



# 2019 TRIATHLON

COURS D'INITIATION  
CLUB TRIOMAX JUNIOR



DRUMMONDVILLE OLYMPIQUE



# COURS DE TRIATHLON

## INITIATION AU TRIATHLON

Les prérequis pour le cours de triathlon :

Âge minimum de 8 ans, être capable de nager 25 mètres et être à l'aise en partie profonde.

Le triathlon est une discipline sportive constituée de 3 épreuves d'endurance enchaînées: natation, cyclisme et course à pied. Ce cours a pour but d'améliorer les techniques de nage, ainsi que de développer des habiletés spécifiques en triathlon telles que :

- 1 - Techniques de base du crawl
- 2 - Positionnements et départs en groupes
- 3 - Virages en eau libre autour des bouées
- 4 - Nager la tête à l'extérieur de l'eau afin de s'orienter

Entraîneur-chef : André Breton

	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Groupe session mars - 7 sem.</b>	18:30 1 h ▲			16:00 2 hrs ■
<b>Groupe session mai - 7 sem.</b>	18:30 1 h ▲			16:00 2 hrs ■

Jeudi - Enfant **Prix** : Avec carte Accès-loisir: 64,65 \$

Dimanche - Enfant **Prix** : Avec carte Accès-loisir: 105 \$

Dimanche - Enfant et parent **Prix**: Avec carte Accès-loisir : 160 \$ \*Rabais accordé pour un 2<sup>e</sup> enfant

Frais sans carte Accès-loisir : à confirmer

Inscriptions au Drummondville Olympique : 819 478-1486

### TRIATHLON SCOLAIRE

À Drummondville, environ 1200 élèves de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année participent avec leur école aux 2 triathlons scolaires.

- 13 juin 2019, Triathlon scolaire École St-Pierre, St-Louis-de Gonzague et St-Pie X

- 18 juin 2019, Triathlon scolaire École St-Charles et Bruyère

### Ayez comme défi de vous inscrire le 8 juin au Triathlon Labranche Transport Drummondville

- Triathlon des jeunes (U7-U9-U11)
- Triathlon des jeunes (U13-U15)
- Triathlon distance découverte Bernier Crépeau

<b>Piscine 25 m.</b> ■	<b>Piscine du Centre</b> ▲
♨ 28°C	♨ 29°C
<b>Aqua complexe</b> 1380, Montplaisir	<b>Maison des Arts Desjardins</b> 175, rue Ringuet

### SESSION MARS - 7 sem.

10 mars au 28 avril

### SESSION MAI - 7 sem.

29 avril au 16 juin

# CLUB DE TRIATHLON TRIOMAX JUNIOR



Le triathlon est un sport accessible, adapté à tous les niveaux et à tous les âges. Afin de vivre une bonne première expérience, il est toujours conseillé d'obtenir un encadrement adéquat.

Triomax junior vous offre l'opportunité de préparer et de vivre la saison de triathlon 2019 avec un entraînement encadré et sécuritaire. Dès ce printemps, découvrez les avantages de faire partie du club Triomax junior.

Les prérequis pour le club de triathlon Triomax junior :

Âge minimum de 8 ans, être capable de nager 25 mètres et être à l'aise en partie profonde.

Entraîneur-chef du Club de triathlon Junior Triomax : André Breton

DATES	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
<b>6 avril au 8 juin</b>				10:00 à 12:00 Vélo et course à pied École Marie-Rivier
<b>24 juin au 18 août</b>	18:15 à 19:45 Vélo Endroits variables selon les niveaux	18:30 à 19:30 Course à pied Piste d'athlétisme (à côté du Cégep)	18:00 à 19:00 Natation et course à pied Plage publique	

**Prix** : Avec la carte Accès-loisir

1 fois semaine 100 \$ - 2 fois semaine 120 \$ - 3 fois semaine 130 \$

Frais sans carte Accès-loisir : à confirmer

Pour ceux qui veulent perfectionner la natation, le club vous offre deux séances de natation le jeudi 18 h 30 et le dimanche 16 h. Le jeudi, un entraînement de course à pied sera aussi prévu.

Compétitions à venir :

Selon le niveau de chaque athlète et le calendrier de la fédération de Triathlon Québec. Le tout à confirmer par les entraîneurs.

# TRIATHLON

COURS D'INITIATION  
CLUB TRIOMAX JUNIOR

Les inscriptions se font au Drummondville Olympique dans la section « inscriptions sportives » à l'adresse suivante :  
[drummondvilleolympique.com](http://drummondvilleolympique.com)

[Facebook.com/triomaxjunior](https://Facebook.com/triomaxjunior)

819 478-1486

MERCI À NOS  
COMMANDITAIRES

