

# Entraînements

## Natation

Centre Nautique Montceau-les-Mines

### Ecole de triathlon

Lundi 18h00 à 19h00(ados)

Mercredi 17h à 18h00(jeunes selon niveau)

Mercredi de 18h à 19h00(jeunes selon niveau)

Mercredi 19h à 20h30(ados)

Samedi 10h00 à 11h30(ados)

### Adultes

Lundi 12h15 à 13h30 (libre)

Mercredi 19h00 à 20h30

Vendredi 18h30 à 19h30(libre)

Samedi 10h00 à 11h30

## Course à pied

Stade Jean Bouveri

École de triathlon

Mardi 18h30 à 19h30

### Adultes

Mardi 18h30 à 19h30

## Vélo

École de triathlon

Samedi 10h00 à 11h30 (VTT Grands Parcs)

Vendredi 17h30 à 19h00(Ados,route beaux jours)

### Adultes

Dimanche matin (sur rendez-vous)

## Renforcement musculaire

Jeudi 18h00 à 19h15(adultes/ados)

Lieu à préciser

# Adhésions

De 6 à 77 ans et plus !



Pour tous renseignements  
complémentaires  
Contacter le club :

- pendant les heures d'entraînement

- via le site : [montceautriathlon.com](http://montceautriathlon.com)

- par mail :

[clubmontceautriathlon@gmail.fr](mailto:clubmontceautriathlon@gmail.fr)

Découvrez  
Le triple effort  
triathlon  
et disciplines enchaînées



MONTCEAU TRIATHLON



NAGER. PEDALER. COURIR POUR TRIPLER SES EMOTIONS.



## Une école de triathlon Labellisée 2 étoiles

Nous connaissons tous, les richesses éducatives de la natation, du vélo et de la course à pied.

Le Triathlon réunit ces 3 disciplines et reste le sport de base, celui des gestes fondamentaux de l'éducation motrice de l'enfant et de l'adolescent.

**La pratique en club,  
c'est l'occasion pour eux de ...**



**S'initier**

**Se  
perfectionner**

**S'entraîner**

**... et tout cela dans les 3 disciplines  
en toute sécurité.**

Le club met à disposition de vos enfants des éducateurs diplômés qui travaillent autour d'un programme fédéral de formation.



Du débutant au vétéran confirmé, sportif occasionnel ou compétiteur, pour votre simple plaisir ou le besoin de vous surpasser, le Triathlon ou ses disciplines enchaînées vous permettra, selon votre niveau, de découvrir une nouvelle façon d'exprimer vos qualités d'endurance à travers un sport basé sur l'enchaînement de 3 disciplines :

**la natation, le vélo et la course à pied.**

Le licencié pourra trouver conseil dans le club et progresser dans chaque discipline.

Si l'une des 3 disciplines vous fait peur ou n'est pas à votre goût, le club n'hésitera pas à vous accueillir pour pratiquer le Duathlon ou l'Aquathlon, le Bike and Run ou le Swim-Run.

**le Duathlon** : courir, pédaler, courir.

**l'Aquathlon** : nager, courir.

**Le Bike and run** : courir, pédaler en duo, 1 vélo pour 2.

**Le Swim-run** : courir, nager, courir, nager... en duo

Chaque discipline peut s'effectuer en individuel, en relai ou en équipe.

Le Triathlon, sport pluridisciplinaire de liberté et de plein air, permet aux sportifs, les jeunes en particulier, de passer d'une activité à l'autre.

C'est aussi le sport qui répond aux trois activités fondamentales recommandées pour une bonne santé : nager, pédaler, marcher !

Un club à votre disposition



**Président** :

Christian Poutissou

**Vice-Présidents** :

Benoît Thierry

Sandrine Ghesquière

Emile Fichet

**Trésorière** :

Alice Vaury

**Secrétaire**

Gilles Mentré

**Entraîneurs**:

Sophie Rousseau

Sandrine Ghesquière

Benoît Thierry

Arnaud Rondier

Aurélien L'Olivier

Laurent Magnien

MNS mairie

étudiant STAPS

