

TRICLAIR.COM

Welcome to Ze **Mini** Rilletts' Circus !

Rillieux Triathlon



Réunion de rentrée sept 2022

Bienvenue chez les Rilliettes !



Entrainements

Mercredi

Natation avec Yannick, CAP avec Gilles., 13h30 pour les plus grands, 14h pour les autres,jusqu'à 16h30.



Nouveauté cette année: au stade derrière la piscine plutôt qu'à la Velette.

Vendredi

Natation avec Philippe,

-17h-18h30 pour les Poussins /
pupilles

- 18h30-19h45 pour Benjamins et
plus grands



Samedi

9h30 à 12h, plage du Fontanil.

CAP et Vélo avec Gilles.



Nous aurions besoin de parents, merci de vous signaler pour organiser les tournées.

Samedi et dimanche

Natation de 17h15 à 18h30,

coach en recrutement

Joël en attendant (à confirmer).



La présence régulière sur les 3 disciplines permet la progression.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					9h30: Cap + Vélo Jeunes (Gilles)	
					10h: Nat adultes (David)	
		13h30: Nat Jeunes (Yannick)				
		14h: Nat Minis (Yannick)				
		15h30: Cap Jeunes (Gilles)				
					17h15: Nat Jeunes	17h15: Nat Jeunes
				17h30: Nat Jeunes (Philippe)		
19h: Cap Adultes (Nature)			19h: Cap Adultes (Piste caluire)	18h30: Nat Ados (Philippe)		
	20h: Nat Adultes (Philippe)	20h: Nat Adultes (David)				

Compétitions

Participation fortement recommandée à l'**Aquathlon** de Rillieux, tous les minis sont invités gratuitement.

Le 19 Mars 2023.

Les parents sont les bienvenus comme bénévoles.



Challenge du comité du Rhône

Objectif: 5 épreuves dans le comité du Rhône dont

2 triathlons

2 aquathlons

pour être lauréat (et avoir des cadeaux lors de la réunion du Comité).

Le class tri



- Epreuve Natation + Course à pied chronométrée à organiser nous mêmes (ou participer chez un autre club)
- Distances en fonction des catégories

Les résultats seront envoyés à la Ligue, cela rapporte des points par jeune pour obtenir la labellisation Ecole de tri (les étoiles !)

Les distances du class tri

	Benjamin et Minime (avant 2011)	Cadet Cadettes	Junior.es
Natation	200 m	400 m	400 m
Course à pied	1 000 m	1 500 m	3 000 m

Tenues

Pour les compétitions, trifonctions du club, commandées en novembre, livrées en janvier.

ET survêtements, bonnets, etc.

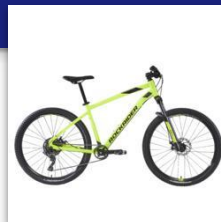
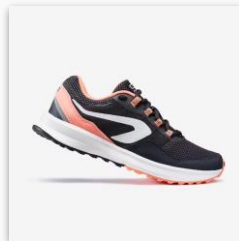
Pour les nouveaux: pensez à bien commander votre trifonction (prix inclut dans votre 1ere cotisation):

=> **Elo** ! elo.taponier@yahoo.fr



Matériel

- Le casque est obligatoire pour le vélo. bien y penser le samedi matin !
- Le bonnet + lunettes: idem. Des palmes et un pull buoy (la piscine en a) seront nécessaires dans le cours de l'année.



Les stages

Organisés par:

- La ligue AURA
- Le comité du Rhône (Vacances de toussaint)
- Le club de Natation (vacances de toussaint)
- Notre club: Profiter du stage organisé pour les grands, emmener Gilles. Weekend de Pâques!

Les événements du club

Ils permettent l'intégration des athlètes et la visibilité du club. Dates communiquées tout au long de l'année. Les plus importants:

- Le stage STTR
- L'assemblée générale (en Janvier)
- Les apéri trail (1 vendredi par mois)
- les événements sur la ville (téléthon, Band'Rill)

Les moyens de communication

WhatsApp



ou via le lien :

<https://chat.whatsapp.com/DAkPuqInLzDGE6kBDX273q>

Le blog

jeunes.tricclair.com

Lieu accessible sur le site du club.

www.tricclair.com



Calendrier des compétitions

Calendrier Prévisionnel 2023

[Calendrier Ligue](#)

Les inscriptions

Dossiers complets à envoyer au secrétaire (Bertrand) ou à donner à Nathalie pour le 15/10 dernier délai.

Une fois le pass club expiré, plus de possibilité de continuer sans inscription.
(plus d'assurance)

Les ré-inscriptions sont à effectuer avant le 30/11.

Procédure détaillée:

<http://triclair.com/inscription/2023/modalites-inscription-2023-jeunes.pdf>

(L'année prochaine on espère avoir des inscriptions 100% en ligne !)

C 'est à vous !

- Des questions?
- Des avis?
- Des retours?