

# TRIATHLON

Adultes (18 ans révolus)

Le triathlon enchaîne trois disciplines, la natation, le vélo et la course à pied. Les distances sont modulables et l'on peut faire la course en individuel ou en relais. Les cinq valeurs du club sont la bonne humeur, le sens du collectif, le dépassement de soi, le respect et l'entraide. À chacun son niveau et ses ambitions, du format XS à l'Ironman !

## HORAIRES

- > **Course à pied** : le mardi de 19h à 20h30 au Complexe sportif Louison-Bobet
- > **Renforcement musculaire** : le jeudi de 19h à 20h30 au Complexe sportif Louison-Bobet ou au Gymnase Auguste-Delaune
- > **Natation** : le lundi de 19h à 20h30, le mercredi de 7h à 8h et de 20h à 21h, le vendredi de 7h à 8h et le samedi de 18h30 à 19h45 au Centre Aquatique.
- > **Vélo** : en pratique libre majoritairement le samedi et le dimanche (sauf exception stage ou créneau spécifique. Les séances de vélos ne sont pas encadrés par un coach).

## ADHÉSIONS (licence comprise)

Nés en 2008 et avant, pour l'ensemble des entraînements :

- > **Sans accès piscine (Duathlon) : 210€**
- > **Avec accès piscine : 285€**

## À SAVOIR

Vous devez savoir nager 50m en crawl. Séance d'essai natation obligatoire avant toute inscription définitive. **Préinscription validée par la section sportive en fonction de la disponibilité.**

**Important !** En raison de travaux de géothermie, la piste d'athlétisme du complexe sportif Louison-Bobet sera inaccessible à compter de **janvier 2027 et jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre 2028.**

Dans ce contexte, la section proposera des solutions de repli sur d'autres sites concernant l'entraînement à la course à pied.

**L'année sportive** : du mardi 8 septembre 2026 au vendredi 2 juillet 2027.



## ÉQUIPEMENT

Acquisition indispensable d'un vélo avec casque et d'une paire de chaussures de course à pied. Combinaison de triathlon fortement conseillée (nage en lac ou en mer). Vélo à partir de 700€, casque et chaussures environ 100€. Achat de la trifonction de la section obligatoire à partir de 150€. Acquisition de matériel de seconde main encouragée. Une fois votre préinscription confirmée, il est conseillé d'attendre la réunion d'information en septembre avant de s'équiper.



## CONTACTS

**Présidente** : Cécile Turbelin

✉ [triathlon@levallois-sporting-club.fr](mailto:triathlon@levallois-sporting-club.fr)

🌐 <https://levallois-sporting-club.com/triathlon/>

