Saison 2025-2026 – Entrainements adultes

INFO : Les entrainements reprennent à compter du lundi 8 septembre 2025 (Date à confirmer).

NATATION

Les **créneaux de la piscine de Vaise seront affichés dès qu'ils nous seront transmis par la piscine**, nous retrouverons le nombre de créneaux que nous avions initialement dans cette piscine. **Il n'y aura plus de créneaux au CNTB.**

Jours	Horaires	Site d'entrainement	Niveau	Séance encadrée
Lundi	20h – 21h	Aquavert	Tous niveaux	Oui
	21h – 22h		Tous niveaux	
Mercredi	20h – 21h	Aquavert	Tous niveaux	
	21h – 22h		Tous niveaux	

- Entraînements de natation reprennent en septembre 2025 à la piscine de Vaise (à confirmer).
- Pour la Piscine de Aquavert à partir du 8 septembre 2025 (à confirmer).

COURSE À PIED

Jours	Horaires	Site d'entrainement	Niveau	Séance encadrée
Mardi	19h-20h30	Piste CRV (156 av. B. Buyer, Lyon 9)	Tous niveaux	Oui
Jeudi	19h-20h30	Piste CRV	Tous niveaux	Oui

VÉLO

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

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 ENTRAINEMENTS

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)
- Kit de réparation (Chambres à air, pompe, rustine, démonte pneus …)
- Alimentation : Gourde/ Bidon /Nourriture (Barre, gel, boisson ISO …)

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
Site CRV Adhérent : https://crvlyontriathlon.com/