

## Trois sections pour vous:

- **LOISIRS** : Vous voulez faire simplement un sport complet.
- **COMPÉTITION** : pour faire du Triathlon en compétition.
- **SANTÉ** : Vous avez plus de 60 ans et désirez pratiquer en douceur une discipline pour vous faire plaisir, ou bien vous souffrez d'une ALD et vous souhaitez faire du sport sur ordonnance.

## S'INSCRIRE

\* **RENTREE BOUGEZ !** Découverte des activités enchaînées: 1 mois essai gratuit

Pour tout **nouvel adhérent** REMPLIR le **Formulaire de pré-inscription** à ALBI TRIATHLON - Saison 2026-2027 (Flasher le QR Code)

ATTENTION ! Ce formulaire concerne **UNIQUEMENT les nouveaux adhérents**, cette pré-inscription ne vous engage pas. Ce formulaire nous permet seulement de mieux vous connaître et/ou pour faciliter vos démarches d'inscription au club .

Pour valider votre inscription, il faudra suivre le processus d'inscription détaillé sur notre site: <https://www.triathlonalbi.fr> À PARTIR du 02 septembre 2026.



## SE LICENCIER

A partir du **02 septembre 2026**, se rendre sur notre site : <https://www.triathlonalbi.fr> et suivre la conduite à tenir décrite dans l'onglet inscriptions 2026-2027/Première licence. Une licence prise en septembre 2026 est valide jusqu'au 31 décembre 2027 sans majoration.



## CONTACTS et INFORMATIONS

Pour tout complément d'informations, vous pouvez :

\* Envoyez nous un mail à [albitri81@gmail.com](mailto:albitri81@gmail.com),

ou contactez [Delphine au 0684485868](tel:0684485868), [Corinne au 0668367642](tel:0668367642) ou [Bernard au 0646390917](tel:0646390917)

\* Nous assurerons une permanence les **samedi 05 et 12 septembre de 09h à 12h**, les **mercredi 2 et 9 septembre de 17h30 à 19h30** à nos bureaux : **Base de Loisirs de Cantepau (ALBI)**, Maison individuelle au fond et **mardi 8 septembre de 17h30 à 19h30 à l'OMEPS**.

## PREMIERS ENTRAÎNEMENTS

(Les entraînements sont possibles uniquement si votre licence est valide ou pass « rentrée-bougez à jour »)

**Vous serez accueillis par Pierre ou Élie (entraîneurs du Club) à partir du 15 septembre au 11 octobre selon les créneaux suivants :**

Mardi à 06h45 NATATION piscine ATLANTIS

Mardi à 19h15 COURSE A PIED Stadium (Sous les tribunes de gauche)

Jeudi à 06h45 NATATION piscine ATLANTIS

Jeudi à 19h45 NATATION piscine ATLANTIS

Vendredi à 06h45 NATATION piscine ATLANTIS

Vendredi à 19h COURSE A PIED Stadium (Sous les tribunes de gauche)

Samedi à 14h VÉLO au parking du foirail du Castelvieu

**Réunion de rentrée le mercredi 7 Octobre à 19h à la Maison des Sports (OMEPS)**

**Prix de la licence compétition : 275€ (30€ obligatoires sont ajoutés aux licences des nouveaux pour le tee-shirt du club)**

**Prix de la licence loisirs : 210€ (30€ obligatoires sont ajoutés aux licences des nouveaux pour le tee-shirt du club)**

**Le bonnet de bain du club sera offert à tous les licenciés de la saison 2026-2027 !**

Cette section s'adresse à toutes les personnes nées à partir de 2006, qui souhaitent progresser et se préparer à la compétition en triathlon. **Les séances des trois disciplines sont animées par Pierre et Élie les entraîneurs du club mais aussi par des encadrants bénévoles diplômés d'un brevet fédéral.**

### 1er Semestre

|                 | Lundi                                    | Mardi                      | Mercredi                | Jeudi                                    | Vendredi                                          | Samedi                  | Dimanche                   |
|-----------------|------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <b>Natation</b> | *06h45-08h15<br>*19h45-21h<br>à Atlantis | *06h45-08h15<br>à Atlantis |                         | *06h45-08h15<br>*19h45-21h<br>à Atlantis | *06h45-08h15<br>*12h-13h30<br>(ASA)<br>à Atlantis | *9h - 11h               | *07h45-09h15<br>à Atlantis |
| <b>Vélo</b>     |                                          |                            | Info groupe<br>Whatsapp |                                          |                                                   | Info groupe<br>Whatsapp | Info groupe<br>Whatsapp    |
| <b>CAP</b>      |                                          | 19h15-20h45<br>au Stadium  |                         |                                          | 19h-20h30<br>au Stadium                           |                         |                            |

### 2nd Semestre ( à partir du 1<sup>er</sup> Mars 2027)

|                 | Lundi                                  | Mardi                     | Mercredi                | Jeudi                                                | Vendredi                                             | Samedi                  | Dimanche                |
|-----------------|----------------------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>Natation</b> | *07h-08h30<br>*18h45-20h<br>à Atlantis | *07h-08h30<br>à Atlantis  |                         | *07h-08h30<br>*12h-13h30<br>*18h45-20h<br>à Atlantis | *07h-08h30<br>*12h-13h30<br>*18h45-20h<br>à Atlantis | *9h - 11h               |                         |
| <b>Vélo</b>     |                                        |                           | Info groupe<br>Whatsapp |                                                      |                                                      | Info groupe<br>Whatsapp | Info groupe<br>Whatsapp |
| <b>CAP</b>      |                                        | 19h15-20h45<br>au Stadium |                         |                                                      | 19h-20h30<br>au Stadium                              |                         |                         |

\* le créneau natation affiché correspond au créneau **dans l'eau**. Entrée 10 minutes avant le créneau pour accéder aux vestiaires.

### MATÉRIEL nécessaire à l'année pour les Adultes

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Maillot de bain</li> <li>Lunettes de natation</li> <li>Bonnet de bain</li> <li>Serviette de bain ou poncho</li> <li>Matériel de nage personnel car pas de prêt du club : Pull buoy, palmes, raquettes, tuba</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vélo de route en bon état (freins, transmission etc.)</li> <li>Pédales automatiques + chaussures de vélo</li> <li>Casque de vélo</li> <li>Gourde + boisson isotonique</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chaussures de course à pied (éventuellement avec lacets élastiques pour transition)</li> <li>Casquette</li> <li>Nutrition (gâteaux, barres de céréales)</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|