



Metz  
Triathlon

Complexe St Symphorien - Boulevard St Symphorien - 57050 Longeville-lès-Metz  
Complexe St Symphorien : 1<sup>er</sup> étage / T : 03 54 48 69 40 - [www.metz-triathlon.com](http://www.metz-triathlon.com)

RETROUVEZ NOUS SUR :



# RÈGLEMENT INTÉRIEUR



Cette rentrée 2020 est bien celle que nous n'avions pas imaginée lors de notre Assemblée Générale de février.

Les contraintes sanitaires liées à la pandémie **COVID19** ont eu des conséquences sur nos vies familiales, professionnelles et sportives.

**Metz Triathlon** grâce à l'engagement de son équipe technique vous a permis de vivre les semaines de confinement avec des programmes de coaching, des jeux et des réunions en visio conférences pour vous soutenir au quotidien.

Nous avons oeuvré auprès des services sportifs de la ville pour accéder au plus vite et dans les meilleures conditions possibles aux équipements sportifs et vos éducateurs ont pu vous proposer des sorties vélo et course à pied dans le respect des consignes sanitaires fédérales.

## Le comité a décidé pour les licencié-es de la saison 2019-2020 d'une réduction de 30 euros pour leur reprise de licence.

Nous avons rendez vous avec le nouvel adjoint aux sports de la ville de Metz afin de lui présenter notre club, ses actions et ses projets.

Malheureusement peu d'entre vous ont pu se tester sur une épreuve car les organisateurs ont été contraints d'annuler leurs courses au fur et à mesure des consignes des préfectures et récemment Embrun et Gérardmer ont été les dernières annulations de la saison.

Les manches de D1 ont été réduites à 3 au lieu de 5 et nous n'avons aucune visibilité sur les épreuves de fin de saison.

La satisfaction pour Metz Triathlon d'être à nouveau le meilleur Club Jeunes ,l'enthousiasme de toute l'équipe technique et des bénévoles et le soutien de nos partenaires me permettent toutefois d'envisager la prochaine saison avec optimisme.

Je vous souhaite une bonne rentrée 2020.

**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

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

PLUS DE  
100H DE  
CRÉNEAUX  
ENCADRÉS

## L'équipe



### Jordan ROUYER - Responsable technique

Jordan, 32 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](mailto:jordan_rouyer@metz-triathlon.com)



### Thomas SAYER - Entraîneur

Thomas, 27 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](mailto:thomas_sayer@metz-triathlon.com)



### Dimitri MAXAN - Accueil membres / secrétariat

Dimitri sera l'un de vos points de contact au club pour toutes les problématiques relatives à :

- Votre licence / mutation
- Vos commandes et vos retraits de tenues
- Toutes informations générales (stage, compétitions, etc ... )

Contact : [dimitri\\_maxan@metz-triathlon.com](mailto:dimitri_maxan@metz-triathlon.com)

Téléphone du club : 03-54-48-69-40

### Permanences

Les horaires sont disponibles sur :  
[www.metz-triathlon.com](http://www.metz-triathlon.com)

### Adresse

Complexe St Symphorien  
Boulevard St Symphorien  
57050 Longeville les Metz

### Contact

03.54.48.69.40



### Angélique ROCHA- Accueil membres / secrétariat

Angélique sera l'un de vos points de contact au club pour toutes les problématiques relatives à :

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

Contact : [secretariat@metz-triathlon.com](mailto:secretariat@metz-triathlon.com)

Téléphone du club : 03-54-48-69-40

# 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 PERFORMANCE

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



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

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

## 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



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

MINOT

**BELLE ISLE**  
Lundi : 16h30 - 17h15 / 18h15 - 19h  
Mardi : 16h30 - 17h00 / 17h15 - 18h  
Jeudi : 16h30 - 17h00 / 17h15 - 18h  
Vendredi : 16h30 - 17h15 / 18h15 - 19h

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

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

ECOLE DE TRI

**BELLE ISLE** :  
Gr 1 : Lundi / Jeudi : 17h15 - 18h15  
Gr 2 : Mardi / Vendredi : 17h15 - 18h15

**LOTHAIRE**  
Gr 1 : Lundi / Jeudi : 18h15 - 19h15  
Gr 2 : Mardi : 18h15 - 19h15  
Vendredi : Niv 1 18h15 - 19h15 Niv 2-3 18h30 - 19h30

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

Perfectionnement des compétences techniques.

AVENIR

**LOTHAIRE**  
**Avenir 1 (niv 200 4 nages)**  
Lundi : 18h30 - 20h30  
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

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

JEUNE AMBITION PERF

**LOTHAIRE**  
**Ambition PERF**  
Lundi : 18h30 - 20h30  
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

# Metz Triathlon

Pour plus d'information : [www.metz-triathlon.com](http://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)