



PARIS UNIVERSITE CLUB

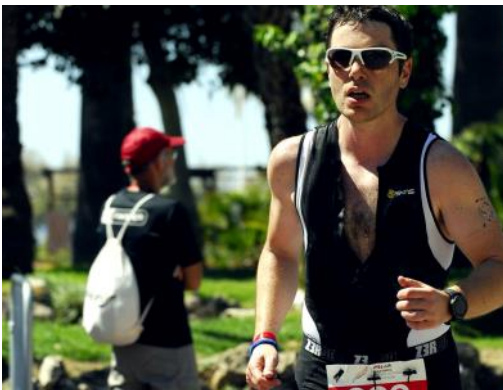
l'Esprit Sports



TRIATHLON

Dès 7 ans

2018-2019



www.puc.paris/triathlon

ADULTE PLANNING ET LIEU DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le 10 septembre 2018

NATATION LIBRE (sans encadrement)

Mardi	12h00-13h30	accès piscine de la cité U
Mardi	19h00-20h00	accès piscine de la cité U
Vendredi	12h00-14h00	accès piscine de la cité U
Vendredi	20h00-21h45	accès piscine de la cité U
Dimanche	9h00-12h45	accès piscine de la cité U

COURS DE NATATION (avec entraîneur)

Vendredi	19h00-20h00	accès piscine de la cité U
----------	-------------	----------------------------



COURSE À PIED (avec entraîneur)

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



VÉLO (avec entraîneur)

Dimanche	matin à définir	rdv à définir
----------	-----------------	---------------



RDV COURSE À PIED

Terrain d'honneur

Stade Charléty

17 avenue Pierre de Coubertin 75013 PARIS

VÉLO

Dimanche

NATATION

Piscine

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

ECOLE DE TRIATHLON PLANNING ET LIEU DES ENTRAÎNEMENTS

reprise le 12 septembre 2018

le PUC propose une école de triathlon pour les enfants à partir de 7 ans.

Le triathlon ? Sport olympiques depuis les Jeux Olympiques de 2000. Le triathlon c'est une course avec l'enchaînement de 3 activités : natation, vélo et course à pied.

PLANNING ET LIEU DES ENTRAINEMENTS

Pour les 7-10 ans (2008-2011) : les cours débutent le **12 septembre 2018 sur 32 séances** divisées en 2 parties :

Pour les 7-9 ans :

Natation : mercredi 13h30-14h15 | Cité Internationale Universitaire de Paris

Vélo et course à pied : mercredi 14h25-15h25 | Cité Internationale Universitaire de Paris

Pour les 8-10 ans :

Natation : mercredi 14h25-15h10 | Cité Internationale Universitaire de Paris

Vélo et course à pied : mercredi 15h30-16h30 | Cité Internationale Universitaire de Paris

Pour les 11-14 ans (2004-2007) : les cours débutent le **13 septembre 2018 sur 32 séances :**

Le cours de natation et vélo et course à pied est de 2 heures (16h10-18h10)

Natation : mercredi 16h10-16h55 | Cité Internationale Universitaire de Paris

Vélo et course à pied : mercredi 17h10-18h10 | Cité Internationale Universitaire de Paris

Course à pied : dimanche 10h30-12h30 | Stade Charléty

LIEUX

Cité internationale universitaire de Paris | Maison internationale | Piscine

17 boulevard Jourdan 75014 Paris

Stade Charléty | Terrain d'honneur

17 avenue Pierre de Coubertin 75013 Paris

MATERIEL OBLIGATOIRE :

Natation : Maillot de bain, bonnet, lunettes, serviette

Vélo : short ou collant de course, casques, mitaines, vélos (des vélos pourront être prêtés par le PUC)

Course à pied : Chaussures de running, short ou collant de course.

Les triathlètes du PUC ont participé à plusieurs courses en 2017 du format XXS à l'Ironman dont : Paris, Versailles, Fresnes, Deauville, Bois le Roi, Lacanau, Embrun, Vichy, le frenchman...

INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 1 photo 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 pour les nouveaux.
- Le règlement intégral de votre cotisation (soit 1 chèque de la totalité, soit la totalité en 2 ou 3 chèques à votre convenance, le premier chèque sera encaissé en septembre et les autres à la fin de chaque mois suivant).

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 :

Adultes :

Universitaire **300 €**
Actif **350 €**

Ecole Triathlon :

7-10 ans **510 €**
11-14 ans **560 €** (un tee-shirt nike et 1 bonnet de bain seront remis)

L'inscription de plusieurs personnes d'une même famille à la section triathlon entraîne les réductions suivantes :

2^{ème} personne : -10%

3^{ème} personne : -20%

4^{ème} personne et plus : -30%


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
01 44 16 62 82 | 06 58 05 31 09
sebastien@puc.asso.fr
www.puc.paris/triathlon

 PUC-Paris Université Club  PUC_1906  puc.paris  Paris université club

ACCES

RER B : Cité Universitaire

Tram 3 : Stade Charléty

BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

MAIRIE DE PARIS



Essentiel pour moi



ambassadeur
.paris



DEVELOPPONS ENSEMBLE
L'ESPRIT D'EQUIPE SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

