

## Venez-nous rejoindre...

Cette année, l'accent sera mis sur l'accueil des nouveaux triathlètes au club de Saint Raphaël Triathlon. Grâce au pass-club, vous pourrez bénéficier d'un **accueil gratuit en club pendant un mois (assurance comprise)** afin de découvrir le triathlon. Une bonne occasion de s'initier à la discipline avant de prendre sa licence !

### 1 MOIS D'ESSAI GRATUIT

POUR ESSAYER LE TRIATHLON & DÉCOUVRIR LE CLUB

Peu importe votre niveau... du débutant au compétiteur !

- > S'initier aux 3 disciplines : natation / cyclisme / course à pied sous l'encadrement d'éducateurs diplômés
- > Tester l'ambiance club et faire connaissance avec les autres licenciés
- > Bénéficier de conseils d'entraînement

### LES 10 BONNES RAISONS DE VOUS METTRE AU TRIATHLON !

Le triathlon est un sport...

- 1 > **Varié** Il propose 3 activités pour 3 fois plus de fun !
- 2 > **Complet** Il permet de modeler une silhouette harmonieuse.
- 3 > **Équilibré** Deux des trois activités sont "portées" (dans l'eau et sur le vélo) permettant ainsi de préserver les tendons et les articulations.
- 4 > **Dynamique** Idéal pour se dépenser. Basé sur l'endurance, il "brûle" prioritairement les graisses.
- 5 > **Flexible** Il s'adapte à vos envies : « Il pleut ? Je nage ! Je n'ai pas envie de rouler ? Je cours ! »
- 6 > **Accessible** Grâce à la diversité des formats de course, chacune à son rythme et selon ses envies.
- 7 > **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 ?
- 8 > **Abordable** Une licence au club coûte entre 141€ à 271€ pour 12 mois d'entraînement.
- 9 > **Excitant** Il autorise des expériences insolites dans des espaces aquatiques habituellement inaccessibles.
- 10 > **Naturel** Il se pratique en plein air et en total contact avec l'environnement.

### + D'INFOS POUR S'INSCRIRE

**PERMANENCE**  
**DU LUNDI 9 AU SAMEDI 14 SEPT.**

**Stade nautique Alain Châtaigner**  
Avenue de l'Europe - 83700 Saint-Raphaël

**Lundi / Mardi / Jeudi / Vendredi : 17h30 - 19h30**  
**Mercredi : 13h30 - 17h30 // Samedi : 9h - 12h**

### PAR INTERNET

[club@saintraphael-triathlon.com](mailto:club@saintraphael-triathlon.com)

[www.saintraphael-triathlon.com](http://www.saintraphael-triathlon.com)

07.84.97.68.28



## Osez le triathlon !

DÉCOUVREZ UNE  
ACTIVITÉ 3 EN 1...

-  NATATION
-  VÉLO
-  COURSE

### NOUVEAUX ADHÉRENTS

**1 MOIS D'ESSAI GRATUIT**  
... ESSAYEZ LE TRIATHLON  
& DÉCOUVREZ LE CLUB...

Voir en page 4



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



Le Club de Saint-Raphaël Triathlon permet à toutes et tous la **découverte, l'initiation et le perfectionnement** par le biais de sa section "École de triathlon" labellisée 2 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 50 m

## 4 GROUPES DE NIVEAUX POUR LES ENFANTS

Les enfants seront classés selon leur niveau, après évaluation de l'entraîneur.

### AVENIR 1 (Triathlètes blanc à rouge)

Découverte du triathlon à partir de 6 ans

	NATATION	VÉLO	COURSE	TARIFS
Lundi	Stade Nautique			<b>256 €</b> <i>Licence FFTRI comprise</i>
Mardi	CREPS Boulouris		17h30-18h30	
Mercredi	Stade Nautique		15h30-16h30	
Samedi	CREPS Boulouris	11h00-12h00		

### AVENIR 2 (Triathlètes noir à or)

Apprentissage technique du triathlon

	NATATION	VÉLO	COURSE	TARIFS
Lundi	Stade Nautique			<b>256 €</b> <i>Licence FFTRI comprise</i>
Mardi	CREPS Boulouris		17h30-18h30	
Mercredi	Stade Nautique		15h30-17h00	
Jeudi	Stade Nautique		17h30-18h30	
Samedi	Stade Nautique	9h00-10h30		

### PROMOTION (A partir de Benjamin 2)

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

	NATATION	VÉLO	COURSE	TARIFS
Lundi	Stade Nautique			<b>256 €</b> <i>Licence FFTRI comprise</i>
Mardi	Stade Nautique CREPS Boulouris		18h30-20h00	
Mercredi	Stade Nautique	13h30-16h00		<b>136 €</b> <i>Athlètes identifié(e)s "Espoirs" Licence FFTRI comprise</i>
Jeudi	Stade Nautique		17h00-18h00	
Vendredi	Stade Nautique		18h30-19h45	
Samedi	Stade Nautique	10h30-12h (Transitions)		

### PERFORMANCE (De Minimes à junior)

Formation et perfectionnement en triathlon dans le but de se préparer aux championnats nationaux, aux grandes épreuves régionales et intégrer l'équipe représentant le club sur le Championnat national.

# LE CLUB DE TRIATHLON... POUR LES ADULTES...



## Loisirs et performance !

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



**OSEZ LE TRIATHLON !** D'une pratique loisir avec des séances variées et adaptées à tous les niveaux à une pratique en recherche de performance, le Saint Raphaël Triathlon vous accueille !

## GRUPE ADULTES COMPÉTITION

	NATATION	VÉLO	COURSE	TARIFS
Lundi	Stade Nautique			<b>276 €</b> <b>COMPÉTITION</b> <i>Licence FFTRI compétition comprise</i>
Mardi	Stade Nautique CREPS Boulouris		18h30-20h00	
Mercredi	Stade Nautique			<b>150 €</b> <b>ATHLÈTES EXTERNES</b> <i>(Ne donne pas accès aux entraînements clubs) Licence FFTRI Comprise</i>
Jeudi	Stade Nautique Base Nature		18h30-20h00	
Vendredi	Stade Nautique			
Samedi	Stade Nautique Base Nature		9h30-10h30 (Course nature)	
Dimanche	Rdv Culture Vélo (Béraud)	8h00-12h00		

## GRUPE ADULTES LOISIRS

	NATATION	VÉLO	COURSE	TARIFS
Mardi	Creps Boulouris PPG			<b>210 €</b> <b>LOISIRS</b> <i>Licence FFTRI loisirs comprise Ne donne pas accès aux compétitions</i>
Mercredi	Stade Nautique		18h30-20h00	
Jeudi	Base nature Fréjus		18h30-20h00	
Vendredi	Stade Nautique			
Samedi	Stade Nautique		9h30-10h30 (Course nature)	
Dimanche	Rdv Culture Vélo (Béraud)	10h00-12h00		

## ACTIVITÉS DU CLUB

Avec le club, vous avez accès à **7 activités variées** :

- TRIATHLON
- CROSS TRIATHLON
- DUATHLON
- CROSS DUATHLON
- AQUATHLON
- SWIMRUN
- BIKE & RUN

### CLUB ORGANISATEUR DU TRIATHLON DE LA CORNICHE D'OR & L'AQUATHLON AVENIR

Soyez **ATHLÈTE** et **ORGANISATEUR** !

Participez à l'organisation de ces belles manifestations, en apportant votre dynamisme et votre bonne humeur pour permettre à tous de passer un moment inoubliable...



**SAINT-RAPHAËL TRIATHLON**  
de la Corniche d'or

