



4b Boulevard St Symphorien - 57050 Longeville-lès-Metz

Complexe St Symphorien : 1<sup>er</sup> étage / T : 03.87.79.11.41 - [www.metz-triathlon.com](http://www.metz-triathlon.com)

RETROUVEZ NOUS SUR :



# RÈGLEMENT INTÉRIEUR



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 se fait 10 minutes avant le début du créneau. Les vestiaires doivent être évacués au plus tard 15 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 du Comité de Metz Triathlon

Président : **Bruno CAVAGNI**

Vice-président :

Secrétaire : **Karine DOUCHE**

Secrétaire-adjointe : **Sophie GRASSET**

Trésorier : **Jérémy CHAUDEUR**

Trésorier-adjoint : **Manu DA MOTA**

Présentation des différents pôles sur le site internet de Metz Triathlon

**De gauche à droite :** Nicolas Lequere, Martine hofer, Cédric cammi, Sophie grasset, Manu da motta, Bruno cavagni, Jérémy chateur, Karine douche, Eric titotto, Michael zahm, Guillaume lamarque, Stéphane douche



# PRÉSENTATION



UNE  
PERMANENCE  
À VOTRE  
SERVICE

L'ACCES  
À DES  
STAGES ET  
ENTRAÎNEMENTS  
PENDANT LES  
VACANCES

1  
BONNET  
DE NATATION  
POUR TOUS LES  
LICENCIÉS

DES  
ENTRAÎNEURS  
FORMÉS &  
DIPLOMÉS À VOTRE  
SERVICE

PLUS DE  
100H DE  
CRÉNEAUX  
ENADRÉS

UNE  
ÉCOLE DE  
TRIATHLON 3  
ÉTOILES

UNE  
BOUTIQUE  
DE TENUES  
À TARIFS  
PRÉFÉRENTIELS

## L'équipe

### Jordan ROUYER - Responsable technique



Jordan 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

### Dimitri MAXAN - Entraîneur / Accueil / Communication



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 ... )

**Responsable des groupes Jeunes Performance, section sportive ainsi que de la communication du club.**

**Contact :** dimitri\_maxan@metz-triathlon.com

**Club :** 03.87.79.11.41 / **Portable :** 06.33.84.52.59

### Louis BIDAUX - Entraîneur



23 ans, originaire d'Anould (Vosges) passionné de sport, ancien nageur et triathlète à Metz Triathlon depuis 3 ans.

Il sera en charge des groupes **adultes** ainsi que des groupes **jeunes** : **Minot, Ecole de Tri.**

#### Permanences

Lundi : 13h00 - 15h30  
Mercredi : 9h00 - 12h00  
Vendredi : 13h00 - 15h30

#### Adresse

4b boulevard St Symphorien  
Complexe St Symphorien  
57050 Longeville les Metz

#### Contact

**CLUB :** 03 87 79 11 41  
**DIMITRI :** 06 33 84 52 59

# 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)**

## LOISIR MIXTE SANTÉ BIEN-ÊTRE

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**

## ÉLITE

Réservés aux athlètes sur listes ministérielles Haut Niveau ou au sein du Projet de Performance Fédéral, membres des Equipes Elites de Metz Triathlon et leurs partenaires d'entraînements.

