



Inscriptions Adultes 2022-2023 – CRV LYON TRIATHLON

Horaires d'entraînement

Natation

| Jours | Horaires | Site d'entraînement | Niveau | Séance encadrée |
|----------|---------------|---------------------|--------------------------|-----------------|
| Lundi | 20h – 21h | Aquavert | Débutants (400m>8'00) | Oui |
| | 21h – 22h | | Confirmés (400m<7'00) | Oui |
| Mardi | 21h – 22h | Vaise | Tous niveaux | Oui |
| Mercredi | 20h – 22h | Aquavert | Confirmés (400m<7'00) | Oui |
| Mercredi | 21h – 22h | Vaise | Tous niveaux | Oui |
| Jeudi | 21h – 22h | Vaise | Tous niveaux | Oui |
| Vendredi | 20h – 21h | Vaise | Débutants/Confirmés | Oui |
| | 21h – 22h | | | |
| Samedi | 8h30-9h30 | Aquavert | Section féminine | Oui |
| | 11h30-12h30 | | Débutants | Oui |
| | 12h30 – 13h30 | | | |

Course à pied

| Jours | Horaires | Site d'entraînement | Niveau | Séance encadrée |
|-------|-----------|---------------------|--------------|-----------------|
| Mardi | 19h-20h30 | Piste CRV | Tous niveaux | Oui |
| Jeudi | 19h-20h30 | Piste CRV | Tous niveaux | Oui |

Vélo

| Jours | Horaires | Site d'entraînement | Niveau | Séance encadrée |
|---------------------------|----------|--|------------------|-----------------|
| Samedi | 9h45-12h | Départ Aquavert | Section féminine | Oui |
| Dimanche (à confirmer) | Matin | Variable (Bike & Run, vélo de route) | Tous niveaux | |

INFO : Les entrainements reprennent à compter du Lundi 12 Septembre 2022

Section féminine

Sixième saison pour la section féminine :

Entraînement spécifique en natation et vélo le samedi matin avec un encadrant diplômé BF5.

VTT/VTC durant la période hivernale (Octobre -> Mars)

Vélo de route pendant la période estivale (Avril -> Septembre)

Possibilité de louer un vélo de route (club) à partir de Mars (nombre limité).

Matériel nécessaire pour l'entraînement

Pour la natation :

Pullboy

Bonnet de bain (en silicone)

Lunettes de natation

Plaquettes

Gourde/bidon ...

Pour la course à pied :

Tenue adaptée à la saison

Paire de running adaptées

Montre chronomètre

Gourde/bidon...

Pour le vélo :

Casque

Tenue adaptée selon la saison

Vélo en état de marche (VTT/Route selon la saison)

- Coût de l'inscription incluant la licence : 270€

Pour le renouvellement de licence, une pénalité de 20€ vous sera demandée pour tous dossiers non-rendus passé le 3 Octobre et l'accès aux entraînements vous sera refusé.

Liens utiles

FFTri : <http://www.fftri.com/>

Ligue Rhône-Alpes de triathlon : <http://triathlon-rhonealpes.onlinetri.com>

Comité du Rhône-Lyon-métropole : <http://www.triathlon69.com/>

Site web du CRV : <http://www.crvlyontriathlon.fr/>

Facebook du CRV : <https://www.facebook.com/crvlyon.triathlon>

Club Rhodia Vaise Section Triathlon : 156 Avenue Barthélémy Buyer - 69009 LYON
Association déclarée. Siret : 392 787 321 00018