

Bienvenue à l'U.S.C. Triathlon !

Nous sommes heureux.ses de vous accueillir parmi nos membres du club ! Ce livret rassemble toutes les informations essentielles pour bien démarrer la saison : présentation du club et de ses responsables, organisation des entraînements, pratique loisir et compétition.

L'US Créteil Triathlon a été créée dans les années 1980, à une époque où le triathlon gagnait en popularité en France. Le club est affilié à la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) et évolue au sein de la Ligue Île-de-France.

Membres du bureau

L'association est administrée par un bureau directeur composé de membres élus par l'Assemblée Générale électorale.

Contact : usctri_bureau@framalistes.org



Président

Bruno Philippon

president-triathlon@uscreteil.com



Trésorier

Sylvain Louet

sylvain.louet@outlook.com



Secrétaire

Odile Baret

baret.odile@orange.fr



Suivi salariés et bénévoles

Mohamed Bejjou

bejjou@gmail.com



Coordination technique jeunes et adultes

Cécile Rousseau

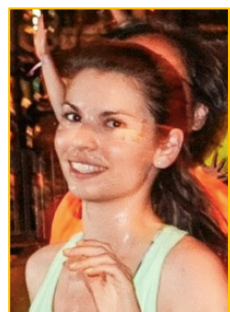
ce.rousseau@free.fr



Logistique et organisation

Robert Prost

prostrobert@free.fr



Réseaux, mailing et listing

Pénélope LUBIN

penelope.lubin@hotmail.fr



Stage et événementiel

Pascal Nezan

nezanpascal@gmail.com



Animation interne sportive, réseaux sociaux, textile

Michel Ramos

michel.ramos7@gmail.com



Mascotte Billy



Co-Gestion D3 hommes
Samuel Pélisson



Co-Gestion D3 hommes
Bastien Harnay



Gestion D3 femmes
Carolina Menezes Ferreira



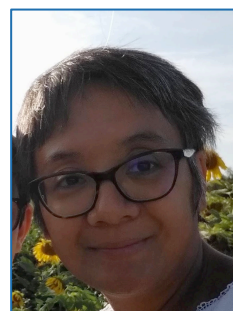
Préfigurateur projets
Nicolas Oudin



Lien avec l'US, licences ...
Céline Braesch
bc.uscreteil@gmail.com



web, comm', école de tri
Tristan Beau
tristan.beau@gmail.com



Photos et News
Châu Le Minh
chau.leminh@aphp.com

Processus d'inscription

1 - Préinscription en ligne

- Obligatoire sur le site [US Crèteil Triathlon](https://www.uscreteil.com) pour pouvoir assister au 1er entraînement.

2 - Licence FFTri (sur [espacetri.fftri.com](https://www.espacetri.fftri.com))

- Cliquer sur *Se licencier* (nouvelle licence) ou *Se connecter* (renouvellement).
- Bien choisir : **club USC Triathlon** + type de licence (*compétition* ou *loisir*).
- Pour l'assurance, nous conseillons l'**option 2**.

Pour toute question, contactez
Céline : bc.uscreteil@gmail.com

3 - Cotisation

- Montant = adhésion club + licence FFTri (à payer en ligne sur la FFTri).
- Païement possible en plusieurs fois.
- Moyens acceptés : carte bancaire, chèques/virements (ordre : USC Triathlon), Coupons Sport, Chèques Vacances.

4 - École de Triathlon

- Caution trifonction : **100 € (chèque)**.

Jeunes (entre le 01/01/2020 et la 31/12/2007)		Adultes (Avant 2007)		
Tarif normal / groupe : Performance	Tarif fratrie	Compétition 1 ^{ère} adhésion (2)	Compétition Renouvellement (1)	Loisir - Bien-être 1 ^{ère} adhésion (3) / renouvellement
150 € / 165 €	150 € / 165 €	165 €	165 €	150 €

Supplément nage en eau libre : + 20 € (Lac de Choisy-le-Roi)

Suppléments 1^{ère} adhésion :

- Compétition : +85 € (trifonction club, modèle de base)
- Loisir : +30 € (pack t-shirt + bonnet club)

Le tarif ne comprend pas le prix de la licence 2026 (à rajouter en plus).

Découvrez l'équipe des coaches :

<https://sites.google.com/site/creteiltriathlon/accueil-club/entra%C3%A9neurs>

N'hésitez pas à les contacter pour toute question / interrogation. En cas de besoin,

Cécile Rousseau fait le lien entre le club/bureau et les entraîneurs.

