



Complexe St Symphorien - Boulevard St Symphorien - 57050 Longeville-lès-Metz
Complexe St Symphorien : 1^{er} étage / T : 03 54 48 69 40 - www.metz-triathlon.com



RETROUVEZ NOUS SUR



RÈGLEMENT INTÉRIEUR



Metz Triathlon, un club dynamique en pleine croissance...



Une nouvelle saison débute pour Metz Triathlon et je suis certaine qu'elle sera toute aussi exceptionnelle que la précédente.

Notre club a brillé avec ses couleurs bleu et orange sur tous les podiums : élites , jeunes ,vétérans , courtes et longues distances ,épreuves régionales ,nationales et internationales . Plus de 400 licenciés la saison dernière ,meilleur club jeunes , nous ne cessons de progresser chaque année .

Et c'est grâce à vous tous : bénévoles présents sur toutes nos manifestations , comité très investi pour la réussite de nos projets et surtout notre équipe technique toujours à vos côtés pour vous faire progresser et apprécier notre belle discipline.

Une plus grande couverture médiatique sur des grandes épreuves nous donne une meilleure visibilité et nous permet d'envisager de nouvelles perspectives .

Le comité,l'équipe technique et moi même vous donnons rendez vous pour notre **soirée de rentrée au complexe Saint Symphorien le mardi 9 octobre** pour vous présenter la saison 2018 / 2019

À très bientôt

Bonne rentrée à tous

Agnès LEHAIR, Présidente

L'ADHÉSION À METZ TRIATHLON EST SUBORDONNÉE À LA PLEINE ACCEPTATION DU PRÉSENT RÈGLEMENT

Article 1 – Conditions d'adhésion et cotisation

A défaut d'un nombre suffisant d'inscriptions, Metz Triathlon se réserve le droit de supprimer un créneau horaire. Les adhésions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée au secrétaire de Metz Triathlon (dossiers complets) et jusqu'à épuisement des places disponibles. Les cotisations sont dues pour la saison et toute inscription est ferme et définitive. Aucun remboursement de cotisation ne sera effectué. Des réductions sont possibles (cf rubrique réduction dans le dossier d'inscription).

Article 2 – Comportement général

Toute attitude non conforme aux règles d'éthique (pugilat, geste irrévérencieux, propos injurieux, calomnie verbale ou écrite, quelque soit le support, etc,...) est susceptible de renvoi immédiat du cours et/ou de Metz Triathlon et sans possibilité de dédommagement ultérieur pour la personne incriminée ou protagoniste(s) impliqué(s). Ces dispositions s'appliquent également pour toute consommation de produits interdits dans le domaine sportif (drogues, produits dopants).

Article 3 – Accès au(x) bassin(s)

Les créneaux horaires annoncés sont les heures de début et de fin d'entraînement. L'accès aux vestiaires ne se fait qu'après autorisation de l'éducateur en charge du groupe 10 minutes avant le début du créneau. Les vestiaires doivent être évacués au plus tard 10 minutes après la fin des cours. Au-delà de cet intervalle, la responsabilité de Metz Triathlon ne pourra être engagée. Le port du bonnet est obligatoire ainsi que la douche avant l'accès au(x) bassin(s). Le triathlète doit respecter le personnel municipal des piscines ainsi que le règlement intérieur propre à l'établissement.

Article 4 – Accès aux gymnases municipaux (Halle d'Athlétisme)

Les créneaux horaires annoncés sont les heures du début et de fin d'entraînement. L'accès aux vestiaires des gymnases se fait 10 minutes avant le début du créneau. Les vestiaires doivent être évacués au plus tard 10 minutes après la fin des cours. Au-delà de cet intervalle, la responsabilité de Metz Triathlon ne pourra être engagée. Le port de chaussures propres est obligatoire. Le triathlète doit respecter le personnel municipalsi que le règlement intérieur propre à l'établissement.

Article 5 – Fermetures des installations municipales

Metz Triathlon ne pourra être tenu responsable des fermetures éventuelles des installations municipales (piscines, gymnase) pour raisons techniques ou grèves du personnel de la municipalité ou autres raisons indépendantes de notre volonté.

Article 6 – Vol et perte d'effets

Metz Triathlon ne pourra être tenu responsable du vol ou de la perte d'effets personnels dans le cadre de ses activités et lors des compétitions et stages.

Article 7 - Vêtements / Matériels nécessaires

Metz Triathlon se réserve le droit de refuser un adhérent sur ses créneaux d'entraînements si celui-ci n'a pas les vêtements ou le matériel adéquat. En effet les vêtements doivent être adaptés aux conditions climatiques. Concernant le matériel, nous vous rappelons que le casque est obligatoire lors des sortie vélos ainsi que le nécessaire de réparation en cas de crevaison. En natation, le port du maillot de bain et bonnet sont obligatoires.

