



Bienvenue 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.

Alors oui les athlètes du Tristars ont pour 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 verras au Tristars, il y a tous niveaux, et tous âges, il n'y a pas de très bon ou moins bon, chacun pratique le triathlon à son niveau suivant ses objectifs, sa vie familiale, ses envies, tu devrais donc facilement pouvoir trouver des coéquipiers de ton niveau. Les filles sont de plus en plus nombreuses dans le club, soit 40%, elles amènent une touche de féminité, et de sagesse au milieu des hommes.

Le triathlon est évidemment un sport individuel, mais qui peut se faire en relais, où « 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**

Au TRISTARS, grâce à la ville de Cannes, nous avons des équipements sportifs de qualité dont la Piscine du Grand bleu avec son bassin extérieur de 50m et le complexe Maurice Chevalier avec sa piste cyclable et sa piste d'athlétisme.

Nous avons au sein du Tristars deux groupes d'entraînement suivant les objectifs et les envies de chacun.

**Un Groupe Loisir**, qui comme son nom l'indique, est axé sur le sport loisir, sans la recherche de performance pure, mais plus sur un entretien physique, technique de natation et course à pied qui est entraîné par Evguenii.

**Un Groupe Compétition**, comme son nom l'indique, plus axé sur la compétition, avec la recherche de performance et de chrono, entraîné par Thierry, d'ailleurs vous pourrez reconnaître aisément Thierry qui a toujours 2 chronos autour du cou.

Il est toutefois possible de varier les plaisirs, s'entraîner en natation en loisir, en course à pied en compétition et vice versa, les entraînements ont lieu au même moment.

L'ensemble des entraînements de course à pied, d'enchaînement (vélo / CAP) et de natation sont encadrés par nos 2 entraîneurs, Les sorties vélo, elles, ne sont pas encadrées.

Les plannings hebdomadaires sont envoyés par mail chaque semaine par les coachs.

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

- Du mois de septembre à mars
- Du mois 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		<b>Course à pied :</b> Echauffement : tours de pelouse + accélérations		<b>Course à pied :</b> Echauffement : tours de pelouse + accélérations			
19:00 / 19:30	Natation : Accueil + vestiaire	<b>Course à pied :</b> Briefing + séance	Natation : Accueil + vestiaire	<b>Course à pied :</b> Briefing + séance			
19:30/:20:00	Natation Piscine : Séance		Natation Piscine : Séance				
20:00 / 20:30							
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		<b>Enchaînements :</b> Echauffement : tours de vélos + tous de pelouse		<b>Course à pied :</b> Echauffement : tours de pelouse + accélérations			
19:00 / 19:30	Natation : Accueil + vestiaire	<b>Enchaînements :</b> Briefing portail + séance	Natation : Accueil + vestiaire	<b>Course à pied :</b> Briefing + séance			
19:30/:20:00	Natation Piscine : Séance		Natation Piscine : Séance				
20:00 / 20:30							
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		<b>Séance Natation Piscine</b>					
18:30 / 19:00	<b>Séance Course à pied / lieux et séances variables</b>	Sortie vélo club	<b>Enchaînements :</b> Echauffement : tours de vélos + tous de pelouse		<b>Aquathlon :</b> Echauffement		
19:00 / 19:30			<b>Enchaînements :</b> Briefing portail + séance	<b>Séance natation en mer cabane 34</b>	<b>Aquathlon :</b> Course départ simultané		
19:30/:20:00							
20:00 / 20:30					<b>Apéro sur la plage:))</b>		
20:30 / 21:00							



### **3) L'école de Triathlon**

Le Tristars possède une école de Triathlon pour les enfants de 6ans à 12ans , école de Triathlon qui a pu former des athlètes comme *Rodolphe Von Berg*, *Justine Guerard* et plus récemment *Kevin Maurel*.

Notre objectif au sein du club est de pouvoir présenter, aux enfants désirant pratiquer les disciplines enchaînées, une approche à la fois qualitative, pédagogique et ludique des trois disciplines que sont la natation, la course à pied et le cyclisme , mais aussi du Duathlon , course à pied et vélo , pour ceux qui seraient moins à l'aise dans l'eau .

Nous avons donc décidé de regrouper toutes les activités le Mercredi après -midi de 14h à 18h selon le programme suivant:

#### **Le mercredi Après-midi hors vacances scolaires :**

14h-16h : vélo et course à pied stade/piste Maurice Chevalier

16h-16h30 : Goûter ( à prévoir)

17h-18h : natation au Grand-Bleu (petit bassin)

Les transferts sont assurés par la ou les personnes encadrantes.

Pour des raisons d'organisation, 15 enfants âgés de 6 à 12 ans pourront être accueillis dans cette section cette année (avec pour impératif de savoir nager 50m et/ou d'avoir un brevet de natation 50m).

#### **4) Présentation de quelques personnes du TRISTARS**

- **le Prez'** , Roby , tu pourras le voir sur tous les entraînements, et sur les Triathlons de la région dont l'ironman , impliqué dans le sport depuis tout jeune ,il sera à ton écoute et pourra te conseiller .
- **Kamel** , le secrétaire, dit le clown, tant il aime rire et faire rire, il sera présent sur chaque entraînement et sur chaque Triathlon, et il saura te renseigner sur tes démarches administratives.
- **Carole**, la trésorière , dit Xéna la guerrière , qui tient les comptes du club avec autant de rigueur que lors de ses entraînements
- **Anais**, en charge de la relation et communication avec les adhérents
- **Nicolas** , en charge des relations avec les partenaires, présent lui aussi sur chaque Triathlon dont les Ironman .
- **Les Coachs** : **Thierry** est celui qui fait transpirer le groupe compétition (surtout dans l'eau d'ailleurs) tout au long de l'année, on lui a greffé 2 chronomètres , et **Evguenii** qui s'occupe du groupe loisir.

Sans oublier , Philippe qui assiste Thierry le mercredi avec l'école de Triathlon , Ali , Julien , Jacques et Bernard notre cuisinier en chef , mais le Tristars ne se limite pas à quelques personnes , le Tristars c'est un groupe de sportifs tous autant sympas les uns que les autres , tu apprendras vite à les connaître.

#### **5) 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 !

- Apporter la joie et la bonne humeur à chaque entraînement.
- Porter la tri fonction ou short et maillot 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 week-end, 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 personnes citées plus haut.