

## INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 2 photos d'identité.
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique du triathlon en compétition** datant de moins de 3 mois.
- Le règlement intégral de votre cotisation.

**Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les parisiens.**

Les **licences sont incluses** dans les tarifs ci-dessous :

Universitaire	<b>250 euros</b>
Actif	<b>300 euros</b>

## CONTACT

### PARIS UNIVERSITE CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin  
75 013 Paris  
01 44 16 62 62

accueil@puc.asso.fr  
www.puc.paris

### Section Triathlon

Sébastien LE TIEC  
Sebastien@puc.asso.fr

www.puc.paris/triathlon

 puc.paris

## ACCES

RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Stade Charléty  
BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

MAIRIE DE PARIS 



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*

# TRIATHLON

2016-2017

Dès 18 ans



[www.puc.paris/triathlon](http://www.puc.paris/triathlon)

# PLANNING ET LIEU DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le 12 septembre 2016

## N A T A T I O N sans encadrement

Mardi	12h00-13h00	accès piscine de la cité U
Mardi	19h00-20h00	accès piscine de la cité U
Vendredi	12h00-13h00	accès piscine de la cité U
Dimanche	9h00-13h00	accès piscine de la cité U



## C O U R S E À P I E D avec coach

Lundi	19h15-21h00	entraînement rdv stade Charléty
Vendredi	19h00-21h00	entraînement rdv stade Charléty



## V É L O

Samedi                      matin à définir                      rdv à définir



### RDV COURSE À PIED

#### Terrain d'honneur

Stade Charléty  
17 avenue Pierre de Coubertin  
75013 PARIS

VÉLO

rdv à définir

NATATION

#### Piscine

Cité Universitaire  
Maison Internationale  
Piscine de 25 m  
située en sous sol  
17 boulevard Jourdan  
75014 PARIS

## INFORMATIONS GENERALES

Le triathlon, discipline qui réunit trois activités sportives : la natation, le vélo et la course à pied.

1. La natation est pratiqué soit à la mer, dans un lac, dans une rivière ou une piscine.
2. Le cyclisme est bien souvent un contre-la-montre individuel
3. Pour ce qui concerne la course à pied, il s'agit d'une course de fond sur route ou sur chemin.

Les trois épreuves s'enchaînent sans pause mais avec des ravitaillements entre chaque sports. Les participants doivent être performants dans chaque discipline, leurs imposant une rapidité pour effectuer les transitions entre les disciplines. Il faut donc enlever la combinaison de natation et enfile le casque, pour ensuite enfile leurs chaussures pour la course à pied.

Il existe plusieurs formats de triathlons pour les adultes :

Triathlon	Natation	Cyclisme	Course à pied
Distance XS	400 m	10 km	2,5 km
Distance S	750 m	20 km	5 km
Distance M Distance Olympique	1 500 m	40 km	10 km
Distance L	3 000 m	80 km	20 km
Distance XL	4 000 m	120 km	30 km
Distance XXL Ironman	3 800 m	180 km	42,195 km

Le triathlon est un sports dans lequel vous pourrez vous épanouir qui que vous soyez et quelles que soient vos attentes. Vous avez votre place. Que vous débutiez ou non, que ce soit pour gagner ou simplement pour être en bonne santé ; vous trouverez assurément votre bonheur dans cette discipline à vous de choisir et de venir vivre et partager des moments inoubliables.

