



Bienvenue à toi nouvel(le) adhérent(e) au Tristars !

Que tu sois novice en triathlon ou athlète confirmé(e), 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 principal 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% , elle amène une petite touche de féminité ,et de sagesse au milieu des hommes .

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

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.

Une section SPORT SANTE qui est axée 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 entraînée par Evguenii ROSLIAKOV.

Une section PERFECTIONNEMENT, qui est plus axée sur la compétition avec la recherche de performance et de chrono , entraînée par Thierry BRICOUT, d'ailleurs vous pourrez reconnaître aisément Thierry , il a toujours 2 chronos autour du cou.

Il est toutefois possible de varier les plaisirs, s'entraîner en natation en SPORT SANTE ,en course à pied en PERFECTIONNEMENT 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, quant aux 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 :

Planning Adulte 2019/2020

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Natation	7h/8h30 Evguenii 19h30/21h Evguenii et Thierry		7h/8h30 Evguenii 19h/21h Evguenii et Thierry		Repos	8h30/9h45 Evguenii	
Course à Pied		19h/20h Evguenii et Thierry		19/20h Thierry	Repos		
Vélo		Vélo Transition			Repos	Sortie Non Encadrée	Sortie Non Encadrée

Planning Jeunes et Adolescents 2019/2020

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Natation			17h/18h Jeunes 18h/19h Ados			8h30/9h45 Evguenii Ados suivant le niveau	
Course à Pied			14h/15h				
Vélo			15h/16h				
Goûter			16h/16h30				



3) L'école de Triathlon

Le Tristars possède une école de Triathlon pour les enfants à partir de 6 ans , école de Triathlon labellisée 1 étoile, qui a pu former des athlètes comme *Rodolphe Von Berg*, *Justine Guérard* et plus récemment *Kevin Maurel*.

Notre objectif au sein du club est de pouvoir présenter, aux enfants et jeunes 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 .

Le mercredi Après-midi hors vacances scolaires :

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

16h-16h30 : goûter (à prévoir)

16h30-17h : transfert vers la piscine (*)

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

18h-19h : natation pour les adolescents (niveau confirmé) au Grand-Bleu (petit bassin)

Le samedi matin (pour les nageurs confirmés) :

8h30 – 9h45 : natation pour les adolescents (niveau confirmé) au Grand-Bleu (grand bassin)

(*)Les transferts sont assurés par le ou les personnes encadrantes.

4) Présentation de quelques personnes du Tristars

- **Roby**, le président , 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 .
- **Stéphanie**, la secrétaire, présente sur beaucoup d'entraînements et événements sportifs, elle saura te mettre à l'aise pour que tu te sentes bien avec tout le monde dans le club.
- **Kamel** , le trésorier, présent sur chaque entraînement et sur chaque Triathlon, il saura être de bon conseil.
- **Les Coachs : Thierry et Evguenii** qui nous font transpirer que ce soit pour le groupe perfectionnement (surtout dans l'eau d'ailleurs) tout au long de l'année ou pour le groupe sport santé en technique.

Sans oublier, **Philippe** qui assiste Thierry le mercredi avec l'école de Triathlon, **Najet, Anaïs** en relation adhérents 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 !

- Prendre connaissance et signer le règlement intérieur lors de ton adhésion.
- Apporter la joie et la bonne humeur à chaque entraînement.
- Porter la trifonction ou short et maillot du club (ou avec logo à l'effigie du club) durant toute compétition où 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 personnes citées plus haut.