



Saison 2026-2027 - Ecole de Triathlon



Horaires d'entraînement

Les créneaux présentés ci-dessous constituent la base de l'organisation de l'École de Triathlon pour la saison 2026-2027.

L'affectation définitive des jeunes dans les différents groupes sera réalisée par l'équipe d'encadrement en fonction de plusieurs critères :

- l'âge ;
- le niveau sportif ;
- l'expérience dans les différentes disciplines ;
- l'autonomie de l'enfant.

Notre objectif est de constituer des groupes cohérents afin de proposer un encadrement et des séances adaptés à chacun.

Des ajustements de groupe pourront être réalisés au cours de la saison afin de tenir compte de la progression des jeunes et de garantir une dynamique de travail adaptée.

NATATION

Jours	Horaires	Site d'entraînement	Niveau	Séance encadrée
Lundi	20h - 21h	Aquavert	Confirmés	Oui
Mardi	21h-22h	Vaise	Confirmés	avec les adultes
Mardi	19h - 20h	Aquavert	Débutants	Oui
Mercredi	20h-22h	Aquavert	Confirmés	avec les adultes
Jeudi	20h-21h	Vaise	Tous niveaux	avec les adultes
Vendredi	20h-22h	Vaise	Confirmés	Oui
Samedi	8h30-9h30	Aquavert	Tous niveaux	Oui

Attention : L'École de Triathlon n'a pas vocation à assurer l'apprentissage de la natation. Les séances sont orientées vers le perfectionnement technique et la progression sportive.

Les jeunes souhaitant intégrer le club doivent être capables de nager au minimum 50 mètres en crawl sans s'arrêter et sans aide à la flottabilité.

Des tests de natation seront organisés à la rentrée afin d'évaluer le niveau des jeunes et de constituer des groupes homogènes. L'inscription ne pourra être définitivement validée qu'à l'issue de ces tests, en accord avec l'équipe encadrante.

Les enfants absents lors de ces tests devront fournir une attestation ou un certificat justifiant de leur niveau de natation.

COURSE À PIED

Jours	Horaires	Site d'entraînement	Niveau	Séance encadrée
Mardi	19h-20h30	Piste CRV	Confirmés	Oui
Mercredi	18h – 19h	Piste du lycée Branly, Lyon 5	tous niveaux, séance adaptée en fonction de l'âge	Oui
Mercredi	18h – 19h	Séance de renforcement musculaire	Les confirmés (suivi d'une séance de natation)	Oui
Jeudi	18h15-19h 15	Piste CRV	Confirmés	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)

Les jeunes doivent être à l'aise à vélo et capables d'évoluer de manière autonome tout en respectant les consignes de sécurité.

L'École de Triathlon n'a pas vocation à apprendre à faire du vélo. Les séances visent à développer la maîtrise technique, la sécurité, les trajectoires, les franchissements et les compétences spécifiques à la pratique du triathlon.

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

Le port du casque est obligatoire sur toutes les séances de vélo organisées par le club.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Pour la natation :

- **Matériel obligatoire :** Bonnet de bain, lunettes de natation et gourde
- **Matériel recommandé :** Pull-buoy (disponible à la piscine), montre, plaquettes de natations et tuba frontal.

Pour la course à pied :

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

Pour le vélo :

- Casque
- Tenue adaptée selon la saison : gants, veste imperméable/coupe-vent
- Bidon
- VTT ou vélo de route en parfait état de fonctionnement : possibilité de louer un vélo pour l'année auprès du club (selon disponibilité) → se renseigner auprès des encadrants
- Nécessaire de réparation (chambre à air de rechange, démonte-pneus et pompe ou cartouche CO₂)

TARIFS

Coût de l'inscription incluant la licence FFTRI : **250 €**

Coût de l'inscription incluant les licences FFTRI et FFA : **345 €**

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/>