



Saison 2024-2025 - Entraînements adultes

INFO : Les entraînements reprennent à compter du mardi 10 septembre 2024, sauf pour la natation qui reprend début novembre à Aquavert.

NATATION

Jours	Horaires	Site d'entraînement	Niveau	Séance encadrée
Lundi	20h - 21h	Aquavert	Tous niveaux	Oui
	21h - 22h		Tous niveaux	
Mercredi	20h - 21h	Aquavert	Tous niveaux	
	21h - 22h		Tous niveaux	
Vendredi	20h - 21h	Aquavert	Tous niveaux	

Les entraînements de natation reprennent début novembre 2024 à la piscine d'Alaï, la piscine est fermée jusqu'à cette date. Nous vous confirmerons la date précise de reprise. **CNTB à partir du 10 septembre 2024.**

Vous devrez vous positionner en début d'année sur 1 créneau de natation fixe, auquel vous aurez accès toute l'année hors vacances scolaires. En raison de la fermeture de la piscine de Vaise, nous sommes beaucoup plus contraints cette année et nous n'avons pas d'autre choix que de permettre un seul créneau fixe par personne et par semaine. Vous devrez libérer votre créneau en cas d'indisponibilité et ainsi permettre à un.e autre athlète de nager à votre place, hors de son créneau fixe (et profiter vous-même d'une place libérée dans un créneau qui n'est pas le vôtre). Modalités précises de réservation des créneaux à venir.

COURSE À PIED

Jours	Horaires	Site d'entraînement	Niveau	Séance encadrée
Mardi	19h-20h30	Piste CRV	Tous niveaux	Oui
Jeudi	19h-20h30	Piste CRV	Tous niveaux	Oui

VÉLO

Jours	Horaires	Site d'entraînement	Niveau	Séance encadrée
Samedi	9h-12h	Départ Aquavert	Section féminine	Oui
Dimanche (à confirmer)	Matin	Variable (Bike & Run, vélo de route)	Tous niveaux	Non

SECTION FEMININE

Septième saison pour la section féminine :

- Entraînement spécifique en vélo le samedi matin avec un encadrant diplômé BF5.
- VTT/VTC durant la période hivernale (Octobre -> Mars)
- Vélo de route pendant la période estivale (Avril -> Septembre)
- Possibilité de louer un vélo de route (club) à partir de Mars (nombre limité).

MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Pour la natation :

- Pullboy
- Bonnet de bain (en silicone)
- Lunettes de natation
- Plaquettes
- Gourde/bidon ...

Pour la course à pied :

- Tenue adaptée à la saison
- Paire de running adaptées
- Montre chronomètre
- Gourde/bidon...

Pour le vélo :

- Casque
- Tenue adaptée selon la saison
- Vélo en état de marche (VTT/Route selon la saison)

TARIFS

Coût de l'inscription incluant la licence FFTRI : **270€**

Pour le renouvellement de licence, une pénalité de 20€ vous sera demandée pour tous dossiers non-rendus après le 2 Octobre et l'accès aux entraînements vous sera refusé.

LIENS UTILES

FFTri : <http://www.fftri.com/>

Ligue Rhône-Alpes de triathlon : <http://triathlon-rhonealpes.onlinetri.com>

Comité du Rhône-Lyon-métropole : <http://www.triathlon69.com/>

Site web du CRV : <http://www.crvlyontriathlon.fr/>

Facebook du CRV : <https://www.facebook.com/crvlyon.triathlon>