



Guide

École de Triathlon

Saison 2026 / 2027

Dossier d'adhésion complet à remettre au club avant le 15 décembre 2026

Pontivy Triathlon		triathlon.pontivy56@gmail.com	
Yann Le Brestec	<i>Président</i>	yann.lebrestec@orange.fr	0686111941
Tristan Le Potier	<i>Entraîneur</i>	tristan.lp0@gmail.com	0649275644
Romain Collard	<i>Secrétaire</i>	collard.rom1@gmail.com	0680151487
Philippe Danet	<i>Trésorier</i>	philou.maryse@orange.fr	0624866526

Notre club s'appuie sur plusieurs encadrants pour assurer les entraînements de tous nos licenciés dont un entraîneur salarié au club. Voici leurs diplômes ci-dessous :

- **Tristan LE POTIER** (*Entraîneur Salarié*) - BF4 et Licence Entraînement sportif
- **Yoann Le Minier** - BF2 Animateur Sportif
- **Stéphane Fravallo** - BF4 avant 2007
- **Marion Selhi** - BF1
- **François Tallandier** - BF2

L'appartenance à une catégorie d'âge est déterminée en fonction de l'âge que l'intéressé(e) atteint entre le 1er janvier et le 31 décembre de l'année civile qui suit l'ouverture de la saison sportive (du 1er novembre 2026 au 31 octobre 2027)

Poussins	2018	2019
Pupilles	2016	2017
Benjamins	2014	2015
Minimes	2012	2013
Cadets	2010	2011
Juniors	2008	2009
Espoirs	2006	2007
Seniors / Vétérans		2005



Point utile : Vous pouvez effectuer un mois d'entraînement à l'essai gratuit avant de prendre une licence. Vous serez couvert par une assurance responsabilité civile. Dans ce cas, vous devez compléter le pass-club et le retourner avant le 1er entraînement. Vous pouvez aussi vous licencier directement sans essai.

① Il faut se connecter sur le site internet « Espace Tri 2.0 ». <http://espacetri.fftri.com/>

Cliquer sur « Se licencier » pour créer votre espace personnel. Vous recevrez dans votre boîte mail indiquée vos identifiants d'accès à votre espace personnel.

② Renseigner votre demande de licence en sélectionnant le club Pontivy Triathlon puis imprimer le récapitulatif et le signer.

Il est possible de télécharger directement votre photo sur l'espace Tri, elle sera imprimée sur votre licence.

TYPE DE LICENCE	PART FFTRI	PART LIGUE	COTISATION CLUB	TARIF 2027
Jeune compétiteur École de Triathlon né(e) de 2021 à 2014	21,70 €	12,00 €	43,57 €	78 €
Jeune compétiteur École de Triathlon né(e) de 2013 à 2008	21,70 €	12,00 €	79,62 €	114 €
Adulte compétiteur né(e) en 2007 ou avant	74,70 €	28,00 €	84,77 €	188 €
Licence Loisirs	16,20 €	53,00 €	70,35 €	140 €

Pendant les vacances scolaires, des journées de stage peuvent être programmées.

Un cahier de présence est mis en place afin de gérer au mieux l'organisation des entraînements.

Cette licence de triathlon ne doit pas uniquement offrir un accès aux séances de natation. Par conséquent, à travers le cahier de présence, nous veillerons à ce que chacun utilise bien sa licence pour les 3 disciplines et à respecter les conditions ci-dessous.

Il sera, en effet, impératif de participer aux séances de course à pied et de cyclisme tout comme à celles de natation.

À respecter :

✓ 1 séance de natation

✓ 2 séances de natation ou plus obligent à participer à la course à pied ou cyclisme

Période Hivernale, Modification en période Estivale avec l'accès à la piscine découverte.

■ Le calendrier complet sera transmis dès validation officielle des dates par la ligue et la FFTRI.



