



ÉCOLE DE TRIATHLON 2026 /2027

Notre école est labellisée 3 étoiles par la FFTRI (sur 3 possibles).

***Prix des licences pour la saison 2026-2027**

Licence **groupe découverte** : **170 €** (à partir de 6 ans).

Licence **groupe Teen's 1 Benjamins-Minimes** : **220 €**

Licence **groupe Teen's 2 Cadets-Juniors** : **240 €**

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

22€ obligatoires sont ajoutés aux licences des nouveaux afin d'avoir le tee-shirt du club.

***Accéder à 15 JOURS d'essai avant votre prise de licence.**

Pour les nouveaux adhérents UNIQUEMENT :

* Compléter le formulaire PASS CLUB :

* Remplir le questionnaire de santé

*Envoyer les deux documents remplis par mail **AVANT le premier entraînement** à albitri81@gmail.com pour bénéficier **15 jours d'essai gratuit aux entraînements.**

A l'issue, en fonction du nombre et du niveau, des tests pourront être réalisés afin d'intégrer l'école de triathlon de façon définitive.

***Informations**

Pour tout complément d'informations, vous pouvez :

* Envoyez nous un mail à 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 le **mardi 8 septembre de 17h30 à 19h30 à l'OMEPS.**

FONCTIONNEMENT :

L'appartenance à un groupe est définie en début d'année par les entraîneurs du club. Le jeune triathlète pourra fréquenter des créneaux de différents groupes en fonction de son niveau de pratique dans les 3 sports. L'appartenance à ces groupes sera susceptible d'être modifiée en cours d'année. Nous essayons de faire preuve de souplesse en fonction du niveau sportif et motivationnel de l'athlète. A compter du 1^{er} Mars 2027 les créneaux seront modifiés, veuillez prendre connaissance des plannings.

GROUPE DÉCOUVERTE :

MINI POUSSINS 2 / POUSSINS / PUPILLES = enfants nés en 2020, 2019/2018, 2017/2016

1er Semestre							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation				*17h45 – 18h30 ou 18h30 – 19h45 à Atlantis			
Vélo						10h - 12h à Pratgrausal	
CAP							
2nd Semestre (à partir du 1 ^{er} Mars 2027)							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	*17h30 - 18h45 Découvertes A à Atlantis		*9h - 12h à Atlantis	*17h30 - 18h45 Découvertes A à Atlantis			
Vélo						10h – 12h à Pratgrausal	
CAP							

* le créneau natation affiché correspond au créneau **dans l'eau**. RDV 10 minutes avant le créneau, à l'entrée de la piscine pour se changer aux vestiaires.

Remarque :

*Possibilité pour des pupilles assidus ayant un projet sportif de participer à certains créneaux du groupe Benjamin-Minime sur décision de la direction technique.

* Groupe découverte A : Groupe des plus grands découvertes, à voir avec le directeur technique.

PREMIERS ENTRAÎNEMENTS

Samedi 05 Septembre à 10h à Pratgrausals (parking du cimetière) : petite réunion de bienvenue suivi de l'entraînement course à pied + vélo. Venir en tenue de course à pied/ VTT : OBLIGATION d'avoir un casque et un vélo en bon état pour la pratique du VTT, prendre un sac à dos avec de l'eau et un petit goûter. Fin de séance à 12h, venir récupérer vos enfants au même endroit.

Jeudi 17 Septembre à 17H30 à la piscine ATLANTIS (TEST NATATION) : accueil dans le hall de la piscine. Venir avec un maillot de bain, un bonnet de bain et des lunettes de natation. Fin de séance exceptionnelle à 18h30 pour les nouveaux, récupérer vos enfants devant la piscine.

Réunion de rentrée le mercredi 23 septembre à 18h00 à la Maison des Sports (OMEPS)

MATÉRIEL nécessaire à l'année		
Natation	Vélo	Course à pied
- Maillot de bain - Lunettes de natation - Bonnet de bain - Serviette de bain ou poncho	- VTT en bon état (freins, transmission, etc.) - Casque de vélo	- Chaussures de course à pied (éventuellement avec lacets élastiques pour le travail de transition) - Casquette
- Gourde - Nutrition (gâteaux, barres de céréales, pâtes de fruits...)		

