



LES LIONS
TRIATHLON

Les lionceaux

1^{er} octobre 2025

Les DISCIPLINES

La Fédération Française de Triathlon propose de nombreuses disciplines enchaînées accessibles à tous les types de publics quelque soit l'âge et le niveau de pratique

- Triathlon : Natation, vélo, course à pied
- Duathlon : Course à pied, vélo, course à pied
- Aquathlon : Natation, course à pied
- Bike & Run : Vélo et course à pied, par équipe de deux, avec partage du vélo
- Swim & Run ; Cross Duathlon; Raid ...

Présentation du club

LES LIONS
TRIATHLON

Notre objectif : Equilibre et Passion à long terme :

Faire du triathlon une activité naturelle et durable dans leur vie, en les préparant à intégrer l'activité physique dans leur quotidien d'adulte.

43 licenciés jeunes en 2025

Entre 55 à 65 licenciés jeunes en 2026

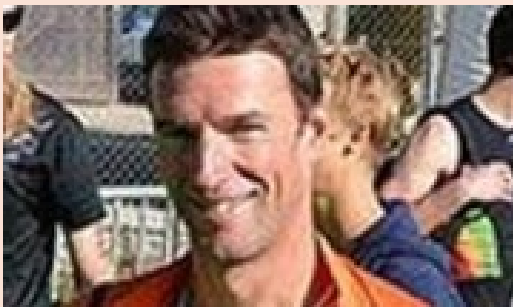
=> Entre 28% à 50% de jeunes

=> Nécessite des changements d'organisation par rapport à l'année précédente

Lionceaux : Enfants de 6 à 18 ans

5 encadrants brevets fédéraux.

- 5 BF dont
 - 1 MNS (maître nageur sauveteur)
 - 2 BNSSA (sauveteurs aquatiques)
 - 2 futurs encadrants supplémentaires pour cette année (formation en cours 2025/2026)



Steeve



Fred



Benjamin



Mathieu



Claire



Marc



Marou

Les Encadrants

Natation

LES LIONS
TRIATHLON



Règles de sécurité



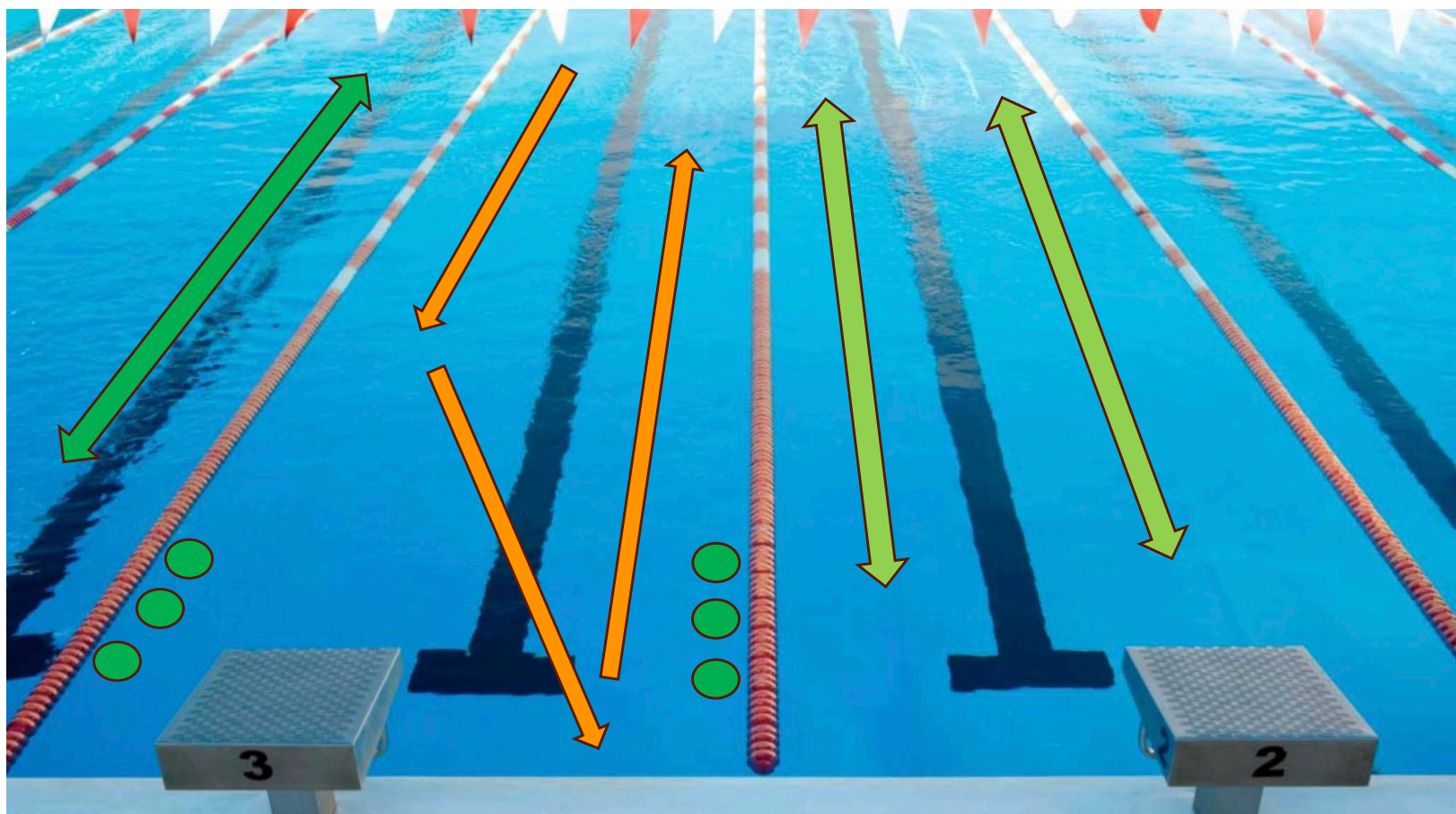
- **Aucun Lionceaux dans l'eau si un encadrant** (Maroussia, Steeve ou Fred) **n'est pas présent**
- Si le bassin doit être évacué, cela se fait rapidement, calmement, en écoutant les consignes
- Être bienveillant avec ses camarades (ne pas bousculer, ne pas sauter, ...)

