



PLANNINGS & FORMULES

Decouvrez nos groupes pour la saison a venir

SAISON 2026 / 2027

DOCUMENT PREVISIONNEL — Sous reserve de modifications

**Tests d'evaluation : derniere semaine d'aout
et debut septembre 2026**

Inscriptions & dates sur nos reseaux sociaux

@nimestriathlon | Facebook & Instagram

contact@nimestriathlon.fr

PLANNING PREVISIONNEL — SAISON 2026/2027

■ **Document previsionnel** — Ce planning est établi sur la base de l'organisation prévue pour la saison 2026/2027. Il est susceptible d'évoluer avant le début de saison. Les créneaux, lieux et encadrants seront confirmés lors des inscriptions.

Ce document présente les **7 groupes** proposés par Nîmes Triathlon pour la saison 2026/2027, du 7 septembre 2026 au 27 juin 2027 (34 semaines effectives, Zone C).

Groupe	Tranche d'age	Description
■ Crococ Kids	8-11 ans	Multisport Decouverte
■ Ecole de Triathlon Loisirs	10-16 ans	Ecole de Triathlon
■ Ecole de Triathlon Compet	10-16 ans	Sur selection
■ Espoir	17-18 ans	Groupe de transition
■ Open	Adultes	Sans piscine
■ Opentri	Adultes	Avec Nemausa — Tous niveaux
■ Long	Adultes	Longue Distance

Tests d'évaluation : **derniere semaine d'aout et debut septembre 2026**. Les dates et ouvertures d'inscriptions seront communiquées sur nos réseaux sociaux @nimestriathlon (Facebook & Instagram).

■ CROCOS KIDS **Multisport Decouverte**

8 - 11 ans
[Licence Enfant]

Seance unique le mercredi apres-midi — course a pied, gouter convivial et natation. Un format simple et ludique pour decouvrir les 3 disciplines du triathlon a son rythme.

PLANNING HEBDOMADAIRE

Jour	Horaire	Discipline	Lieu	Notes
Mercredi	16h00 – 17h00	Course a pied	Stade M. Rouviere	—
	17h00 – 17h30	Gouter	Stade M. Rouviere	Gouter tire du sac
	17h30 – 18h30	Natation	Piscine Iris (25m)	—

A PROPOS DE CE GROUPE

Objectifs & esprit du groupe

- Initiation aux 3 disciplines du triathlon dans un cadre ludique et bienveillant
- Seance courte et accessible : ideal pour les enfants decouvrant le sport collectif
- Le gouter est un moment cle : convivialite et cohesion de groupe
- Encadrement par un coach diplome et des parents benevoles
- Les enfants progressent a leur propre rythme sans pression de performance

Informations pratiques

- Licence Enfant FFTri obligatoire (competition ou loisir)
- Equipement : tenue de sport, maillot de bain, bonnet et lunettes de natation
- Gouter : chaque enfant apporte son gouter du sac
- Evaluation et tests : derniere semaine d'aout / debut septembre 2026
- Planning previsionnel — creneaux et lieux confirmes lors des inscriptions

■ ECOLE DE TRIATHLON LOISIRS

Ecole de Triathlon
10 - 16 ans
[Licence Enfant]

3 seances par semaine couvrant les 3 disciplines. Attribution par evaluation des niveaux — independamment de l'age. Les 3 premieres semaines de septembre sont consacrees a l'evaluation par le staff.

PLANNING HEBDOMADAIRE

Jour	Horaire	Discipline	Lieu	Notes
Mercredi	17h30 – 18h30	Natation	Piscine Iris (25m)	Niveau evalue
Jeudi	18h30 – 20h00	Course a pied	Stade M. Rouviere	—
Samedi	9h30 – 11h30	Velo Route	Caveirac / autres	Niveau evalue

A PROPOS DE CE GROUPE

Objectifs & esprit du groupe

- Progresser dans les 3 disciplines dans une ambiance d'equipe et de decouverte
- Niveau attribue apres evaluation : chaque athlete evolue avec ses pairs de niveau
- Les groupes de velo, CAP et natation peuvent etre mixtes selon les niveaux identifiées
- Encadrement par des coachs diplomes — accompagnement individualise
- Participation aux evenements du club encouragee mais non obligatoire

Informations pratiques

- Licence Enfant FFTri obligatoire (competition ou loisir)
- Velo : disposer d'un velo de route en bon etat et d'un casque homologue
- Natation : maillot, bonnet, lunettes — bassin 25m Piscine Iris
- Evaluation : 3 premieres semaines de septembre — attribution definitive ensuite
- Planning previsionnel — creneaux confirmes lors des inscriptions

■ ECOLE DE TRIATHLON COMPET

Sur selection

10 - 16 ans

[Licence Enfant]

Selection sur niveau (Or/Argent), motivation de l'athlete et engagement des parents. Participation aux courses selectionnees par le club obligatoire. Programme structure avec suivi via Nolio.

