



Bienvenu à toi nouveau Tristars !

Que tu sois novice en triathlon ou athlète confirmé, ces quelques informations sur le Tristars Triathlon de Cannes et son fonctionnement vont t'intéresser.

1) L'état d'esprit du Tristars

Le Tristars se veut un club convivial alliant performance et bonne ambiance ! Ben oui ça rime en plus !!

Alors oui les athlètes du Tristars ont pour seul objectif d'améliorer leurs performances d'une saison à l'autre, ils s'entraînent dur et sont pour la plupart assidus. Toutefois le message fort reste « de se faire plaisir » en pratiquant le triathlon du mieux possible, en fonction de ses objectifs.

Tu le verras, au Tristars il y a tous les niveaux. Du très bon au très moyen, tu devrais donc facilement pouvoir trouver des coéquipiers de ton niveau, voir progresser avec ceux qui sont légèrement plus fort que toi. Les filles sont encore peu nombreuses mais elles sont là et il faut même s'en méfier parfois, certaines sont très douées dans une ou plusieurs disciplines.

Le triathlon est évidemment un sport individuel, toutefois « l'esprit de club » constitue une des clés de réussite pour la bonne marche de ce dernier. Le Tristars incite donc ses athlètes à porter haut les valeurs de solidarité, de convivialité et d'engagement.

2) Les entraînements

L'ensemble des entraînements de course à pied, d'enchaînement (vélo / CAP) et de natation sont encadrés par notre coach Thierry Bricout. Les sorties vélo ne sont pas encadrées.

Les plannings hebdomadaires sont envoyés par mail chaque semaine par le coach.

Voici le planning des entraînements du Tristars selon les périodes de l'année :

- de septembre à mars
- d'avril à juin
- les mois de juillet / août



Entraînements encadrés de septembre à mars							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matinée					Repos	Sortie vélo club	Sortie vélo club
18:30 / 19:00		Course à pied : Echauffement : tours de pelouse + accélérations		Course à pied : Echauffement : tours de pelouse + accélérations			
19:00 / 19:30	Natation : Accueil + vestiaire	Course à pied : Briefing + séance	Natation : Accueil + vestiaire	Course à pied : Briefing + séance			
19:30 / 20:00							
20:00 / 20:30	Natation Piscine : Séance		Natation Piscine : Séance				
20:30 / 21:00							

Entraînements encadrés d'avril à juillet							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matinée					Repos	Sortie vélo club	Sortie vélo club
18:30 / 19:00		Enchaînements : Echauffement : tours de vélos + tous de pelouse		Course à pied : Echauffement : tours de pelouse + accélérations			
19:00 / 19:30	Natation : Accueil + vestiaire	Enchaînements : Briefing portail + séance	Natation : Accueil + vestiaire	Course à pied : Briefing + séance			
19:30 / 20:00							
20:00 / 20:30	Natation Piscine : Séance		Natation Piscine : Séance				
20:30 / 21:00							



Entraînements encadrés Juillet / Août							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matinée						Sortie vélo club	Sortie vélo club
17:30/18:45		Séance Natation Piscine					
18:30 / 19:00	Séance Course à pied / lieux et séances variables	Sortie vélo club	Enchaînements : Echauffement : tours de vélos + tous de pelouse		Aquathlon : Echauffement		
19:00 / 19:30			Enchaînements : Briefing portail + séance	Séance natation en mer cabane 34	Aquathlon : Course départ simultané		
19:30/:20:00							
20:00 / 20:30					Apéro sur la plage:))		
20:30 / 21:00							

Détail et infos sur les séances

Séance course à pied (les mardis et jeudis de octobre à mars)		
Horaires	Objet	Lieu
18:30 / 18:55	Echauffement : tours de pelouse + accélérations	Stade
18:55 / 19:00	Briefing : consignes de séance données par le coach	Rassemblement au niveau de la ligne d'arrivée
19:00 / 20:00	Séance	Stade

Séance Natation (les lundis et mercredi de septembre à juin)		
Horaires	Objet	Lieu
19:15 / 19:25	Accueil + vestiaires	Piscine Grand Bleu (Cannes la Bocca)
19:30 / 21:00	Séance	

