

SAISON 2021 / 2022



# OSEZ LE TRIATHLON

**UN SPORT COMPLET POUR LES GRANDS ET LES PETITS**  
**OFFRE PASS CLUB : 1 MOIS D'ESSAI GRATUIT DE 6 À 90 ANS**



**NOUVEAUTÉ**



## ENEZ NOUS REJOINDRE

Cette année, l'accent sera mis sur l'accueil des nouveaux triathlètes du club de Saint Raphaël Triathlon. Grâce au pass-club, bénéficiez d'un accueil gratuit en club pendant 1 mois (assurance comprise) afin de découvrir le triathlon.

**Une bonne occasion de s'initier à la discipline avant de prendre sa licence.**

### S'INITIER AUX 3 DISCIPLINES



SOUS L'ENCADREMENT  
D'ÉDUCATEURS  
DIPLOMÉS

### TESTER L'AMBIANCE CLUB

ET FAIRE CONNAISSANCE  
AVEC LES AUTRES  
LICENCIÉS

### BÉNÉFICIER

DE CONSEILS  
D'ENTRAÎNEMENT  
PEU IMPORTE VOTRE NIVEAU

DÉBUTANT  
OU  
COMPÉTITEUR

## 1 MOIS D'ESSAI GRATUIT

POUR ESSAYER LE TRIATHLON ET DÉCOUVRIR LE CLUB

### + D'INFOS POUR S'INSCRIRE PAR INTERNET OU TÉLÉPHONE



club@saintraphael-triathlon.com



www.saintraphael-triathlon.com



07.84.97.68.28



# 10

## BONNES RAISONS DE VOUS METTRE AU TRIATHLON

### LE TRIATHLON EST UN SPORT...

- VARIÉ** Il propose 3 activités pour 3 fois plus de fun !
- COMPLET** Il permet de modeler une silhouette harmonieuse.
- ÉQUILIBRÉ** 2 des 3 activités sont «portées» (dans l'eau et sur le vélo) permettant ainsi de préserver les tendons et les articulations.
- DYNAMIQUE** Idéal pour se dépenser. Basé sur l'endurance, il «brûle» les graisses.
- FLEXIBLE** Il s'adapte à vos envies : « il pleut ? je nage... pas envie de rouler ? je cours ! »
- ACCESSIBLE** Grâce à la diversité des formats de course, chacune selon son rythme et ses envies.
- PRATIQUE** Pas besoin d'équipement spécifique ! Qui n'a pas au fond de ses tiroirs un maillot de bain et des lunettes de natation?... Qui n'a pas dans son garage, une paire de running et un vélo ?
- ABORDABLE** Une licence au club coûte entre 180€ et 276 € pour 12 mois d'entraînement.
- EXCITANT** Il autorise des expériences insolites dans des espaces aquatiques habituellement inaccessibles.
- NATUREL** Il se pratique en plein air et en total contact avec l'environnement.

# L'ÉCOLE DE TRIATHLON... POUR LES ENFANTS

Le club de Saint Raphaël Triathlon permet à toutes et à tous, la découverte, l'initiation et le perfectionnement par le biais de sa section «école de triathlon» labélisée 3 étoiles par la Fédération Française de Triathlon.  
 Activités variées et ludiques, encadrées par des entraîneurs formés et diplômés.  
 Seule condition : savoir se déplacer dans l'eau sur une longueur de 25 M.



## ÉVEIL 6 À 10 ANS

Découverte du triathlon et des disciplines enchaînées

		NATATION	VÉLO	COURSE	TARIF du 01/09/2021 au 31/10/2021	TARIF 01/11/2021
LUNDI	STADE NAUTIQUE	17:30-18:30			<b>165€</b> LICENCE FFTRI COMPÉTITION COMPRISE	<b>190€</b> LICENCE FFTRI COMPÉTITION COMPRISE
MERCREDI	BASE NATURE FRÉJUS		14:00-16:00			
SAMEDI	STADE NAUTIQUE	10:00-11:00				

## AVENIR 11 À 14 ANS

Apprentissage technique du Triathlon

		NATATION	VÉLO	COURSE	TARIF du 01/09/2021 au 31/10/2021	TARIF 01/11/2021
LUNDI	STADE NAUTIQUE	18:30-19:30			<b>175€</b> LICENCE FFTRI COMPÉTITION COMPRISE	<b>200€</b> LICENCE FFTRI COMPÉTITION COMPRISE
MARDI	CREPS BOULOURIS			17:45-18:45		
MERCREDI	CREPS BOULOURIS	15:00-16:00	13:30-15:00			
JEUDI	BASE NATURE FRÉJUS			17:45-18:45		
VENDREDI	STADE NAUTIQUE	17:30-18:30				
SAMEDI	STADE NAUTIQUE	8:30-10:00				

## PROMOTION 15 À 18 ANS

Première approche de l'entraînement en triathlon et disciplines enchaînées, formation du jeune désirant évoluer au niveau régional

