



Groupes Adultes 2023 / 2024

235 licenciés en 2023

Un accueil pour tous : compétitions, loisirs, arbitres

Triathlon, Swim Run et Natation



PLANNING HEBDOMADAIRE DES ENTRAÎNEMENTS

Planning prévisionnel pouvant être modifié à la rentrée 2023/2024

JOUR	DISCIPLINE	HORAIRE	LIEU	GROUPE
LUNDI	Natation	7h – 8h00	Piscine C.Muffat	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	Natation	12h – 13h30	Piscine J.Pommier	1 – 2 – 3 – 4
	Natation	20h – 21h15	Piscine C.Muffat	1- 2 - 3 - 4 - 5
MARDI	Natation	12h – 13h15	Piscine C.Muffat	1 – 2 – 3 – 4
	Natation	20h – 21h30	Piscine J.Pommier	2 – 3 – 4 – 5
	Course à pied	18h30 – 20h	Stade Pompidou	Tous
MERCREDI	Natation	12h – 13h	Piscine J.Pommier	1 – 2 – 3 – 4
	Natation	19h00 – 20h00	Piscine J.Pommier	4 – 5- 6
JEUDI	Course à Pied	18h30 – 20h	Parc de l'Epervière	Tous
	CàP/Natation	18h30 – 19h30	Piscine C.Muffat	3 – 4 – 5
	Natation	19h45 – 20h45	Piscine C.Muffat	5 - 6
VENDREDI	Natation	7h – 8h15	Piscine C.Muffat	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	Natation	12h – 13h30	Piscine J.Pommier	1 – 2 – 3 – 4
	Natation	16h00 – 17h15	Piscine J.Pommier	Tous
SAMEDI	Natation	8h – 9h	Piscine J. Pommier	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	Enchaînements ou Course à Pied ou Vélo selon période			
DIMANCHE	VTT ou Vélo selon période			

Ce planning d'entraînement est celui des périodes dites « scolaires ».

Des entraînements sont maintenus à chaque vacances scolaires : les lieux et horaires peuvent varier.

TEMPS FORTS DE LA SAISON

Planning prévisionnel

27 septembre : Réunion d'accueil

Octobre/Novembre : Commande des tenues club

Novembre : Organisation du Trail de la Raye

Décembre : Organisation du Trail Nocturne de Noël

Janvier/Février : Présentation du planning des compétitions « club »

Mars : Assemblée Générale

Avril : Réunion des bénévoles du Triathlon de Valence

Mai/Juin : Organisation du Triathlon de Valence

Adultes - Groupes 1 à 4

Compétitions / Entraînements

Catégories : séniors et vétérans / Femmes et Hommes

Le niveau du groupe est déterminé par le niveau « natation » :

Groupe 1 : maîtrise des 4n et – de 6'00 au 400m NL

Groupe 2 : maîtrise des 4n et – de 6'45 au 400m NL

Groupe 3 : maîtrise de 3n et – de 7'15 au 400m NL

Groupe 4 : maîtrise du CR et – de 8'30 au 400m NL

1 à 3 entraînements natation / semaine.

Course à pied et vélo.

Accès aux séances vidéo natation (licence FFN), stage « club », séances occasionnelles en VTT, trail, ski de fond, vélo, enchaînements, test VMA.

Un calendrier des compétitions « club » vous est proposé.

Adultes - Groupes 5 et 6

Initiation compétition / loisir / apprentissage natation

Catégories : séniors et vétérans / Femmes et Hommes

Le niveau du groupe est déterminé par le niveau « natation » :

Groupe 5 : maîtrise du CR

Groupe 6 : apprentissage du CR

1 à 2 entraînements natation / semaine.

Course à pied et vélo.

Accès aux séances vidéo natation (licence FFN), stage « club », séances occasionnelles en VTT, trail, ski de fond, vélo, enchaînements, test VMA.

Un calendrier des compétitions « club » vous est proposé.

Adultes – Compétition FFN Master

Catégories : séniors et vétérans / Femmes et Hommes



La souscription de la licence FFN Maîtres (+ 25ans) vous permet d'avoir accès à :

- des séances d'entraînement spécifique compétitions de natation (départ, plongeon, 4 nages, technique).
- 1 à 4 compétitions, selon vos souhaits, réparties sur la saison dans le département, avec courses par catégories d'âge.
- la possibilité de se qualifier aux championnats de France FFN Maîtres.



Tarifs Saison 2023 - 2024

INSCRIPTIONS

Ecole de triathlon – Licence Jeune	240 €	Valable à l'année
Ecole de Triathlon et Natation - Licence Jeune	285 €	Valable à l'année
Section Adulte – Licence compétition triathlon	240 €	Valable à l'année
Section Adulte – Licence « loisir » triathlon	210 €	Valable à l'année
Section Adulte – Licence compétition triathlon et natation	285 €	Valable à l'année
Option « Licence FFN » et/ou « Eau Libre »	+50€	Valable à l'année
Section Adulte – Pass Club (essai)	Gratuit	Valable 1 mois

Toutes ces formules d'inscriptions sont couvertes par une assurance fédérale (FFTri et/ ou FFN).

Réduction de 10€ par licence, cumulée, par foyer : 1^{ère} personne tarif plein, 2^{ème} personne tarif plein moins 10€, 3^{ème} personne tarif plein moins 20€ etc.

L'inscription au club ayant un caractère volontariste, aucun remboursement ne saurait être exigé en cas d'abandon.

Les lieux et horaires d'entraînement peuvent être modifiés pendant les vacances scolaires.

Valence Triathlon

Maison de la vie associative – 74 route de Montélier -
26000 Valence

Courriel : contact@valence-triathlon.com

Site internet : www.valence-triathlon.com

