VILLEPARISIS

Gros plan sur le Triathlon club de Villeparisis

Natation, cyclisme et course à pied sont les disciplines « enchaînées » du triathlon, pratiquées par les 46 licenciés du TCV sous la houlette des bénévoles du bureau.

Femmes et hommes, valides et en situation de handicap, débutants et super sportifs, de 16 ans (minimum) à 77 ans et plus : le Triathlon club de Villeparisis accueille tout le monde à bras ouverts, débutants et sportifs de tout niveau.

Cette politique d'ouverture au plus grand nombre est l'un des moteurs du TCV. La saison court d'avril à octobre-novembre mais l'entraînement se fait toute l'année, en piscine ou en eau libre, par exemple dans l'île de loisirs de Vaires-Torcy. Avant d'attaquer (un jour, peut-être) les « épreuves ultimes » de l'Ironman (nage 3,8 km, vélo 180 km, course 42 km), il est recommandé de s'entraîner à son rythme et d'avancer par étapes, en suivant la progression des trois premières séries : Sprint (700 m-20 km-5 km), Olympiques (1,5- 40-10 km), Longue distance (1,9-90-20 km). Si 70 % des membres du TCV font de la compétition, 30 % pratiquent le triathlon pour le plaisir.

Qu'attendez-vous ? À vos marques, prêts, partez !