



Afin d'assurer un encadrement optimal en terme de sécurité et de transmission de connaissances, une homogénéité est requise au sein des différents groupes d'âges. Ainsi le nombre de jeunes sera limité et seulement les jeunes ayant réussi un test d'habileté de base seront éligible à participer. Plus de détails seront fourni lors de la soirée d'information le 24 Avril, 2014 à l'École Cap Jeunesse Heure : 18 :00 à 20 :00.

Tarifcation

Séance (Mai-Juin)

U7-U9 (\$275.00) & U11-U13 (\$300.00)

Séance (Juillet-Août)

U7-U9 (\$300.00) & U11-U13 (\$325.00)

- Frais pour compétitionS : Varie selon l'événement et l'encadrement.

Pré-requis habiletés physique : Tu dois être en mesure de nager 10 minutes en continu, rouler à vélo 30 minutes et être capable de courir 15 minutes en continu.

Semaine hebdomadaire

NAGE DIMANCHE

VÉLO VENDREDI

COURSE MERCREDI

TRIATHLON NEPTUNE

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS:

DAHLIA TRIQUET

ENTRAINEUR 450.516.2144



Club Triathlon pour Jeunes
U7 à U13,
Neptune Natation

Club de Natation Neptune Inc.

CP 4 St-Jérôme, Québec

J7Z 5T7

www.neptunenatation.com

triathlon@natationneptune.com

Nom:
Prénom:
Date de naissance:/...../.....
Adresse :CP.....
Ville :Province :
Courriel:
Tél rés:



- Educatifs spécifiques triathlon en piscine
- Familiarisation aux Transitions T1 et T2
- Habilités de bases en vélo.
- Apprentissage technique en eau libre
- Familiarisation avec la course.
- Supervision lors des compétitions.

On peut faire du triathlon à partir de 6 ans et pour toute la vie... De nombreux événements accessibles à tous ont lieu partout au Québec, on peut les faire en équipe et en famille, tous âges confondus.

Qu'est-ce que le Triathlon et les distances ?

Le triathlon est l'enchaînement de trois des sports les plus populaires au monde : la natation, le vélo et la course à pied. Les distances varient selon plusieurs facteurs dont l'âge des participants. Les participants nagent d'abord sur une distance définie dans un lac ou une piscine, roulent ensuite à vélo sur une distance définie et finissent avec une course à pied. Le temps entre chaque épreuve, appelé la «transition», est également comptabilisé comme faisant partie de la course, créant une compétition continue.

Voici les différentes distances en fonction des différents groupes d'âges. (Tu dois considérer le 31 Décembre comme date)



GROUPE D'ÂGE : U7

Si tu as 7 ans et tu aimerais faire du Triathlon, tu devras parcourir les distances suivantes, soit : 50M de Natation, ensuite faire 1.5 Km de Vélo et finir avec la course pour 500M..

GROUPE D'ÂGE : U9

Les distances sont un peu plus longues, en Natation il faut parcourir 100M, ensuite enchaîner avec le Vélo pour 5Km et finir avec de la Course pour 1.5Km.

GROUPE D'ÂGE : U11

Si tu as 11 ans, tu devras nager 200M, ensuite enchaîner avec une course de vélo de 5Km et finir avec un course de 2.0Km.

GROUPE D'ÂGE : U13

Si tu as 13 ans, tu devras nager 300M, ensuite enchaîner avec une course de vélo de 10Km et finir avec un course de 3.0Km. Une distance totale de 13.3Km et tu participeras à la Coupe Québec de Triathlon Québec.



Au Programme lors des deux séances

Développer habiletés fondamentales de base en gymnase, vélo et course.

Familiarisation et introduction en piscine des éducatifs spécifiques à l'activité.

Préparation à la performance, développement des habiletés en milieu extérieur.

Mener les jeunes athlètes à la pratique en eau libre et l'application en compétition.

Développer les qualités physiques nécessaires à la performance dans les sports d'endurance.

Avoir du plaisir à s'entraîner, compétitionner et découvrir le Triathlon.

CAT	NAT	VÉLO	CAP
U7 6-7	50M	1.5KM	500M
U9 8-9	100M	5KM	1.5KM
U11 10-11	200M	5KM	2.0KM
U13 12-13	300M	10KM	3.0KM

Distances maximales que les athlètes peuvent parcourir dans chaque division d'âge. Les athlètes peuvent participer à des événements sur des distances inférieures à celles qui sont mentionnées mais ils ne peuvent dépasser ces distances lors des compétitions.



Club de Triathlon pour les jeunes