



551 Rue Métairie de Sayset
34070 Montpellier
Tél/Fax : 04 67 99 39 63

@ : contact@montpelliertriathlon.com

SAISON SPORTIVE 2009 - 2010

Une nouvelle saison. Nous espérons que celle-ci est à la hauteur de vos souhaits. Nous souhaitons que le MAT soit un club convivial, votre club. Afin de se caler parfaitement à votre pratique, voici les horaires et niveau d'entraînement pour cette nouvelle saison sportive.

Nous vous proposons cette année de diviser les groupes en 3 niveaux pour la natation.

- Un niveau Intensif pour les meilleurs nageurs
- Un niveau Sportif pour ceux qui ont l'habitude et le niveau de suivre des entraînements natation
- Un niveau Débutant destiné au plus faible niveau ou une approche technique est nécessaire

Les niveaux seront déterminés par l'entraîneur.

Pour la partie course à pied, 2 séances encadrées sont proposées les mardis et jeudis tout au long de l'année.

Pour la partie vélo, des Rendez-vous vélo seront programmés via le forum du MAT. Ces séances ne sont pas encadrées, nous vous demandons la plus grande prudence et le respect du code de la route.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Week-end
NATATION	POA 7H – 8H30 Niveau Intensif ou Rauze 19H – 20H30 Niveau Sportif ou 20H – 21H30 Niveau « débutant »	POA 7H – 8H30 Niveau Intensif	Neptune 17H – 18H30 Niveau Intensif ou Rauze 20H – 21H30 Tous niveaux	POA 7H – 8H30 Niveau Intensif	POA 7H – 8H30 Niveau Intensif ou Rauze 20H – 21H30 Tous niveaux	
VELO						Rdv via Forum
CAP		Rauze 19H – 20H15 Tous niveaux		Grammont Ou Philippidès 18H45 – 20H Tous niveaux		

Durant les vacances scolaires, les entraînements seront maintenus, à l'exception des vacances de Noël. Chaque stage comporte un thème différent selon la période.

Deux stages à l'extérieur sont prévus cette année, un en février, un en avril. La participation à un stage nécessite une assiduité annuelle aux entraînements et niveau minimum de participation.

Comme chaque année, le MAT organise des événements sportifs. Vous pouvez déjà noter ces dates :

- Dimanche 7 février 2010 : Trail de Pignan
- Samedi 6 mars 2010 : Aquathlon de Montpellier
- Dimanche 21 mars 2010 : Vétathlon / Run&Bike de Pignan
- Dimanche 25 avril 2010 : Triathlon de Montpellier

Nous comptons sur votre présence pour nous aider à l'organisation ou en participants

PARTIE A RENDRE

NOM PRENOM

PARTICIPERA AUX ENTRAÎNEMENTS :

- | | | NATATION | | | | |
|------------|------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|
| > | Lundi : 7H – 8H30 | <input type="checkbox"/> | Lundi : 19H – 20H30 | <input type="checkbox"/> | Lundi : 20H – 21H30 | <input type="checkbox"/> |
| > | Mardi : 7H – 8H30 | <input type="checkbox"/> | | | | |
| > | Mercredi : 17H – 18H30 | <input type="checkbox"/> | Mercredi : 20H – 21H30 | <input type="checkbox"/> | | |
| > | Jeudi : 7H – 8H30 | <input type="checkbox"/> | | | | |
| > | Vendredi : 7H – 8H30 | <input type="checkbox"/> | Vendredi : 20H – 21H30 | <input type="checkbox"/> | | |
| CAP | | | | | | |
| > | Mardi | <input type="checkbox"/> | | | | <input type="checkbox"/> |
| > | Jeudi : | <input type="checkbox"/> | | | | |

SOUHAIT DE PARTICIPER AU STAGE A L'EXTERIEUR :

FEVRIER : OUI NON

AVRIL : OUI NON

PARTICIPERA A L'ORGANISATION DES EVENEMENTS DU MAT :

OUI Type de poste (Médical, ravitaillement, signaleurs ...) :

NON Raison