



TRIATHLON SECTION SANTÉ 2026 /2027

ordonnance ».

OBJECTIF: permettre à des seniors de pratiquer une activité physique au sein d'un club sans esprit de compétition OU personnes ayant une ALD «sport sur

PUBLIC PRIORITAIRE: personnes de 60 ans et plus avec ou sans pathologie (mais les plus jeunes sont acceptés).

ENCADREMENT: personnes qualifiées et validées par la FFTRI; formation "triathlon santé " niveau 1 et niveau 2, (nécessaire à l'encadrement de personnes à pathologie ou sport sur ordonnance);

S'INSCRIRE

Prix de la licence : 130 euros

Une licence prise en Septembre 2026 est valide jusqu'au 31 décembre 2027

Éléments pratiques: un certificat médical est demandé avant le début des séances; le Docteur Marc Olivier Demeure, médecin du sport et référent FFTRI à la ligue d'Occitanie est à votre disposition pour consultation en établissement du certificat médical.

Prendre RDV avec le Docteur DEMEURE Marc Olivier :

* Centre Hospitalier d'ALBI : 0563474747 demander le secrétariat du Docteur Demeure

* Centre médico sportif clinique Toulouse Lautrec 16 rue des agriculteurs.

SÉANCES d'ESSAI : avant de vous engager, vous pourrez faire quelques séances d'essai.

Pour y accéder, remplir les deux documents suivants et les renvoyer par mail : albitri81@gmail.com avant le premier entraînement.

* Certificat médical à faire remplir par le Docteur Demeure à télécharger sur le site.



***Bulletin d'inscription Pass adultes 2026-2027**

*Pour valider votre inscription, il faudra suivre le processus d'inscription détaillé sur notre site: <https://www.triathlonalbi.fr>

À PARTIR du 03 septembre 2026

CONTACTS et INFORMATIONS

Pour tout complément d'informations, vous pouvez :

* envoyer un mail à albitri81@gmail.com ou contacter Bernard 06 46 39 09 17

* Nous assurerons une permanence le **samedi 05 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.

PROGRAMME

1er Semestre							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation					21h-22h Atlantis		8h-9h Atlantis
Vélo		13h30-15h30 Stadium					
Marche						9h-11h Pratgraussals	
Renforcement musculaire		16h45-17h45 gymnase jean-jaurès		15h30-16h30 gymnase du bon sauveur			
2nd Semestre (à partir du 1 ^{er} Mars 2027)							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation					Horaire à définir		
Vélo		13h30-15h30 Stadium					
Marche						9h-11h Pratgraussals	
Renforcement musculaire		16h45-17h45 gymnase jean-jaurès		15h30-16h30 gymnase du bon sauveur			

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

D'autres créneaux seront ouverts suivant les souhaits des participants et selon la disponibilité des encadrants.

PREMIERS ENTRAÎNEMENTS

Accueil des nouveaux :

- * Jeudi 03 Septembre à 15h30 Rdv au gymnase du Bon sauveur avenue Kennedy à côté de l'IEM (renforcement musculaire)
- * Samedi 05 Septembre à 09 heures Rdv sur le parking de Pratgraussals à proximité du cimetière (Marche/ Renforcement musculaire)
- * Jeudi 10 Septembre à 15h30 Rdv au gymnase du Bon sauveur avenue Kennedy à côté de l'IEM (renforcement musculaire)
- * Jeudi 17 Septembre à 15h30 Rdv au gymnase du Bon sauveur avenue Kennedy à côté de l'IEM (renforcement musculaire)
- * Vendredi 18 Septembre à 20h50 : Piscine Atlantis (Activités aquatiques)
- * Samedi 19 Septembre à 09 heures Rdv sur le parking de Pratgraussals à proximité du cimetière (Marche/ Renforcement musculaire)
- * Dimanche 20 Septembre à 07h50: Piscine Atlantis (Activités aquatiques)