		NATATION	VÉLO	COURSE	PPG	TARIF du 01/09/2021 au 31/10/2021	TARIF 01/11/2021
LUNDI	STADE NAUTIQUE	17:30-19:30			17:00-17:30	<b>235€</b> LICENCE FFTRI COMPÉTITION COMPRISE	<b>256€</b> LICENCE FFTRI COMPÉTITION COMPRISE
MARDI	CREPS BOULOURIS			18:30-20:00			
MERCREDI	STADE NAUTIQUE	16:00-17:30	13:30-15:30				
JEUDI	STADE NAUTIQUE	18:00-19:30					
VENDREDI	STADE NAUTIQUE	18:30-20:00		17:00-18:00			
SAMEDI	STADE NAUTIQUE	8:30-10:00		10:30-12:00			

## EXCELLENCE À PARTIR DE 14 ANS

Groupe composé par le responsable technique. Formation au perfectionnement en triathlon dans le but de se préparer aux championnats nationaux et aux grandes épreuves internationales

		NATATION	VÉLO	COURSE	PPG	TARIF du 01/09/2021 au 31/10/2021	TARIF 01/11/2021
LUNDI	STADE NAUTIQUE	17:30-19:30				<b>235€</b> LICENCE FFTRI COMPÉTITION COMPRISE	<b>235€</b> LICENCE FFTRI COMPÉTITION COMPRISE
MARDI	STADE NAUTIQUE	6:30-8:00					
MERCREDI	STADE NAUTIQUE	16:00-17:30	13:30-15:30	18:30-20:00			
JEUDI	STADE NAUTIQUE	18:00-19:30		17:00-17:30	17:30-18:00		
VENDREDI	STADE NAUTIQUE	18:30-20:00					
SAMEDI	STADE NAUTIQUE	8:30-10:00		10:30-12:00			

# ADULTES / COMPÉTITION & LOISIR

Sous la responsabilité d'un entraîneur, vous pourrez bénéficier d'entraînements en triathlon pour les compétitions de format S à XXL

		NATATION	VÉLO	COURSE	PPG
LUNDI	STADE NAUTIQUE	12:00-14:00 19:30-21:00			19:00-19:30
MARDI	CREPS BOULOURIS	12:00-13:15		18:30-20:00	
MERCREDI	STADE NAUTIQUE	19:45-21:00			19:00-19:45
JEUDI	BASE NATURE FRÉJUS	12:00-13:45		18:30-20:00	
VENDREDI	STADE NAUTIQUE	19:30-20:00			19:00-19:30
SAMEDI	STADE NAUTIQUE	11:30-12:30	09:00-11:30		
DIMANCHE	CYCLES BERAUD		08:00-12:00		

**276€**  
COMPÉTITION  
LICENCE FFTRI  
COMPÉTITION COMPRISE

**180€**  
LICENCIÉ EXTERNE  
LICENCÉ DANS UN AUTRE CLUB  
ACCÈS AUX ENTRAÎNEMENTS CLUBS SRT

**210€**  
LOISIR  
LICENCE FFTRI LOISIR  
PAS D'ACCÈS COMPÉTITIONS



## ADULTES COACHING

Cette solution peut être intéressante si vous êtes géographiquement éloigné d'un club ou si vos horaires ne vous permettent pas de profiter pleinement des avantages d'un club

**120€**  
LICENCE INDIVIDUELLE COMPÉTITION  
LICENCE FFTRI COMPÉTITION COMPRISE  
LICENCE INDIVIDUELLE RATTACHÉE AU SRT  
NE DONNE PAS ACCÈS AUX ENTRAÎNEMENTS CLUB

Nous proposons du coaching individualisé du débutant au confirmé.  
Prendre contact avec le club pour plus d'informations :



club@saintraphael-triathlon.com



07.84.97.68.28

# LA FFTRI VOUS PROPOSE UN NOUVEAU PROGRAMME ADAPTÉ À VOTRE CONDITION PHYSIQUE



COACHING  
**Triathlon  
Santé**



## POUR QUI ?

Je veux me remettre au sport.  
Je veux prendre soin de ma santé.  
J'ai besoin de faire le point sur mon état de forme.  
Mon médecin m'a prescrit une activité physique au sein d'un club sportif.



## CONNECTEZ-VOUS TRIATHLON-SANTE.FR

Remplissez le recueil d'informations en ligne.  
Trois minutes maximum !  
Il a été validé par une commission médicale et renseigne sur vos habitudes de vie.



## TESTEZ-VOUS

Rendez-vous dans un club labélisé «TRIATHLON SANTÉ» pour passer les exercices de condition physique, encadré par un éducateur formé.

**COORDINATION / ENDURANCE / FORCE / SOUPLESSE / VITESSE**

## UN ENTRAÎNEMENT SUR-MESURE

vos éducateurs disposent désormais d'un entraînement personnalisé,  
respectueux de votre santé et validé médicalement

	LIEU	ACTIVITÉ	HORAIRES	TARIF *
LUNDI	CREPS BOULOURIS	COURSE	10:30-11:30	<b>200€</b> LICENCE FFTRI SPORT SANTÉ COMPRISE
MARDI	STADE NAUTIQUE	VÉLO	16:30-18:00	
JEUDI	CREPS BOULOURIS	PRÉPARATION PHYSIQUE	14:15-15:15	

\* Tarif par trimestre (Septembre, Octobre, Novembre) (Janvier, Février, Mars) (Avril, Mai, Juin)

**Ouverture de la section à partir de 10 personnes et limitée à 13 personnes.**

Pour toute demande d'information complémentaire, vous pouvez envoyer un e-mail :



club@saintraphael-triathlon.com



06.29.61.06.85