



GROUPE « ÉCOLE DE TRIATHLON ** »

Découvrir la pratique du Triathlon et se perfectionner aux disciplines enchainées
POUSSIN / PUPILLE / BENJ / MIN : 2003 / 2010 → 8 / 15 ANS

250 €
 sans licence

- Prendre confiance en soi, de ses possibilités physiques / Apprendre à gérer son effort et se concentrer
- Développer sa coordination, sa vitesse, son endurance ; mais aussi sa capacité à réagir rapidement

➤ ÉCOLE DE TRIATHLON à MONTPELLIER

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
14 H		BIKE MONTPELLIER 14H30 / 16H30		SWIM & RUN BERLIOUX 14H / 17H
15 H				
16 H		SWIM BERLIOUX 16H30 / 17H15		
17 H				
18 H	SWIM BERLIOUX 18H30 / 20H		SWIM BERLIOUX 17H45 / 19H	
19 H				

TOUS LES GROUPES	PUPILLE	BEN / MIN GROUPE 1	BEN / MIN GROUPE 2
------------------	---------	--------------------	--------------------

➤ ÉCOLE DE TRIATHLON à COURNONTERRAL

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
13 H		BIKE PIGNAN 14H30 / 16H30		SWIM & RUN LA RAUZE 14H / 17H
14 H				
15 H				
16 H				
17 H	SWIM POSÉIDON 17H40 / 19H		SWIM POSÉIDON 18H30 / 19H15	
18 H				
TOUS LES GROUPES		POUSSINS / PUPILLES	BENJAMIN / MINIMES	

Test d'entrée : 25 m Cr + 25 m Dos + 25 m chrono

Lundi 04 et Jeudi 07 septembre de 17h à 20h piscine Suzanne Berlioux



GROUPE « PRÉ-COMPÉTITION »

Pour les jeunes souhaitant s'investir dans une pratique plus régulière et approfondie
BENJAMIN 2 / MINIME : 2003 / 2005 → 13 / 15 ANS

350 €
avec licence

INSCRIPTION SOUS RÉSERVE D'ACCEPTATION PAR L'ÉQUIPE ENCADRANTE
PRISE DE LICENCE OBLIGATOIRE

Pratique compétitive du Triathlon suivant le projet sportif du club afin d'acquérir des bases solides. Pour approfondir ses connaissances et se perfectionner dans le triathlon grâce à une pratique régulière et assidue aux entraînements. Participation à 1 stage ou séjour par an minimum.

- Accompagner le jeune dans sa pratique grâce une formation sportive et un suivi plus personnalisé
- Favoriser l'épanouissement social et physique du jeune à travers les apprentissages et la vie de groupe
- Initier le jeune aux bonnes pratiques liée à l'entraînement (alimentation, hydratation, méthodologie ...)
- Créer un réservoir d'athlète de qualité afin d'alimenter les groupes supérieurs (Section, D3, D1)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14 H						SWIM BERLIOUX 14H / 15H30
15 H			BIKE ST JEAN DE VEDAS 14H30 / 17H			
16 H						
17 H						
18 H	SWIM BERLIOUX 18H30 / 20H	RUN PHILIPPIDES / MONTCALM 18H30 / 19H45		SWIM BERLIOUX 17H45 / 19H		
19 H						
20 H					SWIM BERLIOUX 20H / 21H15	
21 H						

Test d'entrée : 200 Cr en moins de 3 minutes 30 + 100 4N

Lundi 04 et Jeudi 07 septembre de 17h à 20h piscine Suzanne Berlioux



GROUPE « ADO »

Pour les jeunes désirant s'épanouir dans le Triathlon

CADET / JUNIOR « GROUPE ADO » : 1999 / 2002 → 16 / 19 ANS

250 €

sans licence

Pour donner la possibilité aux Cadets et Juniors qui n'ont pas la possibilité d'intégrer la Section Sportive de continuer la pratique du Triathlon au sein d'un petit groupe de jeunes motivés qui souhaitent progresser et participer aux divers championnats régionaux.

- Formation sportive et un suivi plus personnalisé / Favoriser l'épanouissement social et physique
- Initier le jeune aux bonnes pratiques / Créer un réservoir d'athlète qualité
- Participation à 1 stage ou séjour par an minimum

➤ GROUPE ADO à MONTPELLIER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10 H						BIKE PAULETTE 10H / 12H
12 H						
14 H			BIKE ST JEAN DE VEDAS 14H30 / 17H			
18 H						
19 H		RUN LA RAUZE 18H30/19H45		RUN PHILIPPIDES 19H / 20H15		
20 H						
20 H	SWIM BERLIOUX 20H / 21H15	SWIM BERLIOUX 20H / 21H15			SWIM BERLIOUX 20H / 21H15	
21 H						

Test d'entrée : 400 m Cr

Lundi 04 et Jeudi 07 septembre de 17h à 20h piscine Suzanne Berlioux



GROUPE « ADO »

Pour les jeunes désirant s'épanouir dans le Triathlon

CADET / JUNIOR « GROUPE ADO » : 1999 / 2002 → 16 / 19 ANS

250 €

sans licence

Pour donner la possibilité aux Cadets et Juniors qui n'ont pas la possibilité d'intégrer la Section Sportive de continuer la pratique du Triathlon au sein d'un petit groupe de jeunes motivés qui souhaitent progresser et participer aux divers championnats régionaux.