Catégorie Poussins et Pupilles

PLANNING ENTRAINEMENTS POUSSINS PUPILLES							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h							
9h						08h30 -10h NATATION	
10h							
11h						10h30 - 11h45 CAP ou VELO	
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h	17h - 18h NATATION		16h30 - 18h00 VELO				
18h							
19h							
20h							

Catégories Benjamins
Section TRI

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h							
9h						08h45 -10h NATATION	
10h							
11h		11h10 -12h30 NATATION				10h30 -11h30 CAP ou VELO	
12h							
13h							
14h			14h30 -15h30 NATATION				
15h				16h30 - 17h NATATION			
16h			16h - 17h30 VELO				
17h	17h - 18h NATATION	17h - 18h CAP					
18h			17h30 - 18h30 CAP				
19h				19h15 - 20h45 NATATION			
20h							

Catégories Benjamins
Hors Section TRI

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h							
9h						08h45 -10h NATATION	
10h							
11h						10h30 -11h30 CAP ou VELO	
12h							
13h							
14h							
15h							
16h			16h - 17h30 VELO				
17h	17h - 18h NATATION	17h - 18h CAP					
18h							
19h					19h15 - 20h45 NATATION		
20h							

Catégories Minimales Section TRI

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h							
9h						09h45 - 10h NATATION	
10h						10h30 - 11h30 CAP ou VELO	
11h		11h10 - 12h30 NATATION					
12h							
13h							
14h			14h30 - 15h30 NATATION				
15h							
16h			16h - 17h30 VELO	16h30 - 17h NATATION			
17h	17h - 18h NATATION	17h - 18h CAP					
18h				17h30 - 19h30 CAP			
19h			19h - 20h15 NATATION		19h15 - 20h45 NATATION		
20h							

Catégories Minimales Hors Section TRI

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h							
9h						09h45 - 10h NATATION	
10h						10h30 - 11h30 CAP ou VELO	
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h	17h - 18h NATATION	17h - 18h CAP	16h - 17h30 VELO				
18h							
19h			19h - 20h15 NATATION		19h - 20h15 NATATION		
20h							

Catégories Cadets/Juniors Section TRI

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h							
9h						09h45 - 10h NATATION	
10h						10h30 - 11h30 CAP ou VELO	
11h							
12h							
13h							
14h			14h30 - 15h30 NATATION				
15h							
16h		16h30 - 17h NATATION	16h - 17h30 VELO	16h30 - 17h NATATION			
17h		17h - 18h CAP					
18h	18h - 19h NATATION			17h30 - 19h30 CAP			
19h			19h - 20h15 NATATION		19h15 - 20h45 NATATION		
20h							

Catégories Cadets/Juniors Hors Section TRI

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h							
9h						09h45 - 10h NATATION	
10h						10h30 - 11h30 CAP ou VELO	
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h			16h - 17h30 VELO				
18h	18h - 19h NATATION			17h30 - 19h30 CAP			
19h			19h - 20h15 NATATION		19h15 - 20h45 NATATION		
20h							

■ Natation

- Maillot de bain
- Pull-buoy
- Plaquettes
- Bidon (eau + sirop)
- Lunettes de natation
- Bonnet de bain
- Élastique pour échauffement
- Serviette de bain

■ Vélo

- VTT
- Vélo de route
- Kit de réparation (sur chaque vélo) : chambre à air, pompe, démonte-pneu
- Chaussures adaptées (vélo de route si disponible)
- Cuissard et veste de vélo
- Lunettes
- Bidon (eau + sirop)
- Casque de vélo (obligatoire)
- Gants
- Veste de vélo visible (couleur vive recommandée)

■ Course à pied

- Chaussures spécifiques CAP
- Tenue adaptée (selon la saison, prévoir une veste pour la fin de l'entraînement)
- Bidon (eau + sirop)

■ Après les entraînements

- Collation si pas de repas prévu rapidement : barre de céréales, compote, etc.