Planning

Adultes	Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Groupe Compétition	 Natation 20h30-21h45	 Course à pied 19h-20h30	 Course à pied* 18h-19h30	 Natation 19h45-21h15	 Natation 20h15-21h15	 Récup'	 Course à pied 10h - 12h	 Vélo 9h - 12h	 Course à pied* 10h - 12h
Lieu	Piscine Colombier	Stade Duvauchelle	Stade Duvauchelle	Piscine Lévière	Piscine de la Lévière		Lieu tournant (selon planning)	Église	Boissy
Encadrement	Antoine	Didier	Didier	Antoine	Antoine		Didier		Didier
*sous condition de double licence avec l'athlétisme									
Groupe Loisir		 Course à pied 19h15 - 20h45			 Natation 20h45 - 21h45		 Vélo 10h - 11h30		
Lieu		Stade Duvauchelle			Piscine Sainte Catherine		Lieu tournant (selon planning)		
Encadrement		Bruno			Émilie		Bruno		
6 - 13 ans	Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
École de Triathlon Jeunes 1&2	 Natation 19h30-20h30				 Natation 19h15-20h15		 Vélo Course à pied 14h-16h		
Lieux	Piscine du Colombier				Piscine de la Lévière		Stade Duvauchelle		
Encadrements	Andy / Émilie				Andy / Émilie		Ilona / Tristan		
14 - 19 ans									
École de Triathlon Jeunes 3	 Natation 19h30 - 20h30	 Course à pied** 19h - 20h30	 Vélo** 15h-17h15	 Natation** 19h45-21h15	 Natation 19h15-20h15	 Récup'	 CAP et VTT 14h - 16h	 Vélo ou CAP** 10h - 12h	
Lieu	Piscine Colombier	Stade Duvauchelle	Église (à voir)	Piscine de la Lévière	Piscine de la Lévière		Stade Duvauchelle	Église ou lieu tournant (à voir)	
Encadrement	Antoine	Didier	Hugues	Antoine	Antoine		Hugues	Hugues	
** pour les jeunes souhaitant se préparer aux compétitions nationales									

Attention à la fermeture de la Lévière !



Lieux d'entraînement

Voici les lieux habituels de rdv pour les entraînements. Pour la course à pied, notamment le samedi, ils peuvent être changeant au cours de l'année, soyez attentifs et attentives aux infos qui circulent.

En course à pied

Stade Duvauchelle, [2 Rue Dominique Duvauchelle, 94000 Créteil](#)

Parking du lycée Blum, [5 rue Jean Gabin, 94000 Créteil](#)

Parking de la base de Choisy, [Chemin des Bœufs, 94600 Choisy-le-Roi](#)

Mont Griffon, [parking du stade Léo Lagrange, Av. Jean Rostand, 91330 Yerres](#)

[Kiosque de Gravelle, bois de Vincennes](#)

Base de Kayak de Créteil, [20 Rue du Barrage, 94000 Créteil](#)

[Plage bleue, Valenton](#)

Boissy [Centre Aéré ALP Marolles 154 Rue de Marolles, 94470 Boissy-Saint-Léger](#)

En vélo

Parking de la piscine du Colombier, [allée Ferdinand De Lesseps 94000 CRETEIL](#)

[Rond-point de Sucy, en face la grande Pharmacie](#)

[Pyramide du polygone de Vincennes](#)

En natation

Piscine Sainte Catherine, [28 Allée Centrale 94000 CRETEIL](#)

Piscine de la Lévière, [15 rue de Paris 94000 CRETEIL](#)

Piscine du Colombier, [allée Ferdinand De Lesseps 94000 CRETEIL](#)

Eau libre à la [base nautique de Choisy-le-Roi](#)

Reprise de la natation et organisation

Anciens adhérents jeunes :

Test de natation : Lundi 8 septembre à 19h30

Constitution des groupes.

Nouveaux adhérents jeunes :

Test de natation : Lundi 15 septembre à 19h30 à la piscine du Colombier

Constitution des groupes.

Adultes :

Reprise des entraînements à partir du lundi 8 septembre selon les groupes (compétition ou loisir).

