

LE TRIATHLON... UN SPORT COMPLET POUR LES GRANDS ET LES PETITS !



Osez le triathlon !

DÉCOUVREZ UNE
ACTIVITÉ 3 EN 1...



NATATION



VÉLO



COURSE



NOUVEAUTÉ 2019

CHALLENGE INTERNE
PAR CATÉGORIES

NOUVEAUX ADHÉRENTS

1 MOIS D'ESSAI GRATUIT
... ESSAYEZ LE TRIATHLON
& DÉCOUVREZ LE CLUB...


S A I N T
R A P H A Ë L
PARTENAIRE



L'ÉCOLE DE TRIATHLON... POUR LES ENFANTS...



Le Club de Saint-Raphaël Triathlon permet à toutes et tous la **découverte, l'initiation et le perfectionnement** par le biais de sa section "École de triathlon" labellisée 2 étoiles par la Fédération Française de Triathlon.

- > Activités variées et ludiques, encadrées par des entraîneurs formés et diplômés
- > **Seule condition** : Savoir se déplacer dans l'eau sur une longueur de 50 m

4 GROUPES DE NIVEAUX POUR LES ENFANTS

Les enfants seront classés selon leur niveau, après évaluation de l'entraîneur.

AVENIR 1 (Triathlètes blanc à rouge)

Découverte du triathlon à partir de 6 ans

		NATATION	VÉLO	COURSE	TARIFS
Mardi	CREPS Boulouris			17h30-18h30	251 € Licence FFTRI comprise
Mercredi	Stade Nautique	15h30-17h00	11h-12h		
Samedi	Stade Nautique	9h30-10h30	10h30-12h (Enchaînements)		

AVENIR 2 (Triathlètes noir à or)

Apprentissage technique du triathlon

		NATATION	VÉLO	COURSE	TARIFS
Mardi	CREPS Boulouris			17h30-18h30	251 € Licence FFTRI comprise
Mercredi	Stade Nautique	9h30-11h00	13h30-15h30		
Jeudi	Stade Nautique	17h30-19h00			
Samedi	Stade Nautique	9h30-11h00	11h00-12h00 (Enchaînements)		

PROMOTION (A partir de Benjamin 2)

Première approche de l'entraînement en triathlon, et disciplines enchaînées, formation du jeune triathlète désirant évoluer au niveau régional.

		NATATION	VÉLO	COURSE	TARIFS
Lundi	Stade Nautique	18h30-21h			251 € Licence FFTRI comprise
Mardi	CREPS Boulouris			18h30-20h	
Mercredi	Stade Nautique	16h-17h30	13h30-16h		151 € Athlètes identifié(e)s "Espoirs" Licence FFTRI comprise
Jeudi	Stade Nautique	17h-18h30			
Vendredi	Stade Nautique	17h-19h00			
Samedi	Stade Nautique	8h00-10h00	10h30-12h (Enchaînements)		

PERFORMANCE (De Minimes à junior)

Formation et perfectionnement en triathlon dans le but de se préparer aux championnats nationaux, aux grandes épreuves régionales et intégrer l'équipe représentant le club sur le Championnat national.



LE CLUB DE TRIATHLON... POUR LES ADULTES...

Loisirs et performance !

Sous la responsabilité d'un entraîneur adulte, vous pourrez bénéficier d'entraînements en triathlon et disciplines enchaînées pour les **compétitions de format S à XXL**.

OSEZ LE TRIATHLON ! D'une pratique loisir avec des séances variées et adaptées à tous les niveaux à une pratique en recherche de performance, le Saint Raphaël Triathlon vous accueille !



