

Dès 6 ans

2022-2023




PARIS UNIVERSITÉ CLUB

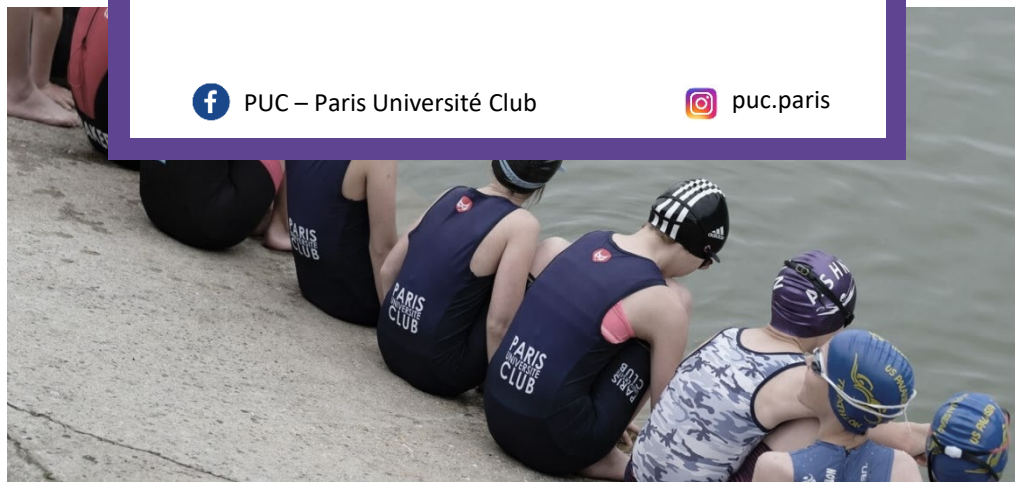
TRIATHLON



www.puc.paris/triathlon

 PUC – Paris Université Club

 [puc.paris](https://www.instagram.com/puc.paris)



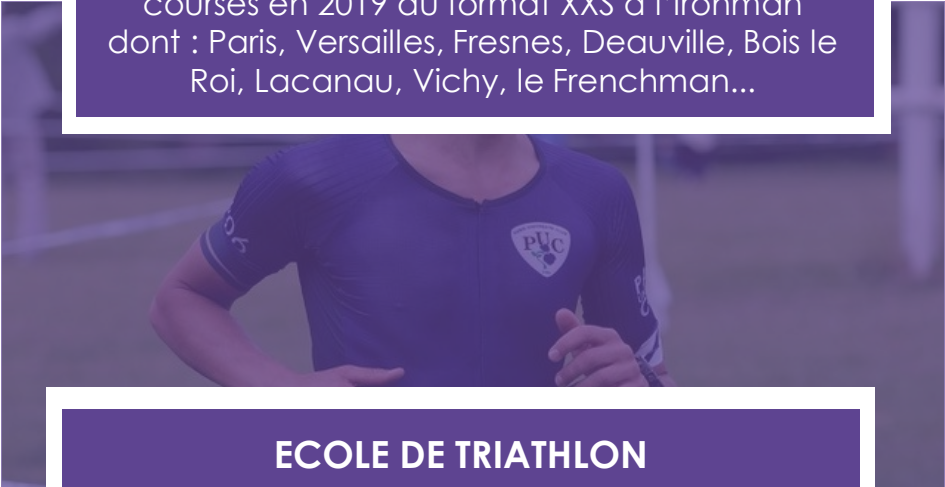


INFORMATIONS GÉNÉRALES

LE TRIATHLON AU PUC

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

Les triathlètes du PUC ont participé à plusieurs courses en 2019 du format XXS à l'Ironman dont : Paris, Versailles, Fresnes, Deauville, Bois le Roi, Lacanau, Vichy, le Frenchman...



ECOLE DE TRIATHLON

Le PUC Triathlon propose une école de triathlon pour les enfants à partir de 6 ans.

PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise le mercredi 14 septembre 2022

ECOLE DE TRIATHLON

6-8 ans (2016-2014)

Course à pied : mardi 17h30-18h30 | Stade Charléty

Vélo : mercredi 13h45-14h45 | Cité Internationale Universitaire de Paris

Natation : mercredi 15h15 -16h00 | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

9-10 ans (2013-2012)

Course à pied : mardi 17h30-18h30 | Stade Charléty

Natation : mercredi 14h15-15h00 | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

Vélo : mercredi 15h15-16h15 | Cité Internationale Universitaire de Paris

11-16 ans (2011-2006)

Vélo : mercredi 16h30-18h00 | Cité Internationale Universitaire de Paris

Natation : mercredi 18h30-19h30 | Piscine Jeanne et Thérèse Brûlé

Course à pied : Jeudi 18h00-19h00 | Stade Charléty

TRIATHLON ADULTE

1 COURS DE NATATION par semaine (avec entraîneur)

Reprise le lundi 5 septembre 2022

Lundi 13h00 - 14h00 | intermédiaire | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

Mercredi 19h30 - 20h30 | intermédiaire | Piscine Elisabeth

Jeudi 13h00 - 14h00 | intermédiaire | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

Jeudi 20h30 - 22h00 | Spécifique triathlon | Piscine Elisabeth

CRENEAUX DE NATATION LIBRE (sur réservation sur l'application MonClub)

Reprise le lundi 5 septembre 2022

Mardi 12h00 - 12h50 | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

Mardi 12h50 - 13h45 | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

Mardi 19h00 - 20h00 | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

Vendredi 11h30 - 12h30 | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

Vendredi 12h30 - 13h30 | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

Dimanche 9h00 - 10h00 | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

Dimanche 10h00 - 11h00 | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

Dimanche 11h00 - 12h00 | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

Dimanche 12h00 - 13h00 | Piscine de la Cité Internationale Universitaire de Paris

COURSE A PIED (avec entraîneur)

Reprise le lundi 5 septembre 2022

Lundi 19h30 - 21h00 | Footing (19h30 - 20h00) - Assouplissement & Mobilité (20h00 - 21h00) | Stade Charléty

Mardi 12h00 - 13h00 | Séance Running | Stade Charléty

Mercredi 19h30 - 21h00 | Séance Running | Stade Charléty

Vendredi 13h00 - 14h00 | Séance Running | Stade Charléty

Vendredi 19h30 - 21h00 | Séance Running | Stade Charléty

VÉLO

Reprise le samedi 17 septembre 2022

Samedi 14h00 - 16h00 | Devant Stade Charléty

Dimanche 9h00 - 12h00 | Devant Stade Charléty

Les entraînements "Adultes" seront organisés le samedi sous la forme de sorties courtes en autonomie (Vincennes) et le dimanche (sorties longues) avec un coach. Des groupes de niveaux seront constitués.



INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

CATÉGORIES

Universitaire

Actif

En option :

PPG : Optimisation des capacités physiques et prévention des blessures (25 séances)

Licence FFTri

Licence Vélo

Licence FFA

École Triathlon

TARIFS

180 €

270 €

300 €

86 €

À définir

80 €

500 €

L'inscription se fait **en ligne avec un paiement sécurisé** sur le site www.puc.paris/triathlon

Pièces à fournir

- 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 Coupons Sports (ANCV), les Pass'Sports et les Réduc'Sports pour les Parisiens.

CONTACT

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin
75 013 Paris
01 44 16 62 62
accueil@puc.paris
www.puc.paris

SECTION TRIATHLON

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

ACCÈS

STADE CHARLÉTY

17, avenue Pierre de Coubertin
75 013 Paris

RER B : Cité Universitaire
Tram 3 : Stade Charléty
BUS 21, 216 et 67 : Porte de Gentilly

CITÉ UNIVERSITAIRE

17 Boulevard Jourdan
75014 PARIS

RER B : Cité Universitaire
Tram 3 : Cité Universitaire

