Dès 6 ans

2023-2024

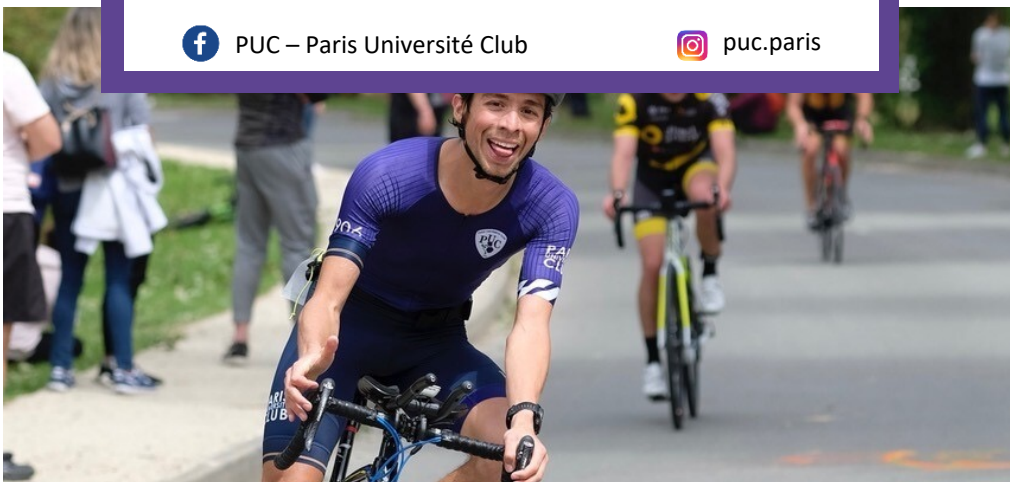
PARIS UNIVERSITÉ CLUB

TRIATHLON

www.puc.paris/triathlon

PUC – Paris Université Club

puc.paris



INFORMATIONS GÉNÉRALES

LE TRIATHLON AU PUC

Sport olympique depuis les Jeux Olympiques de 2000, le triathlon c'est une course avec l'enchainement 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

reprise le mardi 12 septembre

6-8 ans (2017-2015)
Course à pied : mardi 17h30-18h30 | Stade Charléty
Vélo : mercredi 13h45-14h45 | Cité Universitaire
Natation : mercredi 15h15 -16h00 | Piscine de la Cité Universitaire

9-10 ans (2014-2013)
Course à pied : mardi 17h30-18h30 | Stade Charléty
Natation : mercredi 14h15-15h00 | Piscine de la Cité Universitaire
Vélo : mercredi 15h15-16h15 | Cité Universitaire

11-16 ans (2012-2007)
Vélo : mercredi 16h30-18h00 | Cité Universitaire
Natation : mercredi 18h30-19h30 | Piscine Jeanne et Thérèse Brûlé
Course à pied : Jeudi 18h00-19h00 | Stade Charléty

FERMERTURES ECOLE DE TRIATHLON

Vacances de la Toussaint : Du 22 octobre au 5 novembre 2023
Samedi 11 novembre 2023
Vacances de Noël : Du 24 décembre 2023 au 7 janvier 2024
Vacances d'Hiver : Du 11 au 25 février 2024
Vacances de Pâques : Du 7 au 21 avril 2024
Mercredi 1er mai 2024
Du mercredi 8 au samedi 11 mai 2024
Fin des cours le samedi 15 juin 2024

PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

TRIATHLON ADULTE

1 COURS DE NATATION par semaine (avec entraineur)
Reprise le lundi 11 septembre 2023
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 mardi 5 septembre 2023
Tous les créneaux sont à la piscine de la Cité Universitaire
Mardi : 8h00-9h00 | 12h00-13h00 | 13h00-14h00 | 18h45-19h45
Vendredi : 11h30-12h30 | 12h30-13h30
Dimanche : 9h00-10h00 | 10h00-11h00 | 11h00-12h00 | 12h00-13h00

COURSE A PIED (avec entraîneur)
Reprise le lundi 11 septembre 2023
Lundi 19h30-21h00 | Footing (19h30 – 20h00) | Stade Charléty
Mardi 12h00-13h00 | Séance Running | Stade Charléty
Vendredi 13h00-14h00 | 19h30-21h00 | Séance Running | Stade Charléty

PREPARATION PHYSIQUE
Reprise mercredi 6 septembre 2023
Mercredi 18h45-19h45 | Salle Multisports Stade Charlety

VÉLO
Reprise le samedi 16 septembre 2023
Samedi 9h00 - 12h00 | Devant Stade Charléty

FERMETURES

Vendredi 11 novembre 2023
Vacances de Noël : Du 24 décembre 2023 au 7 janvier 2024
Vacances de Pâques : Du 7 au 21 avril 2024
Mercredi 1er mai 2024
samedi 11 mai 2024
Fin des cours le 30 juin 2024

INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

CATÉGORIES	TARIFS
Universitaire	**200 €**
Actif	**360 €**
En option :	
Licence FFTri	*86 €*
École Triathlon	**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