- Formation sportive et un suivi plus personnalisé / Favoriser l'épanouissement social et physique
- Initier le jeune aux bonnes pratiques / Créer un réservoir d'athlète qualité
- Participation à 1 stage ou séjour par an minimum

➤ GROUPE ADO à COURNONTERRAL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10 H						BIKE PAULETTE 10H / 12H
12 H						
14 H			BIKE ST JEAN DE VEDAS 14H30 / 17H			
17 H						
19 H	RUN POSEIDON 19H15/20H15		RUN POSEIDON 19H/20H			
20 H			SWIM BERLIOUX 20H / 21H15	SWIM BERLIOUX 20H / 21H		



SECTION SPORTIVE

Pour les jeunes souhaitant s'investir dans une pratique plus régulière et approfondie
CADET / JUNIOR « GROUPE ADO » : 1999 / 2002 → 16 / 19 ANS

350 €
avec licence

INSCRIPTION SOUS RÉSERVE D'ACCEPTATION PAR L'ÉQUIPE ENCADRANTE
PRISE DE LICENCE OBLIGATOIRE

- Horaires aménagés en partenariat avec le Lycée Jean Mermoz de Montpellier
- Épanouissement dans la pratique du Triathlon et des disciplines enchainées
- Pratique compétitive des sports enchainés & suivi en compétition
- Entraînement régulier et intensif (9 séances/ semaine proposées)
- Stages aux vacances scolaires à Montpellier ou en extérieur

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
06 H						
07 H		SWIM ANTIGONE 7H / 8H15		SWIM ANTIGONE 7H / 8H15		
08 H						
09 H						
10 H						
11 H						
13 H						
14 H			BIKE RD DE LA LYRE 14H30 / 17H			
15 H						
16 H						
17 H						
18 H	SWIM NEPTUNE 18H / 19H30	RUN PHILIPPIDES 17H45 / 19H		RUN PHILIPPIDES 17H45 / 19H	SWIM NEPTUNE 18H / 19H30	
19 H						
20 H						

TESTS D'ENTRÉE : 400m Cr chrono

Date et Lieux à définir avec le responsable du groupe



GRUPE ADULTE « LOISIR & COMPÉTITION »

Pour les adultes désirant pratiquer le Triathlon en toute liberté

250 €

sans licence

➤ GROUPE LOISIR & COMPETITION à MONTPELLIER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAM / DIM
18 H						
19 H		RUN PHILIPPIDES 19H / 20H15	SWIM S. BERLIOUX 19H15 / 20H	RUN PHILIPPIDES 19H / 20H15		BIKE RDV VIA LES RÉSEAUX HORAIRE VARIABLES
20 H	SWIM S. BERLIOUX 20H / 21H15		SWIM S. BERLIOUX 20H / 21H15			
21 H						
22 H						

TOUS NIVEAUX

DEBUTANT

NIVEAU CONFIRMÉ

➤ GROUPE LOISIR & COMPETITION à CURNONTERRAL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAM / DIM
18 H						
19 H	RUN POSÉIDON 19H15/20H15		RUN POSÉIDON 19H / 20H			BIKE RDV VIA LES RÉSEAUX HORAIRE VARIABLES
20 H	SWIM POSÉIDON		SWIM POSÉIDON	SWIM POSÉIDON	SWIM POSÉIDON	
21 H	20H30/21H45		20H / 21H15	20H / 21H	20H / 21H15	
22 H						

TOUS NIVEAUX

SAUF DÉBUTANT



D1 / D2 / D3 TRIATHLON HOMME & FEMME

350 €
avec licence

INSCRIPTION SOUS RÉSERVE D'ACCEPTATION PAR L'ÉQUIPE ENCADRANTE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	VENDREDI
05 H						
06 H		SWIM ANTIGONE 6H30 / 8H		SWIM ANTIGONE 6H30 / 8H		
07 H	SWIM ANTIGONE 7H30 / 9H		SWIM ANTIGONE 7H30 / 9H		SWIM ANTIGONE 7H30 / 9H	
08 H						
09 H						BIKE RD DE LA LYRE 9H / 12H
...						
18 H						
19 H	SWIM NEPTUNE 18H / 20H	RUN PHILIPPIDES 19H / 20H15		RUN PHILIPPIDES 19H / 20H15	SWIM NEPTUNE 18H45 / 20H30	
20 H						
21 H						

TOUS LES GROUPES

UNIQUEMENT D1 HOMME

**UNIQUEMENT D2 FEMME & D3
HOMME**