



ASVEL
TRIATHLON



LIVRET DE BIENVENUE

2023-2024

SOMMAIRE

Tout savoir



1

Les membres du bureau & staff

2

Dates et Lieux d'entrainements

3

Planning d'Entraînements

4

Nos Partenaires

5

Offres Adhérents

6

Les Bonnes Adresses



ASVEL
TRIATHLON

1

LES MEMBRES DU BUREAU



BAPTISTE MOULARD
Président
president.asveltri@gmail.com

RONAN CÉSAR

Secrétaire général
secretaire.asveltri@gmail.com



JENNIFER TORA

Commission performance
performance.asveltri@gmail.com



MARTIN GAUTHIER

Commission communication
communication.asveltri@gmail.com



MAELLE PLUYAUD

Commission Aquathlon
aquathlon.asveltri@gmail.com



ALEXIA COLOMBIER

Trésorière
tresorier.asveltri@gmail.com



BRUNO BÉGARD

Commission course
courses.asveltri@gmail.com



MATTHIEU GUILLOU

Relation entreprise
partenaires.asveltri@gmail.com



KEVIN NOASCONE

Responsable Tenues
tenues.asveltri@gmail.com





LES MEMBRES DU STAFF

*Une équipe d'encadrement à vos côtés
pour réaliser vos projets sportifs !*



DAVID

Depuis 14 ans
Triathlon
PPG
Pratique
d'endurance et de
pleine nature



BERNARD

Depuis 14 ans
Course à pied
Prépa 10k /
Marathon



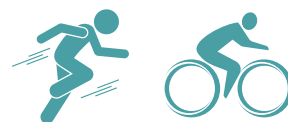
PHILIPPE

Depuis 7 ans
Natation



GUILLAUME

Depuis 2 ans
Natation
Prépa physique
Prépa mentale
Course à pied



ENZO

Depuis 2023
Triathlon
PPG



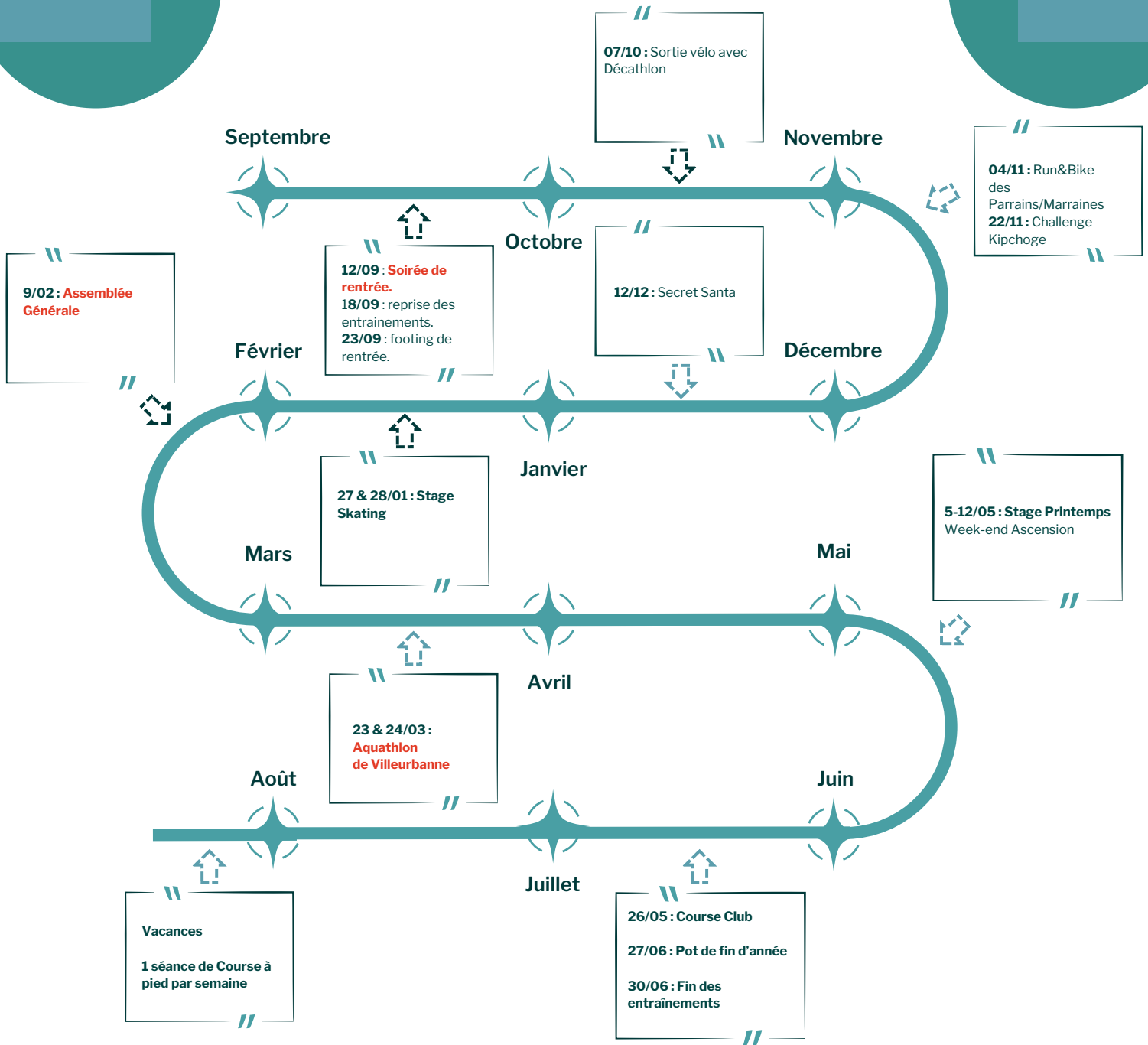
+ ENSEMBLE DES BÉNÉVOLES

BF2/BF3 - BNSSA - STAPS



2

DATES IMPORTANTES DE L'ANNÉE



Présence obligatoire

LIEUX D'ENTRAINEMENTS



Entraînement seuil au
Parc de la tête d'or,
entre le Bd du 11
novembre 1918 et La
DOUA.



Point de rendez-vous pour les
sorties vélo le week-end.
31 Avenue Jean Capelle O,
69100 Villeurbanne.



Entraînement VMA
au stade Marie
Thérèse Eyquem.
7 Pt rue du roulet,
69100 Villeurbanne.



Entraînement natation au
Centre Nautique Etienne
Gagnaire.
59 Avenue Marcel Cerdan,
69100 Villeurbanne.