Nouveaux créneaux natation (piscine du Colombier) :

Jeunes :

Jeudi : 18h-19h (groupe avec Emilie)

Vendredi : 20h30-21h45 (groupes avec Andy et Antoine)

Adultes :

Jeudi : 7h15-8h30 et 20h30-21h45 (2 lignes d'eau, **réservation obligatoire**)

Vendredi : 20h30-21h45 (2 lignes d'eau , **réservation obligatoire**)

Important :

À la fin de chaque test, merci de rester jusqu'à ce que nous vous informions du groupe de votre enfant.

Les créneaux adultes nécessitent une inscription pour un entraînement par quinzaine.

Réservations des créneaux natation

Tableau de réservation pour le mois de **septembre**. *(Il suffit d'écrire votre nom dans les cases)*

Attention, nous n'aurons que deux lignes d'eau les jeudis et vendredis soirs, donc 16 nageurs grand maximum par créneau. Vous ne pouvez donc réserver que **deux créneaux maximum dans le mois**. S'il reste des places, vous pourrez réserver un créneau supplémentaire.

Privilégiez le créneau habituel du lundi soir au colombier, et le créneau du jeudi matin au colombier.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1jm8LZPnElpSVxEPa24RXk-4pXp00RvCAHNG-zkoA7Ik/edit?usp=drivesdk>

Course à pied

- Des chaussures de running
- Une tenue adaptée aux conditions météorologiques (tenue chaude ou fraîche, crème solaire)
- Une gourde d'eau
- Une montre chrono
- Une frontale pour l'automne et l'hiver le mardi soir

Vélo

- Un vélo révisé
- Un casque
- Des lunettes
- Gants ou mitaines
- Une tenue adaptée aux conditions météorologiques (tenue chaude ou fraîche, crème solaire)
- Des lumières en automne et hiver
- Un kit réparation (pompe, chambre, démonte-pneus...)
- Gourde + alimentation
- Un téléphone rechargé
- Un éventuel compteur / une montre avec la trace du jour



Natation

- Tenue (maillot + lunettes + bonnet)
- Serviette
- Palmes piscine (zoomer)
- Plaquettes (Paddles)
- Pull-Buoy
- Tuba
- Élastique
- Gourde d'eau



Pour les compétitions ajouter :

- Trifonction club
- Ceinture porte dossard
- Combinaison pour l'eau libre
- Lacets automatiques pour les chaussures de running
- Éventuellement du talc pour les transitions
- Élastiques pour les chaussures vélos



Tenues du club, prêt de vélos et Home Trainer



Pour les compétitions, vous devez être aux couleurs du club. C'est en particulier indispensable d'être toutes et tous homogène pour les compétitions nationales, les relais et les compétitions par équipe. Pour les jeunes la tenue est prêtée (et doit être rendue en fin de saison); si la taille ne convient plus en milieu de saison, le signaler. Pour les adultes, la tri-fonction est obligatoirement achetée lors d'une première adhésion.



Des vélos peuvent être prêtés aux jeunes du groupe performance. Voir auprès de Hugues Rouver, et Robert Prost pour les conditions (révision obligatoire chez **Giant** à la restitution du vélo, caution au moment de l'emprunt).

Des home trainer peuvent être loués (20€/an).
Voir les modalités avec Bruno Philippon.



• Adultes :

<https://sites.google.com/site/creteiltriatlon/pratiques-sportives/entra%C3%A9nements/planning-des-entra%C3%A9nements?authuser=0/entra%C3%A9nements-jeunes?authuser=0>

• Jeunes perf' :

<https://sites.google.com/site/creteiltriatlon/pratiques-sportives/%C3%A9cole-de-triatlon>

Les compétitions

Compétitions adultes

Une liste de compétitions cibles sera proposée en début de saison, mais cette liste n'est pas restrictive, elle vise à obtenir à certaines compétitions cibles un groupe large pour la cohésion du club. Ces compétitions figureront dans le challenge (informations supplémentaires sur <https://sites.google.com/site/creteiltriatlon/pratiques-sportives/comp%C3%A9tition/challenge>).

Ces compétitions adultes ne sont pas prises en charge financièrement par le club. Une aide financière pourra être apportée pour les déplacements aux courses D3, à la suite d'une demande auprès du bureau.

Pour une inscription à une compétition, n'oubliez pas qu'il faut présenter ou fournir **une licence compétition valide**. Pour les licencié.es en loisir, il faut un certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition datant de moins de 6 mois (vérifier cette contrainte propre à chaque organisation). Attention, pour les compétitions en dehors du triathlon, en particulier les compétitions de course à pied hors stade, la licence de triathlon n'est pas valable. Il faut soit une licence d'athlétisme, soit un certificat médical.