GROUPES ADULTES COMPÉTITION

		 NATATION	 VÉLO	 COURSE	 TARIFS
Lundi	Stade Nautique	19h-21h			271 € COMPÉTITION <i>Licence FFTRI compétition comprise</i>
Mardi	Stade Nautique CREPS Boulouris	12h-14h		18h30-20h	
Mercredi	Stade Nautique	19h-21h			
Jeudi	Stade Nautique Base Nature	12h-14h		18h30-20h	141 € ATHLÈTES EXTERNES <i>(Ne donne pas accès aux entraînements clubs) Licence FFTRI Comprise</i>
Vendredi	Stade Nautique	19h-21h			
Samedi	Stade Nautique	11h-12h	9h30-10h30 (Enchaînements en nature)		
Dimanche	Rdv Culture Vélo (Béraud)		9h-12h		

GROUPES ADULTES LOISIRS

		 NATATION	 VÉLO	 COURSE	 TARIFS
Mardi	Creps Boulouris			18h30-20h	205 € LOISIRS Licence FFTRI loisirs comprise Ne donne pas accès aux compétitions
Mercredi	Stade nautique	19h-21h			
Jeudi	Base nature Fréjus			18h30-20h	
Vendredi	Stade nautique	19h-21h			
Samedi	Stade nautique	11h-12h	9h30-10h30 (Enchaînements en nature)		
Dimanche	Rdv Culture Vélo (Béraud)		10h-12h		

ACTIVITÉS DU CLUB

Avec le club, vous avez accès à **7 activités variées** :

- TRIATHLON
- CROSS TRIATHLON
- DUATHLON
- CROSS DUATHLON
- AQUATHLON
- SWIMRUN
- BIKE & RUN



CLUB ORGANISATEUR DU TRIATHLON DE LA CORNICHE D'OR & L'AQUATHLON AVENIR

Soyez ATHLÈTE et ORGANISATEUR !

Participez à l'organisation de ces belles manifestations, en apportant votre dynamisme et votre bonne humeur pour permettre à tous de passer un moment inoubliable...



OSEZ LE TRIATHLON !!

Venez-nous rejoindre...

Cette année, l'accent sera mis sur l'accueil des nouveaux triathlètes au club de Saint Raphaël Triathlon. Grâce au pass-club, vous pourrez bénéficier d'un **accueil gratuit en club pendant un mois (assurance comprise)** afin de découvrir le triathlon. Une bonne occasion de s'initier à la discipline avant de prendre sa licence !

1 MOIS D'ESSAI GRATUIT

POUR ESSAYER LE TRIATHLON & DÉCOUVRIR LE CLUB

Peu importe votre niveau... du débutant au compétiteur !

- > S'initier aux 3 disciplines : natation / cyclisme / course à pied sous l'encadrement d'éducateurs diplômés
- > Tester l'ambiance club et faire connaissance avec les autres licenciés
- > Bénéficier de conseils d'entraînement

LES 10 BONNES RAISONS DE VOUS METTRE AU TRIATHLON !

Le triathlon est un sport...

- > **Varié** Il propose 3 activités pour 3 fois plus de fun !
- > **Complet** Il permet de modeler une silhouette harmonieuse.
- > **Équilibré** Deux des trois activités sont "portées" (dans l'eau et sur le vélo) permettant ainsi de préserver les tendons et les articulations.
- > **Dynamique** Idéal pour se dépenser. Basé sur l'endurance, il "brûle" prioritairement les graisses.
- > **Flexible** Il s'adapte à vos envies : « Il pleut ? Je nage ! Je n'ai pas envie de rouler ? Je cours ! »
- > **Accessible** Grâce à la diversité des formats de course, chacune à son rythme et selon ses envies.
- > **Pratique** Pas besoin d'équipement spécifique ! Qui n'a pas au fond de ses tiroirs un maillot de bain et des lunettes de natation ? Qui n'a pas dans son garage une paire de running et un vélo ?
- > **Abordable** Une licence au club coûte entre 141€ à 271€ pour 12 mois d'entraînement.
- > **Excitant** Il autorise des expériences insolites dans des espaces aquatiques habituellement inaccessibles.
- > **Naturel** Il se pratique en plein air et en total contact avec l'environnement.

+ D'INFOS POUR S'INSCRIRE

PERMANENCE

[DU LUNDI 10 AU SAMEDI 15 SEPT.]

📍 **Stade nautique Alain Châtaigner**

Avenue de l'Europe - 83700 Saint-Raphaël

🕒 **Du lundi au vendredi : 17h30 - 19h30**
Samedi : 9h - 12h

PAR INTERNET

✉ club@saintraphael-triathlon.com

🌐 www.saintraphael-triathlon.com

☎ 07.84.97.68.28