***Reprise des entraînements la semaine du 18 septembre.**
****Les créneaux de natation ne concernent que les Triathlètes.**



Calendrier des Entraînements Adultes Triathlètes

2023-2024



SPORTS/JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 Natation	4 créneaux : 7h / 8h : Coach Philippe 11h30 / 12h30 : Coach David 12h30 / 13h30 : Coach David 20h / 21h30 : Coach Guillaume	/	2 créneaux : 11h30 / 12h30 : Coach David 12h30 / 13h30 : Coach David	→ 20h / 21h : Coach Guillaume ?	3 créneaux : → 7h / 8h : Coach Philippe → 11h30 / 12h30 : Coach David → 12h30 / 13h30 : Coach David	→ 8h00 / 9h30 : Coach David	Séance libre
Lieux 	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	/	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	/
 Vélo	/	/	/	Séance libre : 18h30 / 21h	/	Séance libre	Séance libre
Lieux 	/	/	/	Bibliothèque INSA	/	Bibliothèque INSA	/
 Course à pied	Footing Libre : → 19h00 / 19h50	Séance piste / YMA : → 18h30 / 20h Coach Bernard	Séance PPG / CAP : → 18h30 / 20h30 Coach Guillaume	/	Séance scul : 2 créneaux : → 12h15 / 13h45 → 18h30 / 20h00 Coach Bernard	Séance libre	Séance libre
Lieux 	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	Stade Marie Thérèse Eyquem	Stade Marie Thérèse Eyquem	/	Parc de la TÊTE D'Or entrée côté La DOUA	/	/

Calendrier des Entraînements Adultes Duathlètes

2023-2024



SPORTS/JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 vélo	/	/	/	Séance libre : 18h30 / 21h	/	Séance libre	Séance libre
 Lieux	/	/	/	Bibliothèque INSA	/	Bibliothèque INSA	/
 Course à pied	Footing Libre : → 19h00 / 19h50	Séance piste /VMA : → 18h30 / 20h Coach Bernard	Séance PPG/CAP : → 18h30 / 20h30 : Coach Guillaume	/	Séance seul : 2 créneaux : ↑ 12h15 / 13h45 ↑ 18h30 / 20h00 Coach Bernard	Séance libre	Séance libre
 Lieux	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	Stade Marie Thérèse Eyquem	Stade Marie Thérèse Eyquem	/	Parc de la TÊTE D'Or entrée côté La DOUA	/	/