Règles d'usage

- Les vestiaires doivent rester propres et je n'y mange pas
- Les vestiaires et douches ne sont pas une aire de jeu
- Les bassins ludiques et le toboggan ne sont pas accessibles aux Lions
- Avant le cours, j'attends dans les gradins et je m'échauffe à sec
- Après le cours, je me change et j'attends dans les gradins si besoin

Natation

Règles de circulation dans une ligne d'eau



COURSE A PIED

LES LIONS
TRIATHLON



Course à pied

LES LIONS
TRIATHLON

Mise en place de 4 groupes de niveau à partir du 03 octobre 2025.

Matériels obligatoires:

- Vêtements adaptés, casquette, lunette et gourde

Nouveaux horaires le vendredi:

- 18h15/19h15 pour le groupe 1&2
- 19h15/20h15 pour le groupe 3&4

Les groupes ont été constitués à la suite d'un test (réalisé le 26/09), votre enfant peut être amené à changer de groupe en cours d'année en fonction de ses améliorations.

Groupe 1&2: apprentissage de la course à pied, technique, endurance

Groupe 3&4: perfectionnement et préparation aux class tri



- Tests réguliers sur des 1,2 et 5km

VTT

LES LIONS
TRIATHLON



Horaires le samedi : 10h-11h30

Matériels obligatoires:

- Vélo en bon état (frein, vitesse, pneu gonflé et chaîne graissée)
- Casque en bon état
- Vêtements adaptés, lunette et gant, gourde
- Nécessaire de réparation (chambre à air à la taille de la roue, bombe anti-crevaison)

Les enfants ne seront pas acceptés si toutes ces conditions ne sont pas remplies

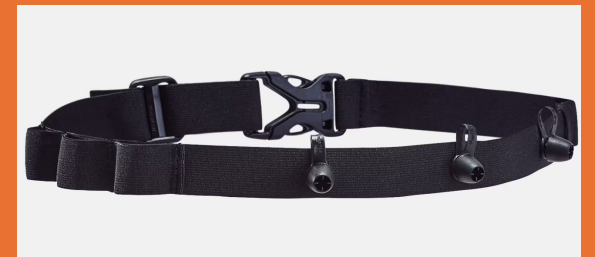
3 groupes :

- Groupe 1 : apprentissage (sortie sur voie verte et apprentissage dans le parc)
- Groupe 2: progression (sortie endurance en forêt)
- Groupe 3: perfectionnement

Les compétitions 2025/2026



- ✓ Inscriptions offertes par le Club sur 6 compétitions
- ✓ Un sondage sera réalisé sur WhatsApp pour information sur les compétitions et participants
- ✓ Sollicitation des parents pour transport des enfants sur les compétitions
 - ✓ Un covoiturage et lieu de départ sera précisé
- ✓ Planning des compétitions à suivre (calendrier FFTRI) région Normandie et alentours
- ✓ Prévoir une ceinture porte dossard pour les compétitions



Des distances adaptées à l'âge de l'enfant

LES LIONS
TRIATHLON

Triathlon

Catégorie d'âge	Natation	Cyclisme	Course à pied
Jeunes 6-9	50 m	1 000 m	500 m
Jeunes 8-11	100 m	2 000 m	1 000 m
Jeunes 10-13	200 m	4 000 m	1 500 m
Jeunes 12-19	300 m	6 000 m	2 000 m

Aquathlon

Catégorie d'âge	Natation	Course à pied
Jeunes 6-9	50 m	500 m
Jeunes 8-11	100 m	1 000 m
Jeunes 10-13	200 m	1 500 m
Jeunes 12-19	300 m	2 000 m

Duathlon

Catégorie d'âge	Course à pied	Cyclisme	Course à pied
Jeunes 6-9	250 m	1 000 m	250 m
Jeunes 8-11	500 m	2 000 m	500 m
Jeunes 10-13	750 m	5 000 m	750 m
Jeunes 12-19	1 000 m	6 000 m	1 000 m

Bike and Run

Catégorie d'âge	Durée
Jeunes 6-9	Moins de 12 min
Jeunes 8-11	de 12 à 18 min
Jeunes 10-13	de 18 à 24 min
Jeunes 12-19	de 24 à 30 min

Le Class Tri



A partir de la catégorie Benjamin (11 ans)

Il permet d'évaluer le niveau des jeunes (benjamins, minimes, cadets, juniors) à partir de performances chronométriques réalisées en natation et en course à pied

Un barème adapté à chacune des catégories d'âges permet alors d'obtenir un classement national pour tous les jeunes ayant réalisés ces tests

	Catégories Benjamin et Minime	Catégorie Cadet	Catégorie Junior
Natation	200 m	400 m	400 m
Course à pied	1 000 m	1 500 m	3 000 m

SITE INTERNET- <http://www.leslionstriathlon.com>

LES LIONS
TRIATHLON



Communication via mail et via un groupe WhatsApp dédié aux Lionceaux. Possibilité de l'intégrer dès demande de la Licence 2026 (voir avec Mathieu)

Offre d'achat de vêtement avec Logo à venir sur octobre.

Location de Trifonction possible sur l'année 2026 pour 20€ (voir avec Benjamin)

Excellente saison 2025/2026 à tous !

