



**valence**  
triathlon

# Groupes Adultes 2022 / 2023

*240 licenciés en 2022*

Un accueil pour tous : compétitions, loisirs, arbitres

Triathlon, Swim Run et Natation



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



# PLANNING HEBDOMADAIRE DES ENTRAÎNEMENTS

Planning prévisionnel pouvant être modifié à la rentrée 2022/2023

JOUR	DISCIPLINE	HORAIRE	LIEU	GROUPE
LUNDI	Natation	7h – 8h15	Piscine C.Muffat	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	Natation	12h – 13h30	Piscine J.Pommier	1 – 2 – 3 – 4
	Natation	20h – 21h30	Piscine C.Muffat	1- 2 - 3 - 4 - 5
MARDI	Natation	12h – 13h30	Piscine C.Muffat	1 – 2 – 3 – 4
	Course à Pied	18h30 – 20h	Stade Pompidou	Tous
	Natation	20h – 21h30	Piscine J.Pommier	2 – 3 – 4 – 5
MERCREDI	Natation	12h – 13h	Piscine J.Pommier	1 – 2 – 3 – 4
	Natation	19h – 20h	Piscine J.Pommier	4 – 5 – 6
JEUDI	Natation	20h – 21h30	Piscine C.Muffat	4 – 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	16h – 17h15	Piscine J.Pommier	2 – 3 – 4 – 5
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

Octobre : Réunion d'accueil des nouveaux adhérents

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 2022 - 2023

### INSCRIPTIONS

Ecole de triathlon – Licence Jeune	235 €	Valable à l'année
Ecole de Triathlon et Natation - Licence Jeune – de 12ans	275 €	Valable à l'année
Section Adulte – Licence compétition triathlon	235 €	Valable à l'année
Section Adulte – Licence « loisir » triathlon	205 €	Valable à l'année
Section Adulte et + de 12ans – Licence compétition triathlon et natation	290 €	Valable à l'année
Option « Licence Eau Libre »	+15€	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<sup>ère</sup> personne tarif plein, 2<sup>ème</sup> personne tarif plein moins 10€, 3<sup>ème</sup> 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](mailto:contact@valence-triathlon.com)

Site internet : [www.valence-triathlon.com](http://www.valence-triathlon.com)



Club  
DRÔME