GROUPE TEEN'S 1 : BENJAMINS - MINIMES

BENJAMINS = enfants nés en 2015/2014

MINIMES = enfants nés en 2013/2012

1er Semestre							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	*19h45 – 21h à Atlantis			*18h30 – 19h45 ou 19h45 – 21h à Atlantis		9h15 - 11h	
Vélo			14h – 16h			14h – 17h Castelviel, circuit ou autre	
CAP		17h45 – 19h au Stadium	au circuit ou autre				
2nd Semestre (à partir du 1 ^{er} Mars 2027)							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	*17h30 – 18h45 ou 18h45-20h à Atlantis			*18h30 – 19h45 ou 19h45 – 21h à Atlantis		9h - 11h	
Vélo			14h – 16h			14h – 17h Castelviel, circuit ou autre	
CAP		17h45 – 19h au Stadium	au circuit ou autre				

* le créneau natation affiché correspond au créneau **dans l'eau**. RDV 10 minutes avant le créneau, à l'entrée de la piscine pour se changer aux vestiaires.

* Se référer à la même répartition des groupes de natation que la saison précédente pour les anciens.

PREMIERS ENTRAÎNEMENTS

* **Mardi 8 Septembre à 17h45 au Stadium (RDV à la buvette derrière les tribunes de gauche)**

Petite réunion de bienvenue suivie de l'entraînement de 17h45 à 19h00.

Prévoir des affaires de course à pied.

* **Jeudi 17 Septembre à 18H30 à la piscine ATLANTIS (TEST NATATION pour les nouveaux).**

19H45 : vous pouvez récupérer vos enfants devant la piscine.

Réunion de rentrée le mercredi 23 septembre à 19h00 à la Maison des Sports (OMEPS)

GROUPE TEEN'S 2 : CADETS - JUNIORS

CADETS = enfants nés en 2011/2010

JUNIORS = enfants nés en 2009/2008

1er Semestre							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	*19h45 – 21h à Atlantis			*19h45 – 21h à Atlantis		*9h15 - 11h	
Vélo			14h – 16h			14h – 17h Castelviel, circuit ou autre	
CAP		18h15 – 19h45 au Stadium	au circuit ou autre	18h15-19h30 à Atlantis	17h30-18h45 à Atlantis		
2nd Semestre (à partir du 1 ^{er} Mars 2027)							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	*18h45 – 20h à Atlantis			*18h45 – 20h à Atlantis		*9h - 11h	
Vélo			14h – 16h			14h – 17h Castelviel, circuit ou autre	
CAP		18h15 – 19h45 au Stadium	au circuit ou autre	17h30-18h30 à Atlantis	17h30-18h45 à Atlantis		

* le créneau natation affiché correspond au créneau **dans l'eau**. RDV 10 minutes avant le créneau, à l'entrée de la piscine pour se changer aux vestiaires.

PREMIERS ENTRAÎNEMENTS

* **Mardi 8 Septembre à 18h15 au Stadium (RDV à la buvette derrière les tribunes de gauche)**

Petite réunion de bienvenue suivie de l'entraînement de 18h15 à 19h45.

Prévoir des affaires de course à pied.

* **Jeudi 17 Septembre à 19H45 à la piscine ATLANTIS (TEST NATATION)**

21H10 : vous pouvez récupérer vos enfants devant la piscine.

Réunion de rentrée le mercredi 23 septembre à 19h00 à la Maison des Sports (OMEPS)

MATÉRIEL nécessaire à l'année pour les Teen's de Benjamin à Junior		
Natation	Vélo	Course à pied
- Maillot de bain - Lunettes de natation - Bonnet de bain - Serviette de bain ou poncho - Matériel de nage (Pull buoy, palmes, plaquettes adaptées, tuba.)	- Vélo de ROUTE et VTT (pour certaines séances) en bon état (freins, transmission, etc.) - Casque de vélo - Pédale automatique + chaussures de vélo ou pédales avec coque + chaussures de course.	- Chaussures de course à pied (éventuellement avec lacets élastiques pour le travail de transition) - Casquette
- Gourde + boisson isotonique - Nutrition (barres énergétiques, gels, pâtes de fruits...)		