



<http://www.cerclumarais.org/>



PARIS AQUATIQUE

<http://www.parisaquatique.fr/>



www.derailleurs.org



www.coeurdefond.fr



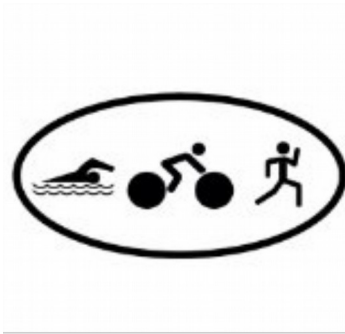
<http://fronrunnersparis.org/>



interclubstriathlon@gmail.com

AVEC LE SOUTIEN DE :





PROJETS INTERCLUBS TRIATHLON SAISON 2015-2016

Vous êtes tenté-e par le triple effort ? Rejoignez l'interclubs triathlon. Cinq clubs affiliés à la FSGL vous proposent de vous accueillir pour vous permettre de vous entraîner dans les trois disciplines.

Au printemps, vous pourrez participer à plusieurs triathlons proposés par l'interclubs et vivre l'aventure triathlétique à plusieurs.

Voici les modalités de l'interclubs pour la saison 2015-2016.

Membres partenaires de l'interclubs

Natation : [Cercle du Marais](#)
[Paris Aquatique](#)
Cyclisme : [les Déraillleurs Île-de-France](#)
Course à pieds : [Athlétic Cœur de fond](#)
[Front Runners de Paris](#)

L'interclubs reçoit le soutien de la FSGL.

Modalités de participation et entraînements spécifiques

Vous devez être adhérent de l'un des cinq clubs, les autres clubs proposent ensuite de vous accueillir pour vous perfectionner dans les deux autres disciplines, selon vos besoins, et suivant les conditions suivantes :



Cercle Du Marais

Le CDM propose un entraînement longue distance (4 à 5km) tous les samedis à la piscine Georges-Vallerey (porte des Lilas) à 17h15, à l'exception d'un samedi par mois où un atelier de perfectionnement dans l'une des 4 nages est proposé. Le Cercle propose par ailleurs 20 cours hebdomadaires (natation selon niveau : débutant / intermédiaire / confirmé, aquagym, aquatraining et renforcement musculaire).

Tarifs par trimestre :

– inscription 1 créneau natation hebdomadaire :
43 € par trimestre (tarif réduit : 31 €)

– Inscription tous créneaux natation hebdomadaires :
73 € (tarif réduit : 52 €)

<http://www.cercledumarais.org/>



PARIS AQUATIQUE Paris Aquatique

PA propose un accès à tous les entraînements, natation course, longue distance et eau vive, 27 entraînements, 6 jours /7.

Tarifs :

– Septembre-juin : 285 €

– Janvier-juin : 235 €, 6 entraînements /semaine en technique et fond

– Avril-juin : 165 €, 6 entraînements / semaine en technique et fond

– Membre associé : 55 €, 6 entraînements / an

www.parisaquatique.fr



Déraillleurs

Les Déraillleurs proposent des entraînements triathlon le samedi matin sur l'anneau de Vincennes, ainsi que des sorties sur route le dimanche. Le planning est annoncé sur le site internet (rubrique sorties/calendrier). Dans le cadre de l'interclubs

triathlon, l'accès à ces sorties est libre et sans frais (mais l'inscription obligatoire).

www.deraillleurs.org



Athlétic Cœur de Fond

ACF propose de participer aux entraînements du mercredi (fractionné court, séries de 200 à 400m) où des conseils spécifiques seront proposés par un entraîneur. Si vous souhaitez vous entraîner dès le mois de septembre, l'adhésion au club est nécessaire et donne accès aux 4 entraînements hebdomadaires. Pour une inscription à partir de janvier 2016 pour 1 créneau hebdomadaire, seule la licence à la Fédération française d'athlétisme sera requise (assurance individuelle) : 34 €.

www.coeurdefond.fr



Paris FrontRunners Front Runners de Paris

Les FRP proposent un accès à l'ensemble de leurs entraînements hebdomadaires – 4 entraînements par semaine – via une adhésion annuelle.

Tarifs : 25€ adhésion annuelle (tarif réduit 13€)

<http://frontrunnersparis.org/>



En marge des entraînements et sorties proposés par chaque club, l'interclubs proposera des entraînements spécifiques au triathlon :

- Natation en eau libre sur les bases de loisirs de Torcy, Bois-Le-Roi et Jablines
- Bike and run et travail des transitions à Vincennes

Pour toute question sur les entraînements, les projets de triathlon en 2016, etc., n'hésitez pas à nous contacter :

interclubstriathlon@gmail.com