

Planning des entraînements année scolaire 2025-2026

➤ Jeunes du groupe A (nés en 2016 ou 2015) :

Jour	Discipline	Horaires	Lieu	Encadrement
Lundi	Course à Pied	18h15-19h30	Stade d'Offard	José + Lionel
Mercredi	Natation	18h30-19h30	Piscine d'Offard	Lionel + Elodie
Samedi	Natation	9h-10h	Piscine d'Offard	Julie ou Patricia ou Lionel
Samedi	Vélo	10h15-11h30	Départ et Arrivée : Stade d'Offard	Elodie

➤ Jeunes du groupe B (nés en 2014, 2013, 2012 ou 2011) :

Jour	Discipline	Horaires	Lieu	Encadrement
Lundi	Course à Pied	18h15-19h30	Stade d'Offard	José + Lionel
Mercredi	Course à Pied	17h15-18h15	Départ et Arrivée : Stade d'Offard	Lionel
Mercredi	Natation	18h30-19h30	Piscine d'Offard	Lionel + Elodie
Samedi	Natation	9h-10h	Piscine d'Offard	Julie ou Patricia ou Lionel
Samedi	Vélo	10h15-11h30	Départ et Arrivée : Stade d'Offard	José + Jean-Marie

➤ Adultes et Jeunes du groupe C (nés en 2010 ou avant) :

Jour	Discipline	Horaires	Lieu	Encadrement
Lundi	Natation	12h30-13h30	Piscine d'Offard	Patricia
Lundi	Natation	20h45-22h	Piscine Val de Thouet	Patricia
Mardi	Course à Pied	18h45-20h30	Stade d'Offard	Lionel
Mercredi	Natation	19h30-21h	Piscine d'Offard	Patricia
Jeudi	Course à Pied	19h35-21h	Stade d'Offard	Éric. Echauffement collectif non encadré de 19h35 à 20h
Samedi	Natation	9h-10h30	Piscine d'Offard	Julie ou Patricia ou Lionel
Dimanche	Vélo	9h-12h	Départ et Arrivée : Stade d'Offard	Groupe 1
Dimanche	Vélo	10h-12h	Départ et Arrivée : Stade d'Offard	Groupe 2

- Les horaires indiqués pour la natation sont les horaires d'entrée et de sortie du bassin. La porte de la piscine d'Offard ouvre 10 min avant et ferme 10 min après l'heure de début du créneau.
- Les Jeunes du groupe A et B ont leurs entraînements en commun, excepté pour le vélo où ils seront séparés en 2 groupes.
- Pour les entraînements vélo des Jeunes : l'équipe encadrante se laisse la possibilité d'annuler les entraînements vélo en fonction de la météo et de la mise à disposition des infrastructures sportives d'intérieur.

Matériel nécessaire pour entraînements

- Natation : lunettes de natation + bonnet de bain + maillot + si possible pour jeunes et adultes : pull-buoy, plaquettes, tuba, palmes.
- Course à pied : gourde + baskets adaptées + montre digitale avec chronomètre intégré (modèle simple) + frontale pour le mardi soir en hiver
- Vélo : VTT ou vélo de route (selon le type de séance) + bidon + casque + équipement de réparation (pompe à vélo portative, chambre à air adaptée, démontes pneus). De plus, pour les Jeunes : un antivol (pour ceux qui enchainent natation+vélo le samedi) + gilet jaune + lumière clignotante sur le vélo. Le vélo doit être de taille adaptée et en état de fonctionnement (freins et passage de vitesses) tout au long de l'année.

Informations et Contacts

Retrouvez toutes les informations sur notre site <https://saumurteamtriathlon.fr/> et suivez nos actualités sur notre page Facebook Saumur Team Triathlon et Instagram. Contacts : saumurteamtriathlon@gmail.com