

API

AGGLOMERATION PORTE DE L'ISERE TRIATHLON

TRI



Livret infos API KIDS



Prêt pour l'aventure Triathlon ?





Les entrainements

Lundi

Natation – Piscine Alice Milliat – Bourgoin
19h-20h30 Luca

Mardi

Course à pied – Stade Collonges de L'Isle d'Abeau
18h15-19h30 Olivier

Mercredi

Cyclisme technique : 15h-16h30 IDA Luca - Serge
Natation – Piscine de L'Isle d'Abeau 19h30-21h Serge

Jeudi

Course à pied – Villefontaine
19h-20h15 Jules

Samedi

Natation Piscine Alice Milliat – Bourgoin Jallieu
15h00-16h30 Luca - Serge - Stéphane

Dimanche

Cyclisme – Départ parking gare de IDA 9h30-11h45
Serge – Lionel - Lionel et tous bénévoles du club !

Et nous commençons quand ?

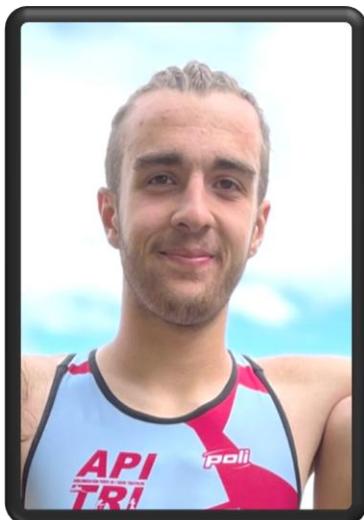
Lundi 19 septembre : natation

Mardi 20 septembre : course à pied

Mercredi 21 septembre : vélo



les coachs



Luca
06.78.42.95.85



Olivier 06.66.30.09.46



Serge
06.95.48.40.86



Jules
07.85.54.19.35



Stéphane
06.19.04.02.83





3 sports passion. Quelques règles...

Le triathlon est un sport fabuleux, un univers d'aventures uniques et magiques. Mais le plaisir, la motivation et les futures performances demandent de l'exigence, et surtout, le respect des règles, et des encadrants.

Place à l'entraînement

Au début des séances, Parents, avant de quitter les lieux, je m'assure de la présence du coach.

A la piscine : J'arrive 15 min avant pour me changer, et j'accède au bassin avec le coach.

En fin de séance, Parents, votre présence est obligatoire car aucun enfant ne pourra rentrer seul. Soyez à l'heure !

Tu es peut-être au top dans l'eau, mais la CAP n'est pas ton truc ?

Tu es sans doute le king du vélo, mais l'eau est trop mouillée ?

Sache que chacun peut apporter son savoir aux autres, et le but sera de progresser ensemble, dans l'esprit triathlon ,

l'esprit API TRI !



Saison 2019, les API Kids ont participé à : 4 triathlons, 4 aquathlons, 2 cross.

1 Athlète qualifiée aux France triathlon et aquathlon.

Saison 2020 et 2021 très impacté par le confinement et les règles sanitaires. 3 et 4 athlètes qualifiés pour les France triathlon.

Saison 2022, Année exceptionnelle : 3 qualifiés aux France triathlon, 6 en duathlon, et 9 en aquathlon !



Les compétitions

Dès la parution du calendrier officiel FFtri des compétitions (automne 2021), API TRI sélectionnera les courses sur lesquelles nous souhaiterions que tous les kids soient présents.

Les inscriptions aux courses restent à la charge des familles, exceptées pour les compétitions qualificatives aux Championnats de France jeunes en triathlon, aquathlon et duathlon.



Vacances 2022- 2023

Durant les vacances, les horaires d'entraînements pourront varier.

Des journées stages seront proposées.

Un stage sera proposé aux vacances d'avril.

Vacances Toussaint : 22 oct. / 7 nov

Vacances de Noël : 17 déc. / 3 janvier

Vacances d'hiver : 4 fév. / 20 fev

Vacances de Pâques : 8 avril / 24 avril : stage (à définir)





Matériel

Le triathlon impose un minimum d'équipements sportifs.

Cette liste pourra vous permettre de ne rien oublier

Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller dans vos achats

Commande Trifonctions et équipements
API TRI : Automne 2021

*Combinaison Néoprène
API TRI propose des
prêts à la saison*



Maillot de bain

Lunettes de natation
Bonnet
Serviette
Mini-palmes
Plaquettes
Pull buoy/Elast.
Bouée eaux libres
Elastique d'échauffement



Vélo de route

Casque
Lunettes
Gants
Cuissard
1 maillot manches courtes



1 collant long
1 veste manches longues
1 bidon



Baskets

1 casquette
1 Tee shirt
1 Short
1 montre chrono

Sans oublier la ceinture porte dossard !





Rencontre / présentation
Parents – Kids – coachs API TRI



Préparez toutes vos questions !

*Nous vous communiquerons
la date et le lieu ultérieurement*

apitriathlon@gmail.com

