



HORAIRES ENTRAINEMENTS - Saison 2025/2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
Mini Poussin & Poussins (2017 à 2020)			13h15 – 14h30 VELO - CAP			11h30 – 12h45 VELO - CAP
			14h30 – 15h15 (1 ligne int) NATATION (nageur uniquement)			15h30 -16h30 NATATION (nageur uniquement)
Pupilles (2015-2016)			13h15 – 14h30 VELO - CAP			9h30 – 11h30 VELO - CAP
			14h30 -15h30 (3 lignes ext) NATATION			15h30 -16h30 (3 lignes) NATATION
Benjamins & Minimes (2011 à 2014)	18h45 – 20h00 (3 lignes int) NATATION (groupe compétition)	18h30- 19h45 CAP	14h30 -15h30 (1 ligne ext) NATATION (pour les débutants)		18h00 – 18h45 FOOTING (sur sélection)	9h30 - 11h30 VELO et/ou Enchaînement
			15h15 – 16h45 (3lignes ext) NATATION (maîtrise 3 nages)		19h00 – 20h00 (2lignes ext) NATATION (sur sélection)	15h30 -16h30 NATATION pour benj et débutant
			17h – 18h (gymnase arche du Lude) Renforcement musculaire			14h00 -15h30 NATATION (groupe compétition dès benj)
Cadets & Juniors (2007 à 2010)	18h45 – 20h30 (3 lignes int) NATATION (groupe compétition)	18h30 - 20h00 CAP	15h15 – 16h45 (3lignes ext) NATATION (maîtrise 3 nages)		18h00 – 18h45 FOOTING (sur sélection)	9h30 – 11h30 voir 12h00 VELO et/ou Enchaînement
			17h – 18h (gymnase arche du Lude) Renforcement musculaire	18h30 – 19h45 CAP	19h00 – 20h00 (2lignes ext) NATATION (sur sélection)	
Séniors & Masters (2006 et avant)	6h15 - 7h45 NATATION (bassin int)	6h15 - 7h45 NATATION (à Saint Avertin)	7h00 – 8h00 NATATION (2/3 nages) (bassin int)	6h15 - 7h45 NATATION (bassin int)	6h15 - 7h45 NATATION (bassin int)	
				12h15 - 13h20 CAP		14h00 -15h30 NATATION (bassin int)
	20h00 – 21h00 (bassin int) NATATION	18h30 - 20h00 CAP		18h30 - 19h45 CAP		
				20h - 21h NATATION (bassin ext)		

Infos complémentaires

NATATION

Les entraînements se déroulent au Centre Bulle d'O à Joué les Tours.

En dehors des plages horaires d'entraînement, l'accès à Bulle d'O est possible dans les mêmes conditions que pour le public (tarifs réduit sur présentation de la licence TCJ).

L'encadrement se réserve le droit d' affecter un adhérent à un créneau normalement réservé à une catégorie inférieure/supérieure en fonction de son niveau de pratique.

Ex : un très bon nageur minime -> créneau cadets/juniors ou un débutant cadet -> créneau benjamins / minimes

VELO Jeune

- Les catégories Mini Poussins à Pupilles pratiquent que du VTT.

- Des benjamins aux juniors : VTT de septembre à décembre puis vélo de route de janvier à juin .

COURSE A PIED

Le rendez-vous est fixé au portail de la Piscine Bulle d'O. Les entraînements se déroulent soit sur piste au Stade Jean Bouin, soit hors piste selon la séance établie par l'encadrement. (lac des Bretonnières, parc de la Rabière, lac de Tours....)

VELO Adulte

Dimanche 9h-12h. Le rendez-vous est fixé à la Piscine Bulle d'O. Créneau non encadrer

NOUVEAU LICENCIÉ

Portes ouvertes du 8 sept. au 4 octobre

- Pour les adultes :
natation : lundi et jeudi soir, mercredi matin.
course à pied : mardi et jeudi.

- Pour les jeunes : voir avec Virginie pour le créneau d'essai.

Tarif 2025-2026

Ecole de triathlon : Mini poussins / Poussins / Pupilles : ~180,00€ (~50,00€ licence FFtri + 130,00€ Adhésion club)

Ecole de triathlon : Benjamins / Minimes : ~195,00€ (~50,00€ licence FFtri + 145,00€ Adhésion club)

Ecole de triathlon : Cadets / Juniors : ~200,00€ (~50,00€ licence FFtri + 150,00€ Adhésion club)

Licence Loisir adulte: ~190,00€ (~55,00€ licence FFtri + 135,00€ Adhésion club)

Licence compétition adultes : ~240,00€ (~105,00€ licence FFtri + 135,00€ Adhésion club)

Pierre Antoine JULIEN : pierreantoinejulien37@gmail.com

Virginie CAILLE : vircaille@gmail.com

Renseignement : www.jouetriathlon.fr