

TRIATHLON CONFLENT CANIGÓ

Equipe Adultes

Planning hebdomadaire des entraînements - Saison 2022-2023 (Edition : 25.09.2022)

| Jours | Disciplines | Horaires | Entraîneurs | Lieux |
|--|--|---------------|----------------------------|--|
| Mercredi | Course à pied (fractionné) | 19.00 – 20.00 | Jean Carmier Paul Coyde | Prades (*) (Piste d'athlétisme du lycée Charles Renouvier) |
| Jeudi (**) | Natation (Travail technique) | 19.45 – 20.45 | MNS De la piscine | Vernet les Bains (Piscine) |
| Samedi (fréquence variable pour Perpignan) | Natation (Travail Technique à Vernet et foncier à Perpignan) | 13.30 – 14.30 | Jean Carmier | Vernet les Bains (Piscine) Ou Perpignan (Piscine du moulin à vent) |
| Dimanche | Vélo de route | 9.00 – 12.00 | Paul Coyde Jean Carmier | Prades (varie en fonction des sorties) |

(*) : Est amené à changer selon la luminosité de la piste. (**): Tarif de 40€ pour 10 cours de natation en plus de la cotisation club.

Catégories en fonction de l'âge pour la saison 2022-2023: Chez les adultes, on change de catégorie d'âge tous les 5 ans. Séniors S1 à partir de 20 ans puis S2, S3 et S4. On passe ensuite chez les Masters (ex. Vétérans et vétéranes) V1 à partir de 40ans, puis V2, V3, V4, etc. Pour l'instant la catégorie s'arrête à V9, mais cela évoluera probablement avec l'amélioration de la condition physique des vétérans.

Groupes de niveaux :

Dans les disciplines telles que le vélo, on essaiera de constituer des groupes de niveaux les plus homogènes possible. En course à pied, les temps de récupération seront adaptés aux capacités physiques des pratiquants.

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 (1) |
|---------------------|----------------|
| Licence loisir | 100€ |
| Licence Compétition | 150€ |

(1) Pour les adultes déjà licenciés dans un club affilié à la FFTRI, 20€ de frais de mutation sont à ajouter au montant de la cotisation.

Les frais d'inscriptions **inclus** la licence loisir ou compétition de la Fédération Française de Triathlon **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.**

Achats de Vêtements

Les vêtements aux couleurs du club tels que les trifonctions et vestes de vélo sont à commander à Jean Carmier. Ils en restent quelques uns dans le stock du club mais une nouvelle commande sera passée durant le dernier trimestre de l'année.

Sportivement - L'équipe encadrante

Jean Carmier (BF4 Triathlon et BNSSA) - Paul Coyde (BF2 Triathlon)

BF4 : Brevet fédéral d'entraîneur de Triathlon - Le BF4 implique la possession du **BNSSA** (Brevet National de Secouriste et Sauveteur Nautique) – **BPJEPS**: (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport mention Activité Aquatique et Nautique)

Pour tout renseignement vous pouvez contacter

Jean CARMIER : 06.13.53.84.07 – triconfcanigo66@gmail.com

Ou Paul Coyde : 06.22.76.03.23 Ou Jean François Mir : 06-64-82-87-58.