



Saison 2026-2027 – Entraînements adultes



Horaires d'entraînement

NATATION

Pensez à arriver 15 minutes en avance !

L'horaire indiqué correspond au début de la séance dans l'eau. Merci d'arriver 15 minutes avant pour vous changer et effectuer l'échauffement à sec avant l'entrée dans le bassin.

Jours	Horaires	Site d'entrainement	Niveau	Séance encadrée
Lundi	20h – 21h	Aquavert	Tous niveaux	Oui
	21h – 22h			
Mardi	21h – 22h	Vaise	Tous niveaux	
Mercredi	20h – 22h	Aquavert	Confirmés (400m<7'00)	
	20h – 21h	Vaise	Tous niveaux et débutants	
	21h – 22h			
Jeudi	21h – 22h	Vaise	Tous niveaux	
Vendredi	20h – 21h	Aquavert	Tous niveaux/ Débutants/Fémini ne	
Vendredi	20h – 22h	Vaise	Tous niveaux	

COURSE À PIED

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

Stade de la Duchère: 270 Av. Andrei Sakharov, 69009 Lyon

VÉLO

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

SECTION FEMININE

Douzième saison pour la section féminine :

Club Rhodia Vaise Section Triathlon : 156 Avenue Barthélémy Buyer - 69009 LYON
Association déclarée. Siret : 392 787 321 00018

- Entraînement spécifique vélo le samedi matin avec un encadrant diplômé BF2.
- Des groupes de niveau seront proposés afin de permettre à chacune de progresser à son rythme.
- Les débutantes sont les bienvenues et sont invitées à rejoindre le groupe dès le début de la saison.
- Une nouvelle programmation est actuellement en préparation pour la saison 2026-2027.
- Parmi les pistes à l'étude figurent notamment des sorties vélo longues, des rendez-vous spécifiques et quelques week-ends vélo afin de renforcer la progression et la convivialité du groupe.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Pour la natation :

- Pull-buoy
- 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 : **300€**

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/>

Club Rhodia Vaise Section Triathlon : 156 Avenue Barthélémy Buyer - 69009 LYON
Association déclarée. Siret : 392 787 321 00018

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