

TRIATHLON

du Club Nautique Castelbriantais

Les entraînements se déroulent
à la piscine « Espace Dauphins »
les jours suivants :

- Mardi 17h45/18h45
- Mercredi 14h15/15h45
- Vendredi 18h00/20h00
- Samedi 9h00/10h00



Présentation du cours :

Cette activité s'adresse aux triathlètes souhaitant perfectionner leur nage.
Quatre séances par semaine sont proposées à cet effet.

Prérequis :

Savoir nager le crawl, le dos, la brasse, être à l'aise avec les longues distances.

Objectifs :

Gagner en endurance et en technique pour perfectionner sa nage afin d'optimiser ses temps sur ses sorties triathlon.

Pour une 1ère licence et pour les renouvellements dès le mois de septembre après ré-affiliation du Club.

La licence est annuelle sur l'année civile :

- la licence 2026 est valable jusqu'au 31/12/2026
- La nouvelle licence 2027 sera valable du 01/09/2026 au 31/12/2027.

Assurance : choisir la Formule n°1 qui est incluse dans le tarif demandé. Si vous choisissez une formule supérieure vous devrez acquitter le supplément au club.

Plus besoin de certificat médical :

Dans le cadre de la loi Sport du 2 mars 2022, la Fédération Française de Triathlon, sur avis favorable de sa Commission Nationale Médicale rendu le 09 février 2023, a décidé de supprimer la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive et le remplacer par le FIS (Formulaire Info Santé). Le FIS est intégralement porté par l'EspaceTri, il s'agit simplement de 4 étapes (Alerte/Attention/Vigilance/Bonnes Pratiques) qui doivent être lues et validées par le pratiquant lors de sa prise de licence ; le club n'a plus de contrôle à réaliser.

Lors des épreuves FFTRI, la licence a le même rôle que précédemment.

La demande de licence est à faire en ligne : <https://espacetri.fftri.com/>