Compétitions jeunes

La liste des compétitions pour les jeunes est établie par les coaches et le bureau. **Elles sont prises en charge à 100% financièrement**. Les jeunes avec une licence compétition doivent être présents à **au moins 4 compétitions dans l'année**.

Un [formulaire de présence](#) sera à remplir régulièrement, pour chaque compétition, au plus tard 1 semaine avant la date de compétition, afin d'établir la liste des jeunes à inscrire. À noter qu'on s'engage à être présent.e si l'on a indiqué venir à une compétition donnée.

Les sélectifs duathlon / triathlon / aquathlon sont réservés aux jeunes du groupe performance sélectionnés par les coaches. Le déplacement éventuel est également pris en charge par le club.



Les grandes lignes du calendrier du club

- **2 septembre 2025** : début de la saison, reprise des entraînements
- **12 octobre 2025** : [Bike&Run organisé par le club](#), on vous attend comme bénévoles (adultes) ou participant.es (jeunes)
- **début novembre** : réunion de rentrée
- **mi-janvier (un samedi soir)** : fête du club
- **à partir de mars** : sélectifs et compétitions nationales en duathlon et triathlon (championnats de France jeunes, D3 pour les adultes)
- **vacances de printemps** : stage adulte et stage jeune
- **fin mai / début juin** : assemblée générale
- **Juin 2026** : aquathlon de Choisy-le-Roi, co-organisé par le club, on vous attend comme bénévoles et participant.es !
- **fin juin début juillet** : course club, venez nombreuses et nombreux, adultes et jeunes

Côté Web



- Page web principale (source principale d'information statique) : <https://bit.ly/usctri>
- Calendrier courses adultes : https://bit.ly/usctri_cal_adultes
- Calendrier courses jeunes : https://bit.ly/usctri_cal_jeunes
- à noter que pour ces calendriers vous pouvez vous abonner via google agenda pour l'avoir dans votre agenda personnel
- Résultats des courses : bit.ly/usctri_results
- Envoyez vos résultats : https://bit.ly/usctri_macompet
- Bourse au matériel : bit.ly/usctri_bourse_materiel
- Photos : <https://public.joomeo.com/users/triathlon.uscreteil>

Les mailing lists



Celles-ci sont automatiquement constituées à partir des préinscriptions faites. Si vous pensez que vous ne figurez pas correctement dans ces listes, indiquez-le moi.

- usctri@framalistes.org → pour tout le monde
- usctri_jeunes@framalistes.org → pour les jeunes et leurs parents
- usctri_adultes@framalistes.org → pour les adultes
- usctri_bureau@framalistes.org → pour écrire au bureau

Remarque : évitez de répondre à toute la liste sur les messages. Adressez-vous préférentiellement à l'expéditeur uniquement pour ne pas saturer les boîtes mail.

La messagerie instantanée



Nous utilisons une communauté whatsapp' qui regroupe plusieurs groupes. Pour rejoindre la communauté, suivez le lien : <https://chat.whatsapp.com/Km5RoG1fXHtA2Vzi7JMeVD> . Quelques annonces générales y seront faites.

Vous pourrez ensuite rejoindre tel ou tel groupe ([blabla](#) pour discuter, loisirs, [adultes](#), [jeunes](#), etc.).

Les groupes sont orientés en fonction des groupes / âges / intérêts. Rejoignez ceux que vous souhaitez, mais nous vous demandons d'y échanger en rapport avec le groupe en question. Vous pouvez aussi sortir d'un groupe et rester dans la communauté pour garder la possibilité de recevoir des annonces générales.

Les réseaux sociaux (et assimilés)

- page publique Facebook : <https://www.facebook.com/USCreteilTriathlon>
- groupe privé Facebook (inscription obligatoire) : <https://www.facebook.com/groups/uscreteiltriathlon>
- Instagram : [@us_creteil_triathlon](https://www.instagram.com/us_creteil_triathlon)
- Strava : <https://www.strava.com/clubs/creteiltriathlon>
- Zwift : <https://www.zwift.com/clubs/f62bdfc1-a283-4f8d-8ce6-2f946dcfecef/home>

N.B. de Billy : « Avant de poser des questions à Bruno, vérifiez si les réponses ne sont pas dans la plaquette. »



Nous avons hâte de vous compter parmi nous !