PRÉSENTATION



UNE

PERMANENCE À
VOTRE SERVICE

PLUS DE
100H DE
CRÉNEAUX
ENCADRÉS

L'ACCES
À DES
STAGES ET
ENTRAÎNEMENTS
PENDANT LES
VACANCES

1
BONNET
DE NATATION
POUR TOUS LES
LICENCIÉS

UNE
BOUTIQUE
DE TENUES
À TARIFS
PRÉFÉRENTIELS

UNE
TRIFONCTION
OFFERTE POUR
LES NOUVEAUX
LICENCIÉS
COMPÉTITION

L'équipe



Jordan ROUYER - Responsable technique

Jordan, 31 ans, est le responsable technique de Metz Triathlon. Titulaire du BEESAN et du BF4, Jordan est salarié au club depuis 2009. A titre de responsable technique, Jordan sera chargé de la coordination entre les encadrants et les licenciés.

Contact : jordan_rouyer@metz-triathlon.com



Thomas SAYER - Entraîneur

Thomas, 26 ans, fait parti des meilleurs triathlètes français actuellement et est leader de notre équipe D1 Triathlon. Au delà de ses résultats sur le Grand Prix D1, Thomas gagne régulièrement des triathlons dans notre région. Diplômé de la filière STAPS, Thomas est un référent technique de qualité pour votre progression en Triathlon

Contact : thomas_sayer@metz-triathlon.com



Dimitri MAXAN - Accueil membres / secrétariat

Dimitri sera votre point de contact principal au club pour toutes les problématiques relatives à :

- Votre licence / mutation
- Vos commandes et vos retraits de tenues
- Toutes informations générales

Contact : dimitri_maxan@metz-triathlon.com
Téléphone du club : 03-54-48-69-40

Permanence*

Les horaires sont disponible sur :
www.metz-triathlon.com

*Complexe sportif St Symphorien (1er étage)

Détails de votre licence

MA LICENCE METZ TRIATHLON



RANDO TRI*

L'activité physique régulière procure une bonne condition physique, prévient la venue de maladies cardio-vasculaires et certains cancers, réduit le risque de diabète, peut contribuer à la perte de poids et aide à lutter contre le stress quotidien. Ce groupe Rando Tri basé sur l'activité physique extérieure (marche, circuit training, parcours santé) vous permettra de prendre soin de vous.

Licence donnant en plus l'accès à une séance Natation Débutant une fois par semaine

AQUA TRI*

Activité reconnue pour ses bienfaits, cette pratique sculpte le corps en douceur tout en préservant les articulations et la colonne vertébrale des risques liés à une activité terrestre. Elle stimule le système cardio-vasculaire et pulmonaire. Elle agit sur la cellulite et améliore la mobilité et la coordination.

Licence donnant en plus l'accès à une séance Natation Débutant une fois par semaine.

ADULTE SPORT SANTÉ*

Groupe exclusivement réservé aux personnes ayant des soucis de santé.

L'activité natation favorise le maintien et l'amélioration du capital santé grâce à la pratique d'une activité sportive régulière.

LOISIR FEMME*

MESDAMES, OSEZ LE TRIATHLON !

Détente, bien-être, santé, dépassement de soi grâce aux trois activités du Triathlon.

OPTION : AquaTri disponible pour 40€ (Option RandoTri offerte)

ADULTE DÉBUTANT NATATION

Apprentissage de l'activité Triathlon.

Construction des compétences aquatiques pour apprendre à nager.

Groupe destiné aux personnes ne sachant pas nager.

Licence donnant accès à la compétition

ADULTE APPRENTISSAGE

Pour les personnes souhaitant intégrer une démarche d'apprentissage et de perfectionnement pour développer les compétences requises par l'activité Triathlon.

Licence donnant accès à la compétition

ADULTE COMPÉTITION

Pratique de l'entraînement en vue de performer sur les compétitions de M à XL.

Perfectionnement des bases techniques et physiologiques dans les trois disciplines.

Licence donnant accès à la compétition

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

Cette année, Metz Triathlon met en place des séances de Préparation physique générale.

Au programme abdos, gainage, musculation, etc...

Attention : Nombre de places limitées à 12 personnes par séance/jour pour l'année.



