



## Saison 2025-2026 - Ecole de Triathlon



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

### Horaires d'entraînement

#### NATATION

Attention le tableau correspond aux créneaux que nous avons les années précédentes pour vous donner une idée.

Actuellement les créneaux de natation n'ont pas encore été validés par les piscines. Nous reviendrons vers vous dès validation. Merci pour votre compréhension

Jours	Horaires	Site d'entraînement	Niveau	Séance encadrée
Lundi	20h - 21h	Aquavert	Cadets - Juniors (Confirmés)	Oui
Mardi	21h-22h	Vaise	Cadets - Juniors (Confirmés)	avec les adultes
Mardi	19h - 20h	Aquavert	mini-poussins à minimes	Oui
Mercredi	20h-21h	Aquavert	Cadets - Juniors (Confirmés)	avec les adultes
Jeudi	21h-22h	Vaise	Cadets - Juniors (Confirmés)	avec les adultes
Vendredi	20h-21h	Aquavert	Cadets - Juniors (Confirmés)	avec les adultes
Samedi	8h30-9h30	Aquavert	mini-poussins à minimes (en fonction du niveau natation)	Oui

**Attention** : les enfants qui souhaitent rejoindre l'école de triathlon doivent impérativement savoir nager au minimum la brasse sur 50 m sans s'arrêter. Des tests de natation sont prévus à la rentrée 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.

Des ajustements de niveau pourront être faits tout au long de l'année pour fluidifier au maximum les lignes d'eau.

#### COURSE À PIED

Jours	Horaires	Site d'entraînement	Niveau	Séance encadrée
Mercredi	18h - 19h	Piste du lycée Branly, Lyon 5	tous niveaux, séance adaptée en fonction de l'âge	Oui

#### VÉLO

Jours	Horaires	Site d'entraînement	Niveau	Séance encadrée
Samedi	A partir de 9h30 (enchaînement après natation)	Aquavert (VTT)	Mini-poussins à minimes (en fonction du niveau natation)	Oui
Samedi	9h	Départ Aquavert (VTT ou Route selon la saison)	minimes (en fonction du niveau natation) à juniors	Oui
Dimanche	Matin	Variable (Bike & Run / route)	Cadets/Juniors avec les adultes	Non (avec les adultes)

**Le dimanche matin en vélo, les jeunes sont sous leur propre responsabilité avec les adultes, ils doivent être autonomes.**

## **MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LES ENTRAÎNEMENTS**

### **Pour la natation :**

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

### **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 ou vélo de route en état de marche : possibilité de louer un vélo pour l'année auprès du club (selon disponibilité) → se renseigner auprès des encadrants
- nécessaire pour changer une chambre à air

## **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>

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

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