

LICENCE ADULTES LOISIRS et COMPETITION

Chacun à sa place au sein de Trialp !
Nous proposons de vous épanouir selon vos envies et quel que soit votre pratique.

Reprise : Lundi 2 Septembre

PARCOURS JEUNES

L'École Française de Triathlon est à destination des 7-14 ans, elle s'appuie sur une méthode pédagogique qui prend en compte les spécificités des disciplines enchaînées et adapte leur enseignement à l'âge de l'enfant.



jusqu'au 1er Nov Piscine de Moirans :
Lundi / Mercredi / Vendredi 12h - 13h30
Samedi 17h - 18h30



Après le 1er Novembre Piscine de Voreppe :
Mardi 20h30 - 21h30
Samedi 18h - 19h30

Stade d'athlétisme Colette Besson ou stade de la Perelle - Moirans

Lundi, Mercredi, Vendredi 18h30-20h
Séance de piste / séance nature (fartleck, côte) /
footing avec circuit renforcement et éducatifs...



Enchaînement / pilotage / fractionné
Samedi entre 14h et 17h
depuis le stade de la Perelle
ou sortie FFCT (8€ à 10€) : parcours de 30km à
+100km selon calendrier.

Étirement Salle Paul Cuiller - Moirans
Mardi 19h30-20h30

Tarif 2024/2025

Adhésion Trialp + Licence FFTRI :

- Jeunes : 120 € / Adultes: 180 €

+ 2 options :

- 30€ licence UFOLEP Multisport - course à pied hors stade (route et trail)

permet de prendre des dossards dans les différentes organisations de course à pied hors stade (sauf championnat FFA)

- 100€ Planning pour pratique compétitive

Suivant votre saison sportive, bénéficiez d'un planning d'entraînement intégrant séances club et accompagnement selon votre niveau de pratique.

7 - 11 ans

Découverte du triathlon de manière ludique



12-14 ans

Pratique du triathlon tout en s'amusant, découverte de la compétition



15 ans et +

Intégration possible aux groupes adultes
Accompagnement jusqu'au meilleur niveau

Pour les 7-14 ans :

Lundi 17h30-18h30 : Course à pied /VTT
au stade Colette Besson
ou
Mercredi 18h-19h30 : Course à pied /VTT
au stade de la Perelle

Samedi après-midi : Course à pied /VTT
au stade de la Perelle
puis jusqu'au 1er nov : natation à Moirans à 16h
puis jusqu'à juin : natation à Voreppe à 18h

Triathlon de Paladru
Samedi 21 septembre 2024

Pour rejoindre notre organisation , merci
de vous inscrire sur
<https://vorg.fr/trialp>

TRIALP Moirans

274 route des Béthanies
38430 Moirans
www.trialp-moirans.fr

