



LIFT'MAG

#11

Calendrier d'épreuves en Ile-de-France



CALENDRIER NOVEMBRE 2023

- 5 Bike & Run de Ozoir-la-Ferrière à partir de 14 ans
- 11 Aquathlon de Sainte-Geneviève Jeunes
- 12 Bike & Run de Palaiseau Jeunes & Adultes

Novembre 2023

L'automne est arrivé avec son spectacle de couleurs chaleureuses, de brises fraîches et de journées douces. C'est la saison idéale pour sortir, respirer l'air frais et bouger en pleine nature. Pourquoi ne pas ajouter une dose d'aventure à votre automne en vous lançant dans un Bike and Run ou un Aquathlon ?

Décembre 2023

Et si on nageait, on pédalait et on courrait pas un peu avant les petits fours, les chocolats et le foie gras de Noël ?

Nos clubs franciliens vous attendent !



CALENDRIER DÉCEMBRE 2023

- 3 Duathlon Jeunes et Bike&Run Adultes de Sannois Jeunes & Adultes
- 10 Bike & Run Adultes & CrossDuathlon Jeunes S de Sannois-Franconville Jeunes & Adultes
- 10 Bike & Run de Milly Triathlon Jeunes & Adultes

Toutes les épreuves sont [sur notre site](#).

Faites grandir votre club : devenez entraîneur.e !

Les formations fédérales pour devenir accompagnateur.trice ou entraîneur.e bénévole approchent !

Êtes-vous prêts à passer de l'autre côté du terrain et à guider la prochaine génération de triathlètes ? C'est le moment de vous former et devenir un.e futur.e entraîneur.e !

Bonne nouvelle : La formation des femmes est gratuite !

Vous trouverez les différentes formations et dates en cliquant ci-dessous :



Para Triathlon



Crédits : Fabien Boukila/Activ'images/FFTRI

Stage Para Triathlon

Partez à la découverte du Para triathlon avec la Ligue Hauts-de-France !

Un stage de 2 jours, spécialement conçu pour les para triathlètes et les personnes en situation de handicap en quête d'aventures triathlétiques, est organisé du **18 au 19 novembre prochain**, à Dunkerque (59) (programme [ici](#)). Quel que soit votre niveau d'expérience, que vous soyez licenciés FFTRI ou non-licenciés, vous pouvez vous inscrire* en remplissant le formulaire ci-dessous :

Inscription

*Limité à 10 participants

Journées de détection du Para triathlon

A la recherche des futures stars du Para Triathlon français !

Sportifs.ves pratiquant.e.s en situation de handicap, si vous avez le potentiel et l'envie de vous lancer dans un projet de performance en Para Triathlon, ne manquez pas les journées de détection qui se dérouleront à Cannes Mandelieu et Cannes La Bocca (06) du **1er au 3 décembre 2023 !**

Le programme d'évaluation inclut un mix palpitant de compétitions,

de la course à pied à la natation, en passant par le cyclisme.

Pour tout savoir sur ces aventures en devenir, faites un saut sur le site officiel de la [Fédération Française de Triathlon](#).

Pour vous inscrire, remplissez le formulaire en cliquant ci dessous :

[Inscription](#)

Nous comptons sur vous pour partager cette opportunité autour de vous !

Prévention & Triathlon

La Ligue Ile-de-France de Triathlon met en place des webinars et des conférences en présentiel dans le cadre de son programme "Prévention & Triathlon" en partenariat avec Karine DUPOUY - Coordinatrice triathlon santé IDF.

Le mercredi 27 septembre a eu lieu un webinar autour du "Périnée et des muscles profonds : enjeux de la performance en triathlon". Celui-ci est à retrouver sur notre chaîne youtube [ici](#).

Le mardi 10 octobre, une conférence sur "**la prévention santé pour s'épanouir dans le sport sans se mettre en danger**" s'est tenue au club de triathlon de Vincennes. Durant celle-ci, les personnes présentes ont pu s'informer sur les sujets suivants :

- Répartition entraînement haute et basse intensité
- Mobilité articulaire
- Renforcement muscles profonds
- Impact de la pratique longue distance sur la santé des femmes

Calendrier des grandes épreuves nationales

La Fédération Française de Triathlon a dévoilé le calendrier des épreuves nationales 2024 ! N'hésitez pas à le découvrir en cliquant ci-dessous :

[Calendrier des
grandes épreuves
nationales
2024](#)

Retrouvez sur le site de la Fédération toutes les dates et lieux des grandes épreuves nationales 😊

Besoin de faire passer une info ?

Si vous souhaitez faire passer une annonce, une idée, un retour sur la vie de la Ligue et ses événements, à contribuer à la rédaction de la prochaine newsletter, n'hésitez à répondre à la newsletter du mois ou

Offres d'emploi

- La section triathlon de l'US Ivry (94) est à la recherche d'un.e entraîneur.e de natation pour le lundi soir et/ou vendredi soir - us.ivry.triathlon@gmail.com
- Le club du Plessis-Robinson est à la recherche d'un.e entraîneur.e natation pour 2 jeudis soirs à Fontenay-aux-Roses et 2 samedis matins à Clamart par mois - sandrine.pons33@gmail.com



Ligue Île-de-France de
triathlon
2 Place Jules Gevelot 92130,
Issy-les-Moulineaux

Se désinscrire