Calendrier des Entraînements École de Triathlon

2023-2024



SPORTS/JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 Natation	19h/20h : Coach Guillaume	/	1 créneaux : 14h00/16h00 : Coach Guillaume	→ 19h/20h : Coach Guillaume	/	→ 9h00/10h00 Encadrants & bénévoles	Séance libre
 Lieux	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	/	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	/	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	/
 Vélo	/	/	/	/	/	Séance libre : 10h30/12h30 VTT & Route Encadrant & bénévoles	Séance libre
 Lieux	/	/	/	/	/	/	/
 Course à pied	Footing EF : → 18h00 / 18h50 Coach Enzo	Séance piste/VMA : → 18h30 / 20h Coach Enzo	→ 14h00/16h00 Coach Guillaume	/	/	/	Séance libre
 Lieux	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	Stade Marie Thérèse Eyquem	CNEG	/	/	Centre Nautique Étienne Gagnaire (CNEG)	/



CATALOGUE DES TENUES



Trifonction

Trifonction Courte Distance (F & H)

82€



Trifonction Longue Distance (F & H)

142€



Natation

Maillot de bain (F)

39€



Maillot de bain (H)

27€



Bonnet de bain

5€



Vélo

Maillot Vélo

47€



Cuissard Vélo

50€



Veste hiver Vélo

87€



Casual

Tee-Shirt (F & H)

42,50€



Veste (F & H) 62€



Testing avant commande avec kit d'essayage à TDR Décines

⇒ bien essayer avant de commander, MAKO taille petit.

Commandes (8/12 semaines de délai)

Hiver : Fin de la commande le 15 octobre – Livraison Décembre

Été : Fin de la commande le 11 février – Livraison Avril

Règlements :

Uniquement via Assoconnect

Pas de liquide et pas de chèque à TDR

Pour les tenues incluses dans l'inscription :

Essayage à TDR + réservation via Assoconnect

Pas de paiement à prévoir, hormis si changement de choix CD vers LD

□

Achats : Possible tout au long de l'année à TDR et règlement à TDR via QR Code.



4

NOS PARTENAIRES



ASVEL
TRIATHLON



LES MÉCÈNES

Ils nous soutiennent
financièrement sous
la forme de dons.



LES SPONSORS

Ils nous soutiennent via un appui
financier, matériel ou serviel avec
contrepartie publicitaire.



5

OFFRES ADHÉRENTS

Sur présentation de la licence FFTRI - ASVEL



DECATHLON

VILLAGE

Hors mains d'oeuvre et hors vélos
Valable uniquement dans le magasin à
Bron
À partir de 50 € d'achat

Veillez à utiliser la caisse côté cycle
pour bénéficier de la remise

**10% DE RÉDUCTION SUR LES
MARQUES NABAJI, VAN
Rysel, ROCKRIDER,
ACCESSOIRES CYCLES +
PIÈCES DÉTACHÉES ET
DECATHLON NUTRITION**

10% DE RÉDUCTION



Valable dans tous le
magasin Rhône-Alpes

Notre référent pour l'entretien et
réparation tous cycles

[http://www.instagram.com/cycles.pic
hon/?hl=fr](http://www.instagram.com/cycles.pic
hon/?hl=fr)



ENGAGEMENT POUR L'ASVEL:

**UNE RÉPARATION DANS
LES 48H SI POSSIBLE!**

**SÉANCE À 50€
AU LIEU DE 60€**

DiétetiQ & Santé

Rééquilibrage Alimentaire
Perte de poids
Alimentation Sportive



GÎTE LABÉLISÉ GÎTE DE FRANCE

**COCKTAIL DE BIENVENUE
OFFERT !**

Crédit Mutuel

**QUAND VOUS DEVEZ
CLIENT:**

+ 50 € POUR VOUS

**+ OFFRES PRIVILÈGES
+ 50€ POUR LE CLUB!!**

Valable uniquement à Grandclément

[http://www.creditmutuel.fr/home
/index.html](http://www.creditmutuel.fr/home
/index.html)



6

LES BONNES ADRESSES



KINÉSITHÉRAPEUTES

Junior Auvitu
Côme Leroux

Prise de rendez-vous sur Doctolib

Avec ordonnance

127 rue Louis Becker, 69100 Villeurbanne

OSTÉOPATHE



Loïc Rodrigues : 06.76.85.25.96

Sans ordonnance
Séance à 50€ pour les membres du club.

Clinique de la Sauvegarde, 69009 Lyon
120 rue Montesquieu, 69007 Lyon



DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE



Emmanuelle Almeida : 07.82.34.19.99

Sans ordonnance
1ère consultation : 50 €
Programmation à l'effort : 60 €

57 rue boileau, 69006 Lyon



ANALYSE POSTURALE À VÉLO



Victorien Piccolet : 06.98.15.27.37

Sans ordonnance
Étude à 200 € pour les membres du club.
Clinique de la Sauvegarde, 69009 Lyon





ASVEL

TRIATHLON