

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 !