

VÉLIZY TRIATHLON

CHALLENGE CLUB...



O. Silberzahn au centre - G. Jaudoin à sa droite et S. Luciani à sa gauche

Y. Maurice et J-A Roger

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Le 25 janvier dernier avait lieu l'assemblée générale du club, au cours de laquelle furent remises les récompenses de l'année 2013, en présence des représentants de la municipalité et de Vélizy-Associations.

La participation de 17 de nos triathlètes à l'Iron-Man de Nice a de nouveau été soulignée, mais c'est une nouvelle fois **Olivier Silberzahn** le grand gagnant du Challenge club.

Podium saison 2013

- 1^{er} - Olivier Silberzahn
- 2^e - Gilles Jaudoin
- 3^e - Stéphane Luciani

BIKE AND RUN DU ROI

12,8 km - Pièce d'eau des Suisses - Domaine du Château de Versailles
dimanche 19 janvier 2014

Le Bike and Run est une course qui se déroule par équipe de deux concurrents avec un seul VTT (l'un court pendant que l'autre pédale). C'est une course où les équipiers restent groupés, le VTT servant de témoin pour un passage de la main à la main avec prise de relais de durée libre.



Classement général / 254

- 14** - Cyril Mazoire / Rachid Farid
1^{er} entreprise - 49'09"
- 47** - David Pinet / Patrick Mithouard - 4^e
Vétérans - 53'51"
- 53** - Yann Maurice / Jean-Alain Roger - 43^e
Sénior - 54'11"

CROSS DE LA SABLIERE

Cross Court - 5,5 km - Viroflay
dimanche 9 février 2014

Classement général / 154

- 28** - Clément Mathis - 26'01"
- 57** - Yves Rebours - 30'33"

Cross Long 10,5 km

Classement général / 331

- 27** - Yann Maurice - 45'35"
- 224** - Didier Berquet - 1h00'03"
- 274** - Yves Rebours - 1h05'53"

Pour toute information, visitez notre site internet www.velizytriathlon.com

www.velizytriathlon.com



GYMNASTIQUE AGRÈS VÉLIZY

ACTIVITÉ TRAINING : CROSSFIT...

La Gymnastique aux Agrès de Vélizy vous invite à venir découvrir l'activité **TRAINING** le **dimanche de 10h00 à 12h00** dans notre salle spécialisée.

Nicolas (préparateur physique au CREPS de Chatenay-Malabry) vous propose une séance de renforcement musculaire. Les séances sont accessibles à tous niveaux et les cours sont mixtes.

CONTENU DE LA SÉANCE

PPG : Préparation Physique Générale

L'objectif de la PPG est de renforcer de façon équilibrée et globale tout le système musculaire, articulaire et tendineux afin de mieux supporter les formes de travail plus intensives.

Circuit Training

Ensemble d'ateliers sollicitant différentes parties du corps.

Stretching

Pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

Tarifs de mars à juin

Véliziens :	90€
Non Véliziens :	110€
Licenciés GAV :	50€



www.gymnastique-velizy.over-blog.com
 Mail. gymagresvelizy@gmail.com
 Contact. Marouen Touibi
 Tel. 01 30 70 82 32