SECTION ADULTE

SAISON 2025 / 2026

Le triathlon au TSF : un sport, une école de vie, une famille

Le triathlon, discipline complète alliant natation, cyclisme et course à pied, séduit un nombre croissant de passionnés, des plus jeunes aux athlètes aguerris. Sa richesse attire ceux qui recherchent à la fois diversité, challenge et équilibre sportif. Le **TSF** s'inscrit pleinement dans cette dynamique, en offrant un cadre structuré, stimulant et inclusif.

Le TSF est bien plus qu'un simple club. C'est un véritable lieu de formation et de progression, où les entraînements sont pensés de manière intégrée pour développer harmonieusement les qualités physiques et mentales indispensables à la pratique du triathlon. Grâce à des séances collectives variées et planifiées avec rigueur, les athlètes travaillent l'endurance, la technique et la vitesse tout en minimisant les risques de blessures.

Encadrés par des **entraîneurs expérimentés et investis**, les membres du TSF bénéficient d'un encadrement adapté à leurs besoins. Les jeunes triathlètes, en particulier, profitent d'une pédagogie adaptée qui leur permet de progresser en confiance, d'éviter les pièges classiques et de s'épanouir dans un environnement bienveillant. L'objectif n'est pas seulement la performance, mais aussi la construction de repères durables, tant sur le plan sportif que personnel.

Le **collectif occupe une place centrale au TSF**. L'entraînement en groupe stimule la motivation, favorise le dépassement de soi et crée une dynamique positive. Ce lien humain est renforcé par la richesse des échanges et la solidarité entre les membres. Au TSF, chacun trouve sa place, quel que soit son niveau ou son ambition.

Les compétitions sont autant d'occasions de vivre des moments forts ensemble. Elles renforcent la cohésion du club et permettent à chaque triathlète de mesurer son évolution. Mais au-delà de la course, c'est l'expérience partagée qui fait la richesse du TSF.

En rejoignant le club**,** on s'engage dans bien plus qu'un programme sportif : on entre dans une aventure humaine, où l'on grandit, où l'on se dépasse, et où l'on se sent soutenu à chaque étape. Le TSF, c'est une école de sport, mais aussi une école de vie.

Pascal ENFERT
Président du TSF.



FORMALITES D'INSCRIPTION

- L'accès aux entrainements ne pourra se faire qu'à partir du moment ou le dossier d'inscription complet a été remis au président ou toutes autres personnes du bureau ou à l'entraineur.

TARIFS :

Section	Catégories	Année de naissance			Age		Prix de licence
Adultes	Sénior	1985	à	2007	18	40	250 €
	Véetéran	1940	à	1984	41	85	250 €

TENUES :

- La tenue du club (trifonction) **est obligatoire** sur toutes les courses de triathlon, duathlon, aquathlon et swim run. (environ 80€)

- 1 à 2 fois par an des commandes groupées sont faites, l'achat de cette tenue se fait lors de ces commandes et l'adhérent bénéficie d'une réduction club.

Période de Validité :

- ✓ Du 1er janvier 2026 au 31 décembre 2026
- ✓ Possibilité de faire une licence 14 mois valable à partir du 1er septembre 2025 sans coût supplémentaire.

Pièces à fournir pour une 1ère inscription :

- ✓ Remplir la fiche Forum
- ✓ Remplir et transmettre le fichier PPS : https://pps.athle.fr
- ✓ Nous vous contacterons par mail pour les formalités d'inscriptions

LES ENTRAINEMENTS

	Lieu de RDV	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
NATATION	Piscine de Franconville	20h00 - 21h30					8h00 - 9h00	
	Piscine de Sannois			19h45 - 21h30		20h30 - 22h00		
	Piscine de Taverny (Aquaval)				18h00 - 20h00			
CAP	Stade de Franconville		19h15 - 20h45		19h15 - 20h45			
	Etangs Godard (foret) ou Piscine de Franconville						9h15 - 10h30	
VELO	Piscine de Franconville							ROUTE / VTT 8h30 - 12h00

Remarques : Les séances de natation n'ont pas vocation d'apprentissage, nous demandons de savoir nager le crawl sur 100m minimum. Les débutants sont invités à ne pas venir le lundi car nous partageons le bassin avec un autre club.

⇨ **Un test de niveau sera fait chaque mercredi de septembre. C'est à l'issue de ce test que votre inscription sera confirmée ou non**

Entraînements pendant les vacances scolaires, y compris les grandes vacances (sauf en juillet et août)

REPRISE DES ENTRAINEMENTS

- NATATION à Sannois le mercredi 17 septembre 2025
- NATATION à Franconville le lundi 8 septembre 2025
- CAP le mardi 9 septembre 2025
- VELO le dimanche 14 septembre 2025

LES COMPETITIONS

- Pas de compétitions obligatoires.
- Les inscriptions aux compétitions ne sont pas prises en charge par le TSF.

LA VIE DU CLUB

- Réunion d'information le samedi 27 septembre 2025
- Assemblée Générale : courant janvier date à confirmer
- Organisation du Run & Bike de Franconville le 14 décembre 2025
- Organisation d'un trail dans la foret de Cormeilles : Le high Traileur le 10 mai 2026
- Séances régulières de multi-enchaînements
- A partir du Printemps ; natation aux étangs de Cergy, séances de multi-enchaînements.

LES CONTACTS

Président : Pascal ENFERT pascal.enfert@wanadoo.fr ☎ 06 12 51 11 16

Site internet du club : www.tsf95.com