

Démarches à effectuer pour participer gratuitement au programme de 10 séances d'activités aquatiques adapté par Metz Triathlon avec le soutien du Comité Moselle de la Ligue contre le cancer :



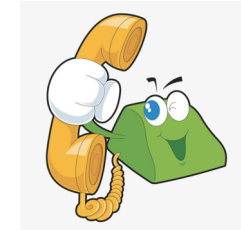
Je souhaite bénéficier du programme d'activités aquatiques proposé par METZ TRIATHLON en partenariat avec le Comité 57 de la Ligue contre le Cancer **auquel je suis éligible**

Contacts METZ TRIATHLON :

- **Dimitri MAXAN**, Coach : 06 34 84 52 59 ou permanence Club : 03 54 48 69 40
- **Dr Pierre LEHAIR** : 07 86 77 32 83
- **Olivier SCARPELLINI**, Président de la Commission Sport Santé : 06 77 87 71 39
Clubmetztriathlon+sportsante@gmail.com

Je prends contact avec l'éducateur agréé Sport Santé de METZ TRIATHLON : Dimitri MAXAN

- 06 33 84 52 59
- 03 54 48 69 40 (pendant les heures de permanence, voir www.metz-triathlon.com)



Je prends RV auprès de mon médecin pour que celui-ci complète le certificat médical proposé (ou autre équivalent)

Cf. exemple de certificat médical joint au mail, ou en téléchargement sur www.metz-triathlon.com (espace Le Club/Sport Santé)



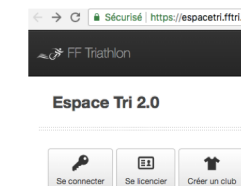
Je remplis le questionnaire Triathlon Santé de la Fédération Française de Triathlon (confidentiel)

Questionnaire à remplir en ligne sur : <https://espacetri.fftri.com/health-sport/player-attempt/fill-form>



Je me licencie au sein du club METZ TRIATHLON en choisissant une LICENCE ACTION (dont le coût est pris en charge)

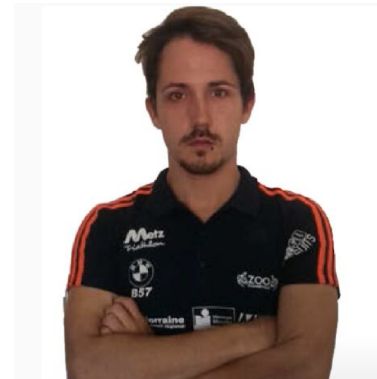
Je me connecte sur Espace Tri 2.0 <https://espacetri.fftri.com/> et je choisis « me licencier »



... et RV mercredi à 14h15 à la piscine Lothaire (METZ)



Les séances d'activités aquatiques



Avant la séance :

- Penser à prendre:
 - 1 pièce de 1€ pour le casier
 - Votre maillot de bain
 - Un bonnet de bain (obligatoire)
 - Gel douche et serviette
 - Sandales de piscine (recommandé)

Déroulement de la séance :

Pratique d'activités aquatiques en petit groupe, selon les recommandations du médecin dans un ligne d'eau dédiée.

Utilisation de matériel tel que frites, etc.

Le coach :

Dimitri MAXAN, entraîneur au sein du club METZ TRIATHLON, diplômé BF4 (diplôme fédéral d'entraîneur en triathlon).

De plus Dimitri a suivi la formation spécifique « Sport Santé » de la Fédération Française de Triathlon.

Lieux et horaires

Piscine Lothaire : 44 rue Lothaire à METZ

Les mercredis après-midi de 14h30 à 15h30, à partir du 4 avril 2018.

RV à 14h15 dans le hall de la piscine