



TRIATHLON CONFLENT CANIGÓ

Equipe Adultes

Saison 2025-2026

Planning hebdomadaire des entraînements

Jours	Disciplines	Horaires	Entraîneurs	Lieux
Lundi (**)	Natation	17.00 – 20h15	Paul Coyde	Prades RDV Parking de la piscine
Mercredi	Course à pied (fractionné)	19.00 – 20.15	Paul Coyde	Prades (Piste d'athlétisme du lycée – RDV sur le parking du lycée)
	Sport Santé 10 septembre–15 octobre		Jean Carmier	
Jeudi (*)	Natation (Travail technique)	19.45 – 20.45 (*)	MNS De la piscine	Vernet les Bains (Espace Aquatique)
Vendredi (**)	Natation	17.00 – 20h15	Paul Coyde	Prades RDV Parking de la piscine
Samedi	Natation	12.45 – 14.00	Sophie Pascucci Jean Carmier	Vernet les Bains (Espace Aquatique)
	Vélo de route (avec les jeunes)	10.10 – 12.10	Paul Coyde Et encadrants	Prades RDV local à vélos
Dimanche	Vélo de route	9.00 – 12.00	Jean François Mir Jean Carmier	RDV parking piscine de Prades ou Bouleternère

(*) : Horaires à confirmer en fonction du planning de la piscine -*Tarif spécifique avec carnet de 10 entrées en plus de la cotisation club.*

(**) : Possibilité de natation le lundi et vendredi en bassin de 25 ou 50m à Perpignan – transport par covoiturage – entrée à sa charge.

Notre sport implique naturellement des « entraînements croisés » dont les bénéfices sont aujourd'hui largement reconnus par la communauté sportive et le monde médical. <https://www.docdusport.com/entrainement-croise-une-cle-sante-et-performance/> . Les entraînements du club offrent à chaque adhérent la possibilité de pratiquer une activité physique régulière en fonction de ses objectifs personnels. Ils assurent la préparation physique indispensable à la participation à des compétitions de disciplines enchaînées (Duathlon, Triathlon, Run & Bike, Aquathlon, Swim-Run, Raid,) , et de course à pied (trails, cross, etc.). Chaque année, les adhérents qu'ils le souhaitent sont engagés dans le circuit des compétitions de la FFTRI et de la ligue régionale, ainsi que des courses de trails et des cross.

Catégories en fonction de l'âge (appelées « Groupes d'âges »): **Séniors :** S1 (20 à 24 ans) - S2 (25-29) - S3 (30-34) - S4 (35-39)
Masters : M1 (40-44) – M2 (45-49) – M3 (50-54) – M4 (55-59) – M5 (60 -64) - M6 (65-69)- M7 (70-74) – M8 (75-79) – M9 (80-84)

Cotisation annuelle:

Un mois d'essai gratuit est proposé aux nouveaux et nouvelles afin de leur permettre d'apprécier si les entraînements et l'ambiance du club leurs conviennent. Au terme de cette période, ils pourront décider de s'inscrire ou bien de ne pas poursuivre.

Catégories	Cotisation sans natation	Cotisation avec natation du samedi
Licence loisir	110€	150€
Licence Compétition	150€	190€

Les frais d'inscriptions **inclus** la licence loisir ou compétition de la Fédération Française de Triathlon (qui comprend **avec la formule 2** une assurance RC et dommages corporels) **ainsi qu'un bonnet de natation** au couleur du club. Attention, seule la licence compétition permet de s'inscrire aux différentes épreuves françaises de Triathlon, Duathlon, Bike & Run et Aquathlon **sans** présentation d'un certificat médical et **sans** paiement d'un Pass compétition.

Pour les adhérents qui reprennent une pratique sportive en compétition et/ou à partir de 40 ans, nous recommandons d'effectuer un test d'effort à titre de prévention afin de s'assurer de son bon état physique et cardiologique.

Pour tout renseignement vous pouvez contacter

Jean CARMIER : 06.13.53.84.07 – triconfcanigo66@gmail.com Ou Paul Coyde : 06.22.76.03.23

Informations sur le site web du club : www.triathlon-conflent-canigo.com