



Jeunes 2023 / 2024

Ecole de Triathlon labellisée :

« 2 étoiles » par la fédération française de triathlon.

« Excellence Jeunes » par le Ministère des Sports.



Parcours d'entraînement des jeunes – Valence Triathlon

Ecole de Triathlon/Natation Groupe Mini Poussins/ Poussins

Poussins 6/9ans

1 à 2 entraînements par semaine
1 à 2 compétitions obligatoires



Ecole de Triathlon/Natation Groupe Pupilles

Pupilles 10/11ans

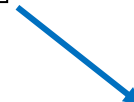
2 à 3 entraînements par semaine
3 compétitions obligatoires



Ecole de Triathlon/Natation Groupe Benjamins

Benjamins 12/13ans

3 à 7 entraînements par semaine
3 compétitions obligatoires
+
Sélectifs France Aquathlon



Groupe 1

Minimes, Cadets et Juniors 14/19ans

Tous les entraînements proposés
chaque semaine.

Stages sur les vacances scolaires
(à Valence ou à l'extérieur).

Carnet d'entraînement à remplir

Les compétitions « club » obligatoires

Sélectifs France

Compétitions FFN et/ou FFA
en fonction du calendrier

Groupe 2

Minimes, Cadets et Juniors 14/19ans

Minimum 4 entraînements/semaine

Stages sur les vacances scolaires
selon places disponibles
(à Valence ou à l'extérieur).

3 compétitions « club » obligatoires

Compétitions FFN et/ou FFA
en fonction du calendrier

Groupe 3

Minimes, Cadets et Juniors 14/19ans

1 à 2 entraînements natation /
semaine

1 entraînement course à pied /
semaine

Entraînement vélo selon
encadrement disponible

Libre participation aux
compétitions « club »

Mini Poussins 6-7 ans (nés en 2017 et 2018)

Poussins : 8-9 ans (nés en 2015 et 2016)

1 entraînement par semaine : mercredi de 10h à 12h (Natation, VTT et Course à Pied)

1 entraînement supplémentaire facultatif : samedi matin de 9h00 à 10h30 (VTT et Course à Pied)

Mini Poussin : savoir nager 25m sur le ventre et 25m sur le dos.

Participation à au moins une compétition du calendrier « club ».

Poussins : participation obligatoire à au moins 2 compétitions du calendrier « club ».

Pupilles : 10-11 ans (nés en 2013 et 2014)

2 entraînements par semaine : mercredi matin 10h-12h (Natation, VTT et Course à pied) et samedi matin 9h00-10h30 (VTT et Course à pied).

Un troisième entraînement est possible le vendredi soir en natation.

Participation à au moins 3 compétitions du calendrier « club ».

Benjamins : 12-13 ans (nés en 2011 et 2012)

Je m'entraîne entre 4 et 7 fois par semaine (2 fois minimum en natation) pas de niveau minimum requis.

Trois stages sont mis en place les vacances de Toussaint, Février et Avril : participation fortement conseillée.

Licence FFN possible pour permettre l'accès aux compétitions FFN.

Compétitions : participation à au moins 3 compétitions du calendrier « club » et aux Sélectifs pour les France d'Aquathlon.

Minimes, Cadets et Juniors : 14-19 ans (nés entre 2005 et 2010)

Groupe 1

Je m'entraîne sur tous les créneaux d'entraînement proposés pour ma catégorie d'âge. Je participe aux stages mis en place pendant les vacances scolaires. Je participe aux courses du calendrier club, dont les trois sélectifs pour les championnats de France.

Licence FFN, et éventuellement en complément FFA, pour participer aux compétitions de natation et cross-country.

Groupe 2

Je m'entraîne minimum 4 fois par semaine (dont 2 fois minimum en natation). Libre participation aux stages mis en place par le club pendant les vacances scolaires (selon places disponibles). Je participe à, au moins, 3 compétitions du calendrier club. Licence FFN conseillée pour participer aux compétitions de natation.

Groupe 3

Je m'entraîne au moins 2 fois par semaine. Je participe librement aux compétitions du calendrier club, et aux stages (selon places disponibles).



Tarifs Saison 2023 - 2024

INSCRIPTIONS

Ecole de triathlon – Licence Jeune	240 €	Valable à l'année
Ecole de Triathlon et Natation - Licence Jeune	290 €	Valable à l'année
Section éveil - « baby triathlon » à partir de 4ans	140 €	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	290 €	Valable à l'année

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



Club
DRÔME