



## Saison 2024-2025 - Ecole de Triathlon



**INFO : Les entrainements reprennent à compter du mercredi 11 septembre 2024, sauf pour la natation qui reprend début novembre à Aquavert.**

### Horaires d'entrainement

#### NATATION

Jours	Horaires	Site d'entrainement	Niveau	Séance encadrée
Lundi	20h - 21h	Aquavert	Cadet - Junior (Confirmés)	Oui
Mardi	19h - 20h	Aquavert	Benjamins et minimes	Oui
Samedi	8h30-9h30	Aquavert	mini poussins, poussins, benjamins, minimes	Oui

**Attention** : les enfants qui souhaitent rejoindre l'école de triathlon doivent impérativement savoir nager au minimum la brasse sur 50m sans s'arrêter. Des tests de natation sont prévus le samedi 21 septembre à la piscine de Vaugneray pour évaluer le niveau des enfants et pouvoir les répartir au mieux par groupe. L'inscription ne pourra être finalisée qu'à l'issue de ces tests, en accord avec l'équipe encadrante. Les enfants absents à ces tests devront fournir un certificat d'aptitude à la natation (25 ou 50m).

Des ajustements de niveaux pourront être faits tout au long de l'année pour fluidifier au maximum les lignes d'eau. Les juniors peuvent également réserver un créneau fixe "adultes" par semaine (lundi, mercredi ou vendredi). Ils nageront dans ce cas avec les adultes.

#### COURSE À PIED

Jours	Horaires	Site d'entrainement	Niveau	Séance encadrée
Mercredi	18h - 19h	Piste Branly, Lyon 5	tous niveaux, séance adaptée en fonction de l'âge	Oui
Samedi : vélo/CAP/run&bike	A partir de 9h30	Aquavert	tous niveaux séance adaptée en fonction de l'âge	Oui

#### VÉLO

Jours	Horaires	Site d'entrainement	Niveau	Séance encadrée
Samedi	A partir de 9h30	Aquavert	Mini-poussins à Juniors	Oui
Dimanche	Matin	Variable (Bike & Run / route)	Cadets/Juniors avec adultes	Oui (adultes)

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LES ENTRAÎNEMENTS

### Pour la natation :

- **Matériel obligatoire :** bonnet de bain, lunette et gourde
- **Matériel recommandé :** Pull boy, montre, chronomètre

### Pour la course à pied :

- Tenue adaptée à la saison
- Paire de chaussures de course adaptées
- Montre chronomètre
- Bidon

### Pour le vélo :

- Casque
- Tenue adaptée selon la saison : gants, veste imperméable/coupe-vent
- Bidon
- VTT en état de marche

## TARIFS

Coût de l'inscription incluant la licence : **230€**

**Pour le renouvellement de licence, une pénalité de 20€ vous sera demandée pour tous dossiers non-rendus passés 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>