



# MONTELMAR TRIATHLON



## École de triathlon 2020-2021

2 créneaux natation  
1 ou 2 séances  
d'enchaînement Vélo-CAP  
selon l'âge

**Renseignements**  
[montelimar-triathlon.fr](http://montelimar-triathlon.fr)



Rejoins la tribu

# TRIATHLON







## Informations générales

---

- Montélimar Triathlon propose depuis 7 ans une **école de triathlon** cotée 2 étoiles par la fédération.
- Elle ne fonctionne que grâce à **des bénévoles**.
- Cette année, elle sera basée sur **4 groupes** de niveau et d'âge.
- **Pour définir ces groupes de niveau, des tests seront organisés au mois de septembre** afin que chaque jeune trouve sa place.
- Nous comptons sur la présence (par roulement) des parents pour aider les coachs à la sécurité. Pensez aussi au covoiturage pour emmener vos enfants aux séances.
- **A la fin des séances natation**, les enfants doivent être récupérés à l'entrée côté club (Route de St Paul) par un parent et ne seront libérés qu'à cette condition.
- **Pensez à équiper votre enfant** :
  - d'un vélo à sa taille (VTT ou route), **d'un casque vélo (obligatoire)**.
  - **d'une gourde (indispensable)**.
  - de chaussures de course à pied adaptées.
  - de vêtements en fonctions de la saison (Tee-shirt, short, casquette l'été, veste, bonnets et gants l'hiver, kway en cas de pluie).
  - de matériel pour la natation (maillot et lunettes). Les bonnets, pull buoy et planches sont fournis par le club.
  - Compte tenu de la durée relativement longue des séances, prévoyez boissons et collations.
- Vous pouvez suivre l'évolution de vos enfants à partir du passeport individuel, remis à chacun lors de la 1ère adhésion, et des niveaux de certification obtenus lors des tests (8 bracelets de couleur).
- **En cas d'urgence !**  
Si vous rencontrez un problème pour récupérer votre enfant à l'heure (ou autre), n'hésitez pas à contacter l'entraîneur qui s'occupe de lui.

Marie Lorraine GAUDE	06 03 25 15 97	Hélène LESPINAS	06 23 51 65 76
Laurie ITHIER	07 68 72 96 14	Patrice BARTHOUX	06 61 59 04 89
Jérôme THERY	06 28 59 80 56	Paulin COMTE	06 63 90 23 50
Jean Pierre BARBIER	06 79 46 66 64	Pierre DUCHAMP	06 24 60 29 78
Bernard KESSLER	06 47 88 46 26	Adrien FANGET	06 59 79 16 53

- Un stage de fin d'année est prévu fin juin ou début juillet.
- Un planning de courses est élaboré (certaines inscriptions seront financées par le club). Il permettra de faire participer plus d'enfants à des compétitions et d'organiser des déplacements.



## Côté administratif !

- L'adresse mail du club est : [pbarthoux@hotmail.fr](mailto:pbarthoux@hotmail.fr)
- Vous pouvez aussi joindre Stéphane Picard : [stephane.picard@dbmail.com](mailto:stephane.picard@dbmail.com)
- Tarif pour la saison 2020-2021 : 95 euros.
- Un certificat médical est obligatoire pour obtenir la licence.
- Une autorisation parentale de transport de mineurs est à signer (utile pour déplacer les enfants au gymnase des Grèzes les jours de pluie).
- Pour les débutants, remplir un **Pass Club** qui assure l'enfant en attendant sa licence.



## Entraîneurs



Marie Lorraine  
GAUDE



Hélène LESPINAS



Laurie ITHIER



Jean Pierre  
BARBIER



Patrice  
BARTHOUX



Virgile  
BOUCHINET



Paulin COMTE



Pierre DUCHAMP



Adrien FANGET



Bernard KESSLER



Jérôme THERY



Stéphane PICARD



# Entraînements

Ce planning est indicatif mais peut être modifié en fonction de problèmes météo ou de la disponibilité des installations. Chaque semaine, une confirmation vous est transmise par mail : **le Trinougat News** (rubrique : Planning Hebdo).

## Groupe Max (les 6-9 ans)

Mercredi 17h45 - 18h30 : Natation

Samedi 10h15 - 12h : Vélo, course à pied ou enchaînements : rendez-vous sur le parking du Tennis (en face de la piscine)

Samedi 12h - 13h : Natation

## Groupe Tintin (les 10-12 ans)

Mercredi 17h45 - 18h30 : Natation

Samedi 10h - 12h00 : Vélo et course à pied : rendez-vous sur le parking du Tennis (en face de la piscine)

Samedi 12h - 13h : Natation

## Groupe Titi (les 12-14 ans)

Mercredi 14h - 17h : Vélo et course à pied sur proposition des coachs : rdv sur le parking de la piscine

Mercredi 17h45 - 18h30 : Natation

Samedi 10h - 12h30 : Vélo et course à pied : rendez-vous sur le parking du Tennis (en face de la piscine)

Samedi 13h - 14h : Natation

## Groupe Kiki (les 14-19 ans)

Lundi 18h30 - 19h30 : Course à pied : rendez-vous à l'hippodrome

Mardi 18h30 - 19h45 : Natation

Mercredi 14h - 17h : Vélo et course à pied : rendez-vous sur le parking de la piscine

Jeudi 18h30 - 19h30 : Course à pied : rendez-vous à l'hippodrome

Samedi 10h - 12h30 : Vélo et course à pied : rendez-vous sur le parking du Tennis (en face de la piscine)

Samedi 13h - 14h : Natation

**Bonne saison à tous !**