



[www.LESSARDINES.com](http://www.LESSARDINES.com)  
[www.sardines-triathlon.com](http://www.sardines-triathlon.com)

Bonjour,

Vous souhaitez adhérer à notre Club pour la saison 2011-2012.

Si vous êtes nouveau, soyez le (la) bienvenu(e).

« Sardines Triathlon » est un Club familial à l'ambiance que nous nous efforçons de maintenir conviviale où nous pratiquons le sport que nous aimons dans la bonne humeur.

Sachez cependant que « Sardines Triathlon » n'est pas une école de natation, de vélo ou de course à pied. Vous devez donc maîtriser les trois disciplines.

L'admission à « Sardines Triathlon », pour les adultes et les enfants, doit être validée par un test en natation, qui a lieu un vendredi pour les enfants et un lundi pour les adultes (sauf si vous êtes déjà licencié FFTRI).

**Pour les anciens, vous devez remettre votre dossier complet à Nadia DELMAS, au plus tard le mercredi 19 octobre 2011.**

**Pour les nouveaux**, nous vous conseillons de remettre votre dossier courant octobre à Nadia DELMAS afin de pouvoir commencer les entraînements.

Vous pouvez également expédier vos documents à Sardines Triathlon, **83 bd du redon la rouvière bat A14 13009 Marseille**

### **HORAIRES**

#### ***Enfants*** (Poussins, Pupilles, Benjamins, Minimes)

**Natation** : vendredi 19h-20h

**Course à pied** : mercredi 17h30-18h30 à Luminy (rdv dans le stade)

**Vélo-course à pied** : samedi 14h-15h30h (lieu en fonction du planning)

**Pour les Minimes, mercredi 17h30 ou 18h30 selon appréciation de l'entraîneur**

#### ***Jeunes*** (Cadets, Juniors)

**Natation** :

lundi 19h-20h piscine de Bonneveine.

Mardi 20h30-21h30 piscine de pont de vivaux.

vendredi 19h-20h piscine de Bonneveine.

**Course à pied** : mercredi 18h30-19h30 stade de Luminy.

Vélo : dimanche matin à 10h rdv PRIVILEGE (Saint Menet)

#### ***Adultes & Juniors***

(Cadets selon appréciation de l'entraîneur)

**Natation** :

Lundi 19h-20h piscine de Bonneveine.

Mardi 20h30-21h30 piscine de pont e vivaux

Vendredi 20h30-21h30 piscine de Pont de vivaux

**Course à pied** :

Mercredi 18h30-19h30 stade de Luminy

Pour la natation le bonnet de bain est obligatoire ; pull-boy et plaquettes sont vivement recommandés à chaque séance pour les adultes ; les palmes sont régulièrement utilisées pour les enfants.

Les sorties vélo adultes sont laissées à l'initiative de chacun, les sorties se faisant par petits groupes de niveau, de distance, de motivation... Pour les nouveaux, nous vous aiderons à vous intégrer à l'un de ces groupes. N'hésitez pas à demander lors des séances natation qui roule le samedi ou le dimanche suivant.

Vous avez à votre disposition un site [www.lessardines.com](http://www.lessardines.com) où vous pourrez trouver toutes les informations relatives au Club. Vous disposez d'un numéro de téléphone 06 12 72 63 21 (Hervé Pellissier).

Le **dimanche 20 novembre 2011**, ne pas manquer la course-rassemblement du Club, enfants & adultes, les **10 kms de la Provence** (inscription offerte par le Club).

**TENUES SARDINES TRIATHLON  
(Prix adhérents Club)  
(Sur commande, contacter VINCENT)**

**Voir courrier joint**

Nous vous souhaitons une bonne saison au sein de « Sardines Triathlon » et, Vous assurons de nos sentiments les plus sportifs.

Le Comité Directeur