



Groupes Adultes

2020 / 2021

1^{er} club Auvergne Rhône Alpes avec 240 licenciés
Un accueil pour tous : compétitions, loisirs, arbitres

Triathlon et Natation



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



PLANNING HEBDOMADAIRE DES ENTRAINEMENTS

Planning prévisionnel pouvant être modifié à la rentrée 2020/2021

JOUR	DISCIPLINE	HORAIRE	LIEU	GROUPE
LUNDI	Natation	13h – 14h00	Piscine J. Pommier	1 – 2 – 3 – 4
	Natation	20h – 21h30	Piscine C. Muffat	1- 2 - 3 - 4 - 5
	Course à Pied	18h30 - 20h	Stade Pompidou	Tous
MARDI	Natation	7h – 8h30	Piscine J. Pommier	Tous
	Natation	12h – 13h30	Piscine C. Muffat	1 – 2 - 3 - 4
	Natation	20h15 – 21h30	Piscine J. Pommier	2 – 3 – 4 – 5
MERCREDI	Natation	12h – 13h	Piscine J. Pommier	1 – 2 – 3 - 4
	Natation	19h15 – 21h	Piscine C. Muffat	4 – 5 - 6
JEUDI	Natation	7h – 8h30	Piscine J. Pommier	Tous
	Natation	12h15 – 13h45	Piscine C. Muffat	1 – 2 – 3 – 4
VENDREDI	Natation	13h00 – 14h00	Piscine J. Pommier	1 – 2 – 3 – 4
	Natation	16h15 – 18h00	Piscine C. Muffat	Licenciés FFN
	Course à Pied	18h30 - 20h	Stade Pompidou	Tous
SAMEDI	Natation	8h – 9h	Piscine J. Pommier	Tous
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 vacance scolaire : 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

Avril/Mai : 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 6'30 au 400m NL

Groupe 3 : maîtrise de 3n et – de 7'00 au 400m NL

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

1 à 4 entraînements natation / semaine.

Course à pied et vélo, illimités.

Accès aux séances vidéos natation, 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.

1 à 2 entraînements course à pied / semaine.

Accès aux séances vidéos natation, 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 Maitres.
- Accès au stage natation club (3 jours en mars) + des entraînements supplémentaires.



Tarifs Saison 2020 - 2021

INSCRIPTIONS		
Ecole de triathlon – Licence Jeune	235 €	Valable à l'année
Ecole de Triathlon et Natation - Licence Jeune	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 – Licence compétition triathlon et natation	275 €	Valable à l'année
Section Adulte – Pass Club (essai)	Gratuit	Valable 1 mois

Nouveauté 2021 : offre réservée aux adhérents du Valence Triathlon : Accès à la plateforme d'entraînement en ligne Nolio - 1 an - 15€ après essai gratuit de 15 jours. 

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