



TRIATHLON CÔTE D'ÉMERAUDE

12 rue des vergers, 35800 Dinard

Président : Olivier Julienne tel 06 09 60 17 25

Secrétaire : Léa Sevenou tél 06 75 39 51 88

Trésorière : Servane Marcille

Triathloncotedemeraude.com

Tri.cote.emeraude@gmail.com

LE CLUB DE TRIATHLON DE SAINT-MALO, c'est à date :

Des statuts fédéraux datant de 2008,

+135 adhérents/an, dont 1/3 de féminines, 5^{ème} club breton,

Une école de triathlon ouverte aux jeunes (10 à 17 ans), 15 places à pourvoir,

Un entraîneur diplômé Fred Garcia, BF3 triathlon, BPJEPS AAN, MSN.

2 équipes en championnat de D3 duathlon et triathlon, femmes et hommes.

Nous organisons des ateliers thématiques 4 x l'an, avec nos partenaires privés,

Nous faisons aussi des sorties ludiques aux beaux jours,

Nous sommes organisateurs de la compétition FFTRI labellisé triathlon durable : 'Les triathlons de Saint-Malo'

Rappel du programme d'entraînements hebdomadaire proposé par le club :

Natation à Aquamalo

Lundi : 1 ligne de 50m et 2 lignes de 25m, 6h30-7h30

Mercredi : 1 ligne de 50m et 2 lignes de 25m, 6h30-7h30 ; et 2 lignes de 50 m 19h00-20h00

Jeudi : 2 lignes de 50 m 20h-21h30

Vendredi : 1 ligne de 50m et 2 lignes de 25m, 6h30-7h30 ; et 2 lignes de 50 m 12h-13h15

Samedi : 6 lignes de 25 m 8h00-9h00

Course à pied

Lundi : PPG stade de Marville : 18h30-20h00

Mardi : CAP stade de Marville : 12h15

CAP départ Bas Sablons : 18h30-20h00

Jeudi : CAP stade de Marville : 12h15

CAP stade de Marville : 18h30-20h00

Dimanche : CAP Dunes du port : 9h30

Vélo

Samedi : Selon dispo de chacun (voir sur groupe WhatsApp)

Dimanche : Groupe 1 rapide : Horaire suivant la saison : 9h00 l'hiver, 8h30 printemps et été

Groupe 2 séance coachée par 'Manu': 9h30 l'hiver, 9h printemps et été

Musculation

Salle de musculation à l'UFS Roullier, 27 avenue F Roosevelt St Malo. Vendredi : 19h00 - 20h30

Adhésion annuelle adulte 200€ (licence FFTRI incluse), jeune 250€ (licences FFTRI et FFA),

Saison sportive et compétition de septembre à aout.

Renseignements Olivier Julienne tél 06 09 60 17 25

TRIATHLON CÔTE D'ÉMERAUDE

Siret : 528 604 895 00011