



ECOLE DE DUATHLON ET BIKE & RUN

2019-2020

Dès 7 ans

L'ECOLE DE DUATHLON ET BIKE & RUN

Le PUC propose une école de Duathlon et Bike & Run pour les enfants à partir de 7 ans. Ces deux activités sont affiliées à la fédération Française de triathlon.

Le Duathlon consiste à enchaîner dans l'ordre trois activités sportives : course à pied, cyclisme et course à pied.

L'enchaînement s'effectue sans aide extérieure et sans arrêt du chronomètre lors du changement de discipline.

Le bike and run est une course à deux dans laquelle les deux partenaires s'échangent le vélo comme bon leur semble, le but étant de franchir la ligne d'arrivée ensemble.

7-8 ans : Vélo et course à pied : mercredi 13h45-14h45 | Cité internationale universitaire de Paris
Course à pied : samedi 15h-17h | Stade Charléty

8-11 ans : Vélo et course à pied : mercredi 15h-16h15 | Cité internationale universitaire de Paris
Course à pied (8-10 ans) : samedi 15h-17h | Stade Charléty
Course à pied (11 ans) : dimanche 10h30-12h30 | Stade Charléty

12-16 ans : Vélo et course à pied : mercredi 16h30-18h | Cité internationale universitaire de Paris
Course à pied (12-14 ans) : dimanche 10h30-12h30 | Stade Charléty
Course à pied (15-17 ans) : dimanche 10h-12h30 | Stade Charléty

LIEUX

Cité internationale universitaire de Paris (sur le parking devant la maison Ile de France)

17, boulevard Jourdan 75014 PARIS

Stade Charléty | Terrain d'honneur

17, avenue Pierre de Coubertin 75013 PARIS

MATERIEL obligatoire

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.

TARIFS (possibilité de régler en trois fois)

ECOLE 310 €

Un t-shirt Nike et un bidon seront remis à chaque adhérent à la rentrée.

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%

INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

- Remplir le bulletin d'inscription
- Fournir :
 - 1 photo d'identité
 - l'intégralité du règlement (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 certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition.

Déposer ou envoyer à : **PUC Ecole de Triathlon, 17 avenue Pierre de Coubertin, 75013 PARIS.**

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

CONTACT

Sébastien LE TIEC | 01 44 16 62 82 | 06 58 05 31 09 | s.letiec@puc.paris