

# Fiche mémo École municipale de triathlon

## Horaires des activités

	Précompétition	Compétition	Elite
<b>Mercredi</b>	13h45 -15h	15h-17h15	15h-17h15
<b>Jeudi</b>	NON		Natation 17h45-18h45
<b>Lundi <u>ou</u> Mardi <u>ou</u> Jeudi <u>ou</u> Vendredi</b>		Natation 45' selon créneau attribué en début d'année	

NB : Les activités du mercredi sont définies selon un calendrier trimestriel

## Définitions des activités et matériel à prévoir

Discipline	C'est quoi ?	Matériel à prévoir
<b>Triathlon</b>	Natation + vélo + course à pied	Maillot/bonnet/lunettes Trifonction Ceinture porte-dossard Vélo (route ou VTT) Casque Collant/ cuissard et haut de course à pied Chaussures de running Vélo (route ou VTT)
<b>Duathlon</b>	Course à pied + vélo + course à pied	Trifonction Casque Collant/ cuissard et haut de course à pied Chaussures de running
<b>Cross Duathlon</b>	Course à pied + VTT + course à pied	Vélo Casque Trifonction Collant/ cuissard et haut de course à pied Chaussures de running
<b>Aquathlon</b>	Natation + course à pied	Maillot/bonnet/lunettes T-shirt Ceinture porte-dossard Trifonction Chaussures de running
<b>Bike and run</b>	Course à pied + VTT avec un VTT pour deux en Relais	VTT Casque Collant/Cuissard et haut de course à pied Chaussures de running

## Important :

- Pour les séances du mercredi, **toujours prévoir ses affaires de natation** pour qu'on puisse se replier à la piscine.
- La tenue doit être **adaptée à la météo du jour** et prévoir une tenue de rechange pour après la séance.
- **Le casque à coque dure est obligatoire** pour toutes les séances avec du vélo. Les enfants n'ayant pas leur casque ne pourront pas prendre part à la séance.
- **Les vélos doivent être en bon état de fonctionnement** (freins, direction, pneus). Merci de les contrôler avant les séances ! En cas de dysfonctionnement votre enfant ne pourra prendre part à la séance. Merci de faire appel à un vélociste si nécessaire.
- Prévoir **à chaque séance** nécessitant le vélo une chambre à air de remplacement **adaptée au vélo de votre enfant.**
- Pour toutes les séances prévoir une collation (fruits/barres céréales) ainsi qu'une gourde avec de l'eau y compris pour les séances de natation (on transpire dans l'eau !). Le groupe Elite peut désormais prévoir de la boisson énergétique.

## Catégories d'âges pour la saison 2019 (à partir du 01/01/2019)

Catégories	Années de naissances
Mini poussins	2012 - 2013
Poussins	2010 - 2011
Pupilles	2008 - 2009
Benjamins	2006 - 2007
Minimes	2004 - 2005
Cadets	2002- 2003
Juniors	2000 - 2001

## Le Class Triathlon

Deux fois par an nous effectuons un test physique appelé « **Class'Triathlon** ». Il consiste à effectuer un test de natation et de course à pied donc **pas de vélo !!!** . Les jeunes réalisent un score dépendant de leurs temps en fonction d'un barème national. Ce test étant réservé aux benjamins et plus, les distances sont adaptées pour les plus jeunes.

Catégories	Distance natation	Distance course à pied
Benjamins/Minimes	200m	1000m
Cadets	400m	1500m
Juniors	400m	3000m

## Une question ?

03 88 09 13 00 (Accueil des Aqualies) ou [accueil.aqualies@niederbronn-les-bains.fr](mailto:accueil.aqualies@niederbronn-les-bains.fr)