* Ces licences loisirs ne donnent pas accès à la compétition

MA LICENCE METZ TRIATHLON



Pratique d'une activité physique régulière.			
RANDO TRI	LOTHAIRE Voir adulte débutant		LOTHAIRE Lundi : 17h - 18h Vendredi : 10h30 - 11h30
	Activité reconnue pour ses bienfaits, cette pratique préserve les articulations, stimule le système cardio-vasculaire et pulmonaire et améliore la mobilité et la coordination.		
AQUA TRI	BELLETANCHE (AQUA TRI) Mardi : 19h-20h Jeudi : 19h-20h		
	LOTHAIRE (NATATION) Voir adulte débutant		
Groupe exclusivement réservé aux personnes ayant des soucis de Santé.			
SPORT SANTÉ	LOTHAIRE Mercredi : 14h - 15h		
	MESDAMES OSEZ LE TRIATHLON ! Détente, bien être, santé, dépassement de soi grâce aux trois activités du triathlon.		
LOISIR FEMME	LOTHAIRE Jeudi : 20h-21h	LOTHAIRE Samedi : 10h-12h	DEZAVELLE Mardi : 18h45-20h
	Construction des compétences aquatiques pour apprendre à nager.		
ADULTE DÉBUTANT NATATION	LOTHAIRE Lundi : 20h30-21h30 Jeudi : 20h-21h	LOTHAIRE Samedi : 10h-12h	DEZAVELLE Lundi : 19h - 20h (LOTHAIRE) Mardi : 18h45-20h Jeudi : 18h45-20h* <i>*Halle d'athlétisme après les vacances de la Toussaint jusqu'aux vacances d'Hiver.</i>
	Pour les personnes souhaitant intégrer une démarche d'apprentissage et de perfectionnement		
ADULTE APPRENTISSAGE	LOTHAIRE Lundi : 20h30-21h30 Mardi : 12h-13h30 Mercredi : 20h-21h Jeudi : 12h-13h30 Vendredi : 19h-20h30 Samedi : 8h-9h	LOTHAIRE Samedi : 14h-16h PLAINE DEZAVELLE (SMEC TENNIS) Dimanche : 9h - 11h	DEZAVELLE Lundi : 19h - 20h (LOTHAIRE) Mardi : 18h45-20h Jeudi : 18h45-20h* <i>*Halle d'athlétisme après les vacances de la Toussaint jusqu'aux mois de mai.</i>
	Pratique de l'entraînement en vue de performer sur les compétitions de S à XL		
ADULTE COMPÉTITION	LOTHAIRE Lundi : 20h00 - 21h30 Mardi : 12h - 13h30 Mercredi : 19h - 20h30 Jeudi : 12h - 13h30 Jeudi : 20h - 21h Samedi : 8h-9h	LOTHAIRE Samedi : 14h-16h PLAINE DEZAVELLE (SMEC TENNIS) Dimanche : 9h-12h	DEZAVELLE Lundi : 19h - 20h (LOTHAIRE) Mardi : 18h45-20h Jeudi : 18h45-20h* <i>*Halle d'athlétisme après les vacances de la Toussaint jusqu'aux mois de mai.</i>
	MUSCULATION Lundi : 12h15-13h15		

MA LICENCE METZ TRIATHLON



MINOT

Découverte de l'activité Triathlon autour de séances ludiques à destination des jeunes enfants.

Condition : groupe destiné aux enfants ne sachant pas se déplacer sur 25m (Natation)

ECOLE DE TRI

Apprentissage de l'activité Triathlon. Construction des compétences aquatiques et athlétiques. Séance natation mutualisée avec l'école de natation de la SNMetz.

Condition : savoir se déplacer sur 25m (Natation)

AVENIR

Début de la démarche d'entraînement pour perfectionner les compétences requises dans l'activité Triathlon.

JEUNE AMBITION

Perfectionnement des compétences dans le but de pratiquer le Triathlon en compétition en améliorant ses performances sportives sans se diriger vers un parcours d'excellence.

JEUNE PERFORMANCE

Entraînement pour perfectionner ses compétences dans le but d'améliorer ses performances sportives sur les compétitions du Challenge National Jeunes.

Compétition aux Challenges Régional et Natation Jeunes obligatoires

SECTION SPORTIVE SCOLAIRE

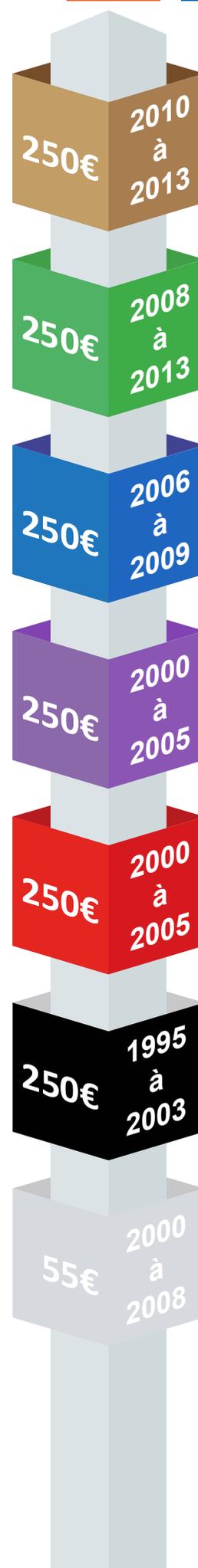
Projet de performance sportive et accès au haut niveau par la mise en place d'un double projet.

Groupe composé par le responsable technique.

JEUNE SANTE

Activité qui favorise le maintien et l'amélioration du capital santé grâce à la pratique d'une activité sportive régulière.

Groupe exclusivement réservé aux jeunes ayant des soucis de santé.



MA LICENCE METZ TRIATHLON



APPRENTISSAGE / DÉCOUVERTE

Découverte de la discipline. GROUPE NON NAGEUR (ne sachant pas se déplacer sur 25m)

MINOT

BELLE ISLE
Lundi : 16h15 - 17h / 18h15 - 19h
Mardi : 17h15 - 18h
Jeudi : 17h15 - 18h
Vendredi : 16h15 - 17 / 18h15 - 19h

RUN & BIKE / LOTHAIRE
Samedi : 10h30-12h

Apprentissage et perfectionnement des compétences techniques. (condition : déplacement sur 25m)

ECOLE DE TRI

BELLE ISLE
Lundi / Jeudi : 17h15-18h15
ou
Mardi / Vendredi: 17h15-18h15

RUN & BIKE / LOTHAIRE
Samedi : 10h30-12h

PERFECTIONNEMENT

Perfectionnement des compétences techniques.

AVENIR

LOTHAIRE
Avenir 1
Lundi : 18h30 - 20h
Mardi : 18h30 - 20h
Mercredi : 14h - 15h30
Jeudi : 18h30 - 20h
Vendredi : 17h - 19h
Avenir 2
Mardi : 18h30 - 20h
Mercredi : 14h - 15h30
Jeudi : 18h30 - 20h

LOTHAIRE
Samedi : 10h30-12h (VTT)
Samedi : 14h-16h (vélo route)

LOTHAIRE
Mercredi : 15h30-17h
Vendredi : 19h - 20h

Perfectionnement des compétences dans le but de pratiquer le Triathlon en compétition en améliorant ses performances sportives sans se diriger vers un parcours d'Excellence.

JEUNE AMBITION

LOTHAIRE
Ambition
Mercredi : 14h - 15h30
Jeudi : 18h30-20h

LOTHAIRE
Ambition
Samedi : 10h30 - 12h (VTT)
Samedi : 14h - 16h (Vélo route)

LOTHAIRE
Mercredi : 15h30-17h

PERFORMANCE

Entraînement pour perfectionner ses compétences dans le but d'améliorer ses performances sportives

JEUNE AMBITION PERF

LOTHAIRE
Ambition PERF
Lundi : 18h30 - 20h
Mercredi : 14h - 15h30
Jeudi : 18h30 - 20h
Vendredi : 17h30 - 19h

LOTHAIRE
Ambition
Samedi : 10h30 - 12h (VTT)
Samedi : 14h - 16h (Vélo route)

LOTHAIRE
Mercredi : 15h30 - 17h

Entraînement pour perfectionner ses compétences dans le but d'améliorer ses performances sportives sur les compétitions du challenge national jeunes.

JEUNE PERFORMANCE

LOTHAIRE
Lundi : 18h30-20h30
Mardi : 18h30-20h
Mercredi : 16h30-18h30 (SCHUMAN)
Vendredi : 17h-19h
Samedi : 9h-11h

LOTHAIRE
Samedi : 14h-16h
Dimanche : Voir Jordan

LOTHAIRE
Mardi : 17h15-18h30
Mercredi : 15h - 16h (SCHUMAN)
Jeudi : 18h - 20h (SCHUMAN)
Vendredi : 19h-20h

SECTION SPORTIVE SCOLAIRE

Projet de performance sportive et accès au haut niveau par la mise en place d'un double projet. Groupe composé par le responsable technique.

Voir le responsable de la section sportive : Jordan ROUYER
mail : jordan_rouyer@metz-triathlon.com



Pour plus d'information : www.metz-triathlon.com

Pour suivre l'infos en direct :  

Pour suivre la vie interne du club : Groupe Facebook : Forum Metz Triathlon
(Accès à demander au secrétariat du Club)

