

NOS EQUIPEMENTS SPORTIFS

PISCINE

Complexe sportif S. Allende

Avenue Charles Garcia

Fontenay-sous-Bois

☎ : 01 48 75 17 00 📠 : 01 48 75 26 11

Bus : 118, 122, 124, 301 et la Navette.

Lignes RER A & E station Val de Fontenay



NOS LIEUX D'ENTRAINEMENTS

ATHLETISME

Stade Georges Le Tiec

2, rue Gabriel-Lacassagne

Fontenay-sous-Bois

Bus : 124

Lignes RER E station Val de Fontenay ou A Fontenay-sous-bois



CYCLISME

Polygone du bois de Vincennes



CONTACT

USF Siège : 01 49 74 74 97

USF Natation

Présidente : Chantal ONIDI ☎ 06 07 59 44 36

Email : usfnatation@gmail.com

USF Triathlon

Président : Philippe GUILLETAT ☎ 06 64 51 23 52

Thierry ZIELINSKI ☎ 06 48 78 89 33

Email : usftriathlon@gmail.com

NATATION



JARDIN AQUATIQUE (de 3 à 5 ans)

- L'activité jardin aquatique est destinée aux enfants entre 3 et 5 ans. Elle permet aux enfants de se familiariser avec l'eau grâce à des activités ludiques.

NATATION

- Enfants et adolescents
 - Apprentissage (de 5 à 9 ans)
 - Perfectionnement et loisirs (adolescents)
 - Compétition FFN
- Adultes
 - Apprentissage et perfectionnement
 - Compétition FFN

AQUAGYM

- L'aquagym est une activité qui combine certains exercices de gymnastique adaptés à un milieu aquatique, elle permet d'éviter les traumatismes articulaires.
- L'aquagym est particulièrement adaptée aux personnes qui ne sont pas de grands sportifs mais qui souhaitent simplement s'entretenir.
- C'est un moyen d'allier l'aspect détente/loisirs et les bienfaits d'une activité sportive, une séance de 30 minutes d'aquagym équivaut à 1h30 de gymnastique.

NAGE EN EAU LIBRE

- La nage en eau libre (longue distance) pratiqué en milieu naturel (en mer, en lac ou en rivière), est une épreuve sportive de natation. Elle requiert de l'endurance et un sens tactique.

ENTRAINEMENTS

- Pour l'ensemble des cours, les jours et les horaires seront à définir lors de l'inscription.

TRIATHLON



La Fédération Française de Triathlon (FFTRI) propose de nombreuses disciplines adaptées aux envies de chacun. Que vous aimiez la natation, la course à pied, le cyclisme sur route ou le VTT et même le ski, vous trouverez de nombreuses possibilités de mixer vos sports préférés.

Enchaîner natation, vélo et course à pied est un défi à la portée de tous, avec ses trois disciplines, le triathlon est un des rares sports à offrir une multitude de possibilités dans la pratique.

Mais si vous n'aimez pas l'eau ou si le vélo n'est pas votre truc, la FFTRI propose d'autres disciplines enchaînées :

- Duathlon, enchaînement en milieu urbain de course à pied, vélo, course à pied.
- Cross Triathlon / Duathlon est la version en milieu naturel du Triathlon ou Duathlon avec VTT.
- Run & Bike, alternance de vélo et course à pied.
- Aquathlon, natation en piscine, course à pied.
- Swim Run, alternance de natation en milieu naturel et course à pied.
- Triathlon des neiges.
- Raid, épreuve composée d'au moins 3 sports nature.
- Paratriathlon, triathlon pour les athlètes en situation de handicap.

ENTRAINEMENTS

- NATATION
 - Piscine de Fontenay sous Bois, 2 entraînements par semaine, Débutants : lundi de 19H à 20H et mercredi de 20H à 21H. Confirmés : lundi et mercredi de 20H à 21H.
- COURSE A PIED
 - Entraînements courts fractionnés et PPG au Stade Le Tiec ou Bois de Vincennes, sans entraîneur, jours et horaires à définir.
 - Rassemblement pour sortie longue sans entraîneur le samedi matin dans le Bois de Vincennes.
- CYCLISME
 - D'octobre à mars, alternance entre sorties courtes au Polygone du Bois de Vincennes et sorties longues en Seine et Marne le dimanche matin selon la météo. D'avril à septembre possibilité de rassemblement au Polygone du Bois de Vincennes en semaine.

Le Triathlon peut se pratiquer à partir de l'âge de 6 ans, mais le club n'étant pas école de Triathlon nous ne pouvons pas entraîner les plus jeunes dans les 3 disciplines, la prise de licence est toutefois possible sous conditions



Il existe de nombreuses distances, qui correspondent au niveau de pratique et aux envies, objectifs de chacun et chacune.

TRIATHLON

DISTANCE	NATATION	CYCLISME	COURSE
XS	400 m	10 km	2,5 km
S	750 m	20 km	5 km
M	1,5 km	40 km	10 km
L	3 km	80 km	30 km
HALF IRONMAN	1,9 Km	90 Km	21,1 Km
XL	4 km	120 km	30 km
IRONMAN	3,8 km	180 km	42,195 km

DUATHLON

DISTANCE	COURSE	CYCLISME	COURSE
XS	2,5 km	10 km	1,25 km
S	5 km	20 km	2,5 km
M	10 km	40 km	5 km
L	10 km	80 km	10 km
XL	20 km	120 km	10 km
XXL	20 km	180 km	20 km

La pratique du triathlon nécessite quelques équipements :

- Pour l'entraînement en natation, un maillot, un bonnet et des lunettes suffisent, mais sur les épreuves la combinaison néoprène est souvent indispensable.
- Un vélo de route ou un VTT peut faire l'affaire à condition de respecter les normes de sécurité, **le port du casque est obligatoire en compétition et fortement conseillé à l'entraînement.**
- Pour la course à pied, une bonne paire de running.
- Pour les compétitions, une tenue (tri-fonction) permettant d'enchaîner les 2 ou 3 épreuves.