**Licence donnant accès à la compétition**



\* 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 cardiovasculaire 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 Loisir mixte santé bien-être		
<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 : 13h30 - 15h30	<b>DEZAVELLE</b> Mardi : 18h45-20h
	<b>Construction des compétences aquatiques pour apprendre à nager &amp; pratiquer une activité sportive sans objectif de compétition</b>		
<b>LOISIR MIXTE SANTÉ BIEN-ÊTRE</b>	<b>LOTHAIRE</b> Lundi : 20h30-21h30 Jeudi : 20h-21h	<b>LOTHAIRE</b> Samedi : 13h30 - 15h30	<b>DEZAVELLE</b> Mardi : 18h45-20h Jeudi : 18h30-20h* (LOTHAIRE) Vendredi : 12h15 <small>*Halle d'athlétisme après les vacances de la Toussaint jusqu'aux vacances d'Hiver.</small>
	<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 : 7h - 8h Mercredi : 20h-21h Jeudi : 12h - 13h30 Vendredi : 19h - 20h00 Samedi : 8h - 9h	<b>LOTHAIRE</b> Samedi : 13h30 - 15h30  PLAINE DEZAVELLE (SMEC TENNIS) Dimanche : 9h - 11h	<b>DEZAVELLE</b> Mardi : 18h30-20h Jeudi : 18h30-20h* (LOTHAIRE) Vendredi : 12h15 <small>*Halle d'athlétisme après les vacances de la Toussaint jusqu'aux vacances d'Hiver.</small>
	<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 : 7h - 8h Mercredi : 19h - 20h30 Jeudi : 12h - 13h30 Jeudi : 20h - 21h Samedi : 8h - 9h	<b>LOTHAIRE</b> Samedi : 13h30 - 15h30  PLAINE DEZAVELLE (SMEC TENNIS) Dimanche : 9h-12h	<b>DEZAVELLE</b> Mardi : 18h30-20h Jeudi : 18h30-20h* (LOTHAIRE) Vendredi : 12h15 <small>*Halle d'athlétisme après les vacances de la Toussaint jusqu'aux vacances d'Hiver.</small>
	<b>Conditions d'accès : En concertation avec Metz Triathlon (D1   PPF   HN   partenaires d'entraînement)</b>		
<b>ÉLITE</b>	<b>BELLETANCHE / SCHUMAN</b> Lundi : 6h15 - 8h15   17h30 - 19-30 Mardi : 6h15 - 8h15 Mercredi : 6h15 - 8h15   17h00 - 19h00 Jeudi : 6h15 - 8h15 Vendredi : 6h15 - 8h15 Samedi : 9h00 - 11h00  A définir en fonction de la planification	<b>LOTHAIRE</b> Samedi : 13h30 - 15h30  Dimanche : 9h-12h  A définir en fonction de la planification	<b>SCHUMAN</b> Lundi : 16h00 - 17h30 Mardi : 16h00 - 17h30 Jeudi : 18h00 - 19h30 Vendredi : 16h00 - 17h00  A définir en fonction de la planification

# 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



APPRENTISSAGE / DÉCOUVERTE

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

MINOT

**BELLE ISLE**  
Lundi : 17h15 - 18h00  
Mardi : 17h15 - 18h00  
Jeudi : 17h15 - 18h00  
Vendredi : 17h15 - 18h00

**RUN & BIKE / LOTHAIRE**  
Samedi : 9h30 - 11h00

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

ECOLE DE TRI

<b>BELLE ISLE</b>	•	<b>LOTHAIRE</b>
Gr 1 : Lundi / Jeudi	•	Niv 1 : Mercredi / Samedi
17h15 - 18h15	•	M : 13h00 - 14h00 / S : 11h00 - 12h00
Gr 2 : Mardi / Vendredi	•	Niv 2-3 : Mercredi / Samedi
17h15 - 18h15	•	M : 13h00 - 14h30 / S : 11h00 - 12h00

**RUN & BIKE / LOTHAIRE**  
Samedi : 9h30 - 11h00

PERFECTIONNEMENT

Perfectionnement des compétences techniques.

AVENIR

**LOTHAIRE**

**Avenir 1 (niv 200 4 nages)**  
Lundi : 18h30 - 20h30  
Mardi : 18h30 - 20h  
Mercredi : 13h - 14h30  
Jeudi : 18h30 - 20h  
Vendredi : 17h - 19h

**Avenir 2**  
Mardi : 18h30 - 20h  
Mercredi : 14h - 15h30  
Jeudi : 18h30 - 20h

**LOTHAIRE**  
Samedi : 9h30 - 11h00 (VTT)  
Samedi : 13h30 - 15h30 (vélo route)

**LOTHAIRE**  
Mercredi : 14h30-16h  
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 : 13h - 14h30  
Jeudi : 18h30-20h

**LOTHAIRE**

**Ambition**  
Samedi : 9h30 - 11h00 (VTT)  
Samedi : 13h30 - 15h30 (vélo route)

**LOTHAIRE**  
Mercredi : 14h30-16h

PERFORMANCE

Entraînement pour perfectionner ses compétences et améliorer ses performances sportives

JEUNE AMBITION PERF

**LOTHAIRE**

**Ambition PERF**  
Lundi : 18h30 - 20h30  
Mercredi : 13h - 14h30  
Jeudi : 18h30 - 20h  
Vendredi : 17h30 - 19h

**LOTHAIRE**

**Ambition**  
Samedi : 10h30 - 12h (VTT)  
Samedi : 13h30 - 15h30 (Vélo route)

**LOTHAIRE**  
Mercredi : 14h30 - 16h

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 : 17h30 - 19h15 (SCHUMAN)  
Vendredi : 17h-19h  
Samedi : 9h-11h

**LOTHAIRE**  
Samedi : 13h30 - 15h30  
Dimanche : Voir Dimitri

**LOTHAIRE**  
Mardi : 16h - 17h30 (SCHUMAN)  
Mercredi : 16h - 17h30 (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 : Dimitri Maxan  
mail : dimitri\_maxan@metz-triathlon.com



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 à Dimitri)