PLANNING HEBDOMADAIRE

Jour	Horaire	Discipline	Lieu	Notes
Lundi	18h30 – 19h30	Pilates	A confirmer	Facultatif
	19h30 – 20h30	Natation dirigee	Nemausa (50m)	—
Mercredi	19h30 – 20h30	Natation dirigee	Piscine Iris (25m)	—
Jedi	18h30 – 20h00	Course a pied	Stade M. Rouviere	—
Vendredi	19h30 – 20h30	Natation dirigee	Nemausa (50m)	Sous reserve de disponibilite
Samedi	14h00 – 16h00	Velo	Caveirac / autres	—

A PROPOS DE CE GROUPE

Objectifs & esprit du groupe

- Preparer les jeunes athletes a la competition dans les 3 disciplines
- Suivi individualise via Nolio : plans de seance transmis chaque semaine
- Groupes mixtes possibles selon niveaux : les meilleurs tirent les autres vers le haut
- Pilates le lundi : seance de renforcement et mobilite (facultative)
- Natation du vendredi sous reserve de disponibilite — sur reservation (12 places max)
- Participation aux courses du club selectionnees par le staff : obligatoire

Selection & engagement

- Selection sur niveaux Or et Argent apres evaluation de septembre
- Motivation de l'athlete et engagement des parents evalues par le staff
- Contrat moral : assiduite, respect du programme et participation aux courses
- Planning previsionnel — composition definitive des groupes apres evaluation

■ ESPOIR

Groupe de transition

17 - 18 ans

[Licence Enfant]

Groupe de transition vers le monde adulte. Pas de creneau dedie : les Espoirs rejoignent librement les creneaux adultes ou de l'Ecole de Triathlon selon leur niveau, leurs envies et leur disponibilite.

ORGANISATION DES CRENEAUX

Discipline	Option	Creneau	Lieu	Notes
Natation	Creneaux adultes	Lun/Mar/Mer/Ven	Nemausa (50m)	Libre ou dirigee — sur reservation
Velo	Au choix	Dim. 9h-12h	Portail Jard. Font.	Avec les adultes
	ou	Sam. 14h-16h	Caveirac / autres	Avec EDT Compet
Course a pied	Au choix	Mar. ou Jeu. 18h30-20h	Stade M. Rouviere	Avec les adultes
	ou	Jeu. 18h30-20h	Stade M. Rouviere	Avec EDT Compet

A PROPOS DE CE GROUPE

Objectifs & esprit du groupe

- Accompagner la transition du monde jeune vers le monde adulte en douceur
- Flexibilite totale : chaque Espoir choisit ses seances selon son niveau et ses objectifs
- Natation : acces aux creneaux libres et diriges adultes a Nemausa (50m) — sur reservation
- Velo et CAP : choix libre entre groupe adultes et EDT selon l'envie du moment
- Integration progressive dans la dynamique du groupe adulte du club

Informations pratiques

- Licence Enfant FFTri jusqu'a 18 ans — passage en licence adulte a 19 ans
- Pas de creneau dedie : organisation souple et autonome
- Natation dirigee adultes sur reservation (12 places max par ligne)
- Planning previsionnel — organisation confirmee en debut de saison

■ OPEN

Adultes sans piscine — Duathlon / Bike & Run

Adultes

[Licence Competition] [Licence Loisir]

Formule sans acces a la piscine Nemausa. Pour les duathletes, les pratiquants de Bike & Run, ou les triathletes disposant de leur propre carte piscine. Licence Triathlon Federale incluse.

PLANNING HEBDOMADAIRE

Jour	Horaire	Discipline	Lieu	Notes
Mardi	18h30 – 20h00	Course a pied	Stade M. Rouviere	Encadrement benevole
Jedi	18h30 – 20h00	Course a pied	Stade M. Rouviere	Encadrement benevole
Dimanche	9h00 – 12h00	Velo	Portail Jard. Fontaine	1 week-end / 2

A PROPOS DE CE GROUPE

Objectifs & esprit du groupe

- Pratiquer le triathlon ou le duathlon sans contrainte de piscine
- Seances de CAP encadrees 2 fois par semaine par des benevoles experimente
- Sorties velo conviviales un dimanche sur deux : rythme accessible a tous
- Ideal pour les pratiquants de Bike & Run souhaitant un encadrement collectif
- Triathletes disposant d'une carte piscine personnelle peuvent rejoindre librement les creneaux natation

Informations pratiques

- Licence Competition ou Loisir FFtri — sans acces a la piscine Nemausa
- Velo : disposer d'un velo et d'un casque homologue
- Lieu de depart velo variable : communication la semaine precedente
- Planning previsionnel — creneaux confirmes a l'ouverture des inscriptions

■ OPENTRI

Adultes tous niveaux — Avec Nemausa

Adultes

[Licence Competition]

La formule la plus complete pour les triathletes adultes. Natation dirigee : 12 places max par ligne, 1 seance reservable par semaine. Renforcement : 10 places max, reservable. Nat. libre : acces libre sans reservation.

PLANNING HEBDOMADAIRE

Jour	Horaire	Discipline	Lieu	Notes
Lundi	12h30 – 13h30	Nat. libre	Nemausa (50m)	Acces libre
	18h30 – 19h30	Pilates	A confirmer	—
	19h30 – 20h30	Nat. dirigee	Nemausa (50m)	12 places — reservable
Mardi	12h30 – 13h30	Nat. libre	Nemausa (50m)	Acces libre
	18h30 – 20h00	Course a pied	Stade M. Rouviere	—
Mercredi	18h30 – 19h30	Renforcement	Nemausa (50m)	10 places — reservable
	19h30 – 20h30	Nat. dirigee	Nemausa (50m)	12 places — reservable
Jeudi	18h30 – 20h00	Course a pied	Stade M. Rouviere	—
Vendredi	12h30 – 13h30	Nat. libre	Nemausa (50m)	Acces libre
	18h30 – 19h30	Renforcement	Nemausa (50m)	10 places — reservable
	19h30 – 20h30	Nat. dirigee	Nemausa (50m)	12 places — reservable
Dimanche	9h00 – 12h00	Velo	Portail Jard. Fontaine	1 week-end / 2

Objectifs & esprit du groupe

- La formule la plus complete : toutes les disciplines, plusieurs fois par semaine
- Assidueite fortement recommandee pour progresser et eviter les blessures
- Natation dirigee sur reservation : 1 seance par semaine par adherent (12 places)
- Renforcement musculaire specifique triathlon : 10 places, sur reservