



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.



Créneaux d'entraînement, saison 2026/2027.

Poussins & Pupilles

Poussin(e) : 2018-2017 · Pupille : 2016-2015

Jour	Horaire	Activité
Lundi	17h30 – 18h30	Natation
Mercredi	14h30 – 15h45	Vélo
Samedi	09h00 – 10h30	Natation
Samedi	10h30 – 11h30	CAP + Vélo

Benjamins — Section TRI

Benjamin(e) : 2014-2013 · partenariat collège

Jour	Horaire	Activité
Lundi	17h30 – 19h00	Natation
Mardi	11h10 – 12h30	Natation (rdv collège) (obligatoire)
Mardi	17h00 – 18h00	CAP
Mercredi	14h00 – 16h00	Natation
Mercredi	16h00 – 18h00	Vélo
Jeudi	15h30 – 17h00	Natation
Jeudi	17h15 – 18h30	CAP
Vendredi	18h00 – 19h30	Natation
Samedi	08h45 – 10h00	Natation
Samedi	10h30 – 11h30	CAP

Créneaux obligatoires pour les élèves de la Section Sportive.

Benjamins — Hors section

Benjamin(e) : 2014-2013

Jour	Horaire	Activité
Lundi	17h30 – 18h30	Natation
Mardi	17h00 – 18h00	CAP
Mercredi	16h00 – 18h00	Vélo
Vendredi	18h00 – 19h30	Natation
Samedi	09h00 – 10h30	Natation
Samedi	10h30 – 11h30	CAP

Minimes — Section TRI*Minime : 2012-2011 · partenariat collège*

Jour	Horaire	Activité
Lundi	17h30 – 19h00	Natation
Mardi	11h10 – 12h30	Natation (rdv collège) (obligatoire)
Mardi	17h00 – 18h00	CAP
Mercredi	14h00 – 16h00	Natation
Mercredi	16h00 – 18h00	Vélo
Jeudi	15h30 – 17h00	Natation
Jeudi	17h15 – 18h30	CAP
Vendredi	18h00 – 19h30	Natation
Samedi	09h00 – 10h30	Natation
Samedi	10h30 – 11h30	CAP

*Créneaux obligatoires pour les élèves de la Section Sportive.***Minimes — Hors section***Minime : 2012-2011*

Jour	Horaire	Activité
Lundi	17h30 – 18h30	Natation
Mardi	17h00 – 18h00	CAP
Mercredi	16h00 – 18h00	Vélo
Vendredi	18h00 – 19h30	Natation
Samedi	09h00 – 10h30	Natation
Samedi	10h30 – 11h30	CAP

Cadets & Juniors — Section TRI*Cadet(e) : 2010-2009 · Junior(e) : 2008-2007 · partenariat collège*

Jour	Horaire	Activité
Lundi	17h30 – 19h00	Natation
Mardi	15h30 – 17h00	Natation
Mardi	17h00 – 18h00	CAP
Mercredi	14h00 – 16h00	Natation
Mercredi	16h00 – 18h00	Vélo
Jeudi	15h30 – 17h00	Natation
Jeudi	17h15 – 18h30	CAP
Vendredi	18h00 – 19h30	Natation

Samedi	09h00 – 10h30	Natation
Samedi	10h30 – 11h30	CAP

Créneaux obligatoires pour les élèves de la Section Sportive.

Cadets & Juniors — Hors section

Cadet(e) : 2010-2009 · Junior(e) : 2008-2007

Jour	Horaire	Activité
Lundi	17h30 – 19h00	Natation
Mardi	17h00 – 18h00	CAP (collège)
Mercredi	16h00 – 18h00	Vélo
Vendredi	18h00 – 19h30	Natation
Samedi	09h00 – 10h30	Natation
Samedi	10h30 – 11h30	CAP

■ 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.