Aquathlons (les vendredis de juillet à août)		
Horaires	Objet	Lieu
18:30 / 19:00	Echauffement à pied sur la boucle du parcours	Handi Plage au Palm Beach (côté Bijou Plage)
19:00 / 20:00	Aquathlon (3 tours : natation 600m + course à pied 1400 m)	

Sorties vélo (les samedi et dimanche de septembre à juin)		
Horaires	Objet	Lieu
09:00	Parcours variable	Abreuvoir / boulevard du midi / entre l'Italian café et le Radisson

Séance à enchaînements (les mardis d'avril à septembre)		
Horaires	Objet	Lieu
18:30 / 18:55	Echauffement : tours de pelouse à pied ou tous de piste en vélo	Stade / Piste vélo
18:55 / 19:00	Briefing : consignes de séance données par le coach	Rassemblement au niveau du portail à hauteur des 200m de la piste d'athlé
19:00 / 20:00	Séance	Stade / Piste vélo

Séance Natation (les jeudi de septembre à juin)		
Horaires	Objet	Lieu
20:45 / 20:55	Accueil + vestiaires	Piscine des Oliviers (Cannes)
21:00 / 22:00	Séance	

Séance en mer (les jeudi de septembre à juin)		
Horaires	Objet	Lieu
18:45 / 19:00	Accueil	Plage face kiosque 34 Boulevard du midi
19:00 / 20:00	Séance	

Sorties vélo (les samedi et dimanche de juillet / août)		
Horaires	Objet	Lieu
08:00	Parcours variable	Abreuvoir / boulevard du midi / entre l'Italian café et le Radisson



3) Présentation de quelques personnages du Tristars

- **les Prez' J&J** : Julien et Jacques sont les deux co-présidents du club, tu les verras de temps à autres sur les entraînements et tu apprendras vite à les connaître:)
- **Le Coach** : Thierry il est celui qui nous fait transpirer (surtout dans l'eau d'ailleurs) tout au long de l'année.
- **Joanna** : notre petite boule de fraîcheur, c'est elle la trésorière donc pour tout ce qui finance, c'est avec qu'elle qu'il faut voir
- **Johan** : jeune blondinet fougueux, il est le secrétaire du club et s'occupe donc de tout ce qui est administratif relatif à la vie du club.
- **Aurélie** : la grande brune un peu agitée, elle est le relais entre le bureau et les athlètes, c'est elle qui assure (enfin qui essaie) la cohésion du club lors des entraînements :). C'est aussi elle qui est en charge des tenues donc « la » personne à solliciter pour toutes commandes.
- **Bruno** : notre prof de physique / chimie préféré, il est celui qui nous organise des sorties vélo hors du commun (ventoux, turini, les 3 cols etc.)

Voilà, les autres ben tu apprendras vite à les connaître, ils sont tous sympa sauf un ... nan c'est une blague !

4) Tes engagements en tant que membre du Tristars

Bon maintenant que tu sais presque tout, il te faut aussi prendre conscience de quelques engagements à tenir, ils ne sont pas nombreux rassures-toi !

- Faire l'acquisition d'au moins une tenue du club (trifonction ou short et maillot) et la porter durant toute compétition ou tu seras engagé avec ta licence « Tristars »
- Pas d'obligation mais nous te demandons de porter un maximum la tenue du club lors des sorties vélo du we, l'objectif étant de montrer les couleurs du club au maximum, notamment vis-à-vis de nos sponsors.
- Prêter main-forte à l'organisation lors des événements qui seront organisés par le club en donnant un peu de ton temps.

Si tu as des questions n'hésites pas à te rapprocher des personnages cités plus haut.



NB:

Si tu as un facbook, voici les liens pour :

- la page publique : <https://www.facebook.com/Tristars-de-Cannes-Club-de-triathlon-1393399847580516/?fref=ts>
- le groupe fermé : <https://www.facebook.com/groups/827146640762076/?fref=ts>
- le site du club : tristarscannestriathlon.fr (en cours d'élaboration)

Aurélie

P/O du bureau