



Triathlon Club Val de Drôme

Nom et prénom président(e) :

Frédéric OCTAVE



Adresse de l'association :

Le village - Grande Rue - 26400 EURRE

Téléphone fixe : 09 53 97 43 04

Téléphone portable : 06 83 12 87 47

@-mail : fred.octave@yahoo.fr

Site internet : www.tcvd.fr

Lieux : Piscine municipale

Descriptions / informations :

Les entraînements ont lieu tous les mercredis et vendredis à la piscine municipale de 19h00 à 20h00. Les entraînements de course à pied et de vélo se déroulent le week-end. Plusieurs stages d'entraînement sont proposés durant l'année sous forme de week-end ou semaine.

Vous pouvez venir nous rencontrer tous les mercredis ou vendredis à la piscine municipale. La fédération française de triathlon regroupe toutes les pratiques enchaînées :

- **Le Triathlon** (nager/pédaler /courir)
- **Le Duathlon** (courir/ pédaler/ courir)
- **L'Aquathlon** (nager / courir)
- **Le Bike and Run** (vtt course à pied en relais)

Le triathlon qu'est ce que c'est :

Le but du triathlon est d'enchaîner la natation avec le vélo puis la course à pied sans arrêt entre chaque discipline.

Le triathlon pour qui ?

Pour tous !!!! Les distances du triathlon varient énormément entre une distance découverte (300m natation, 10 km vélo, et 2 km à pied) et une distance Ironman (3800m natation, 180km vélo, et 42 km à pied).

La Lorientaise Trail Mont Brian a lieu le dernier dimanche d'octobre : 7.5km et 14km

Compétitions obligatoires :

Oui

Non

Certificat médical obligatoire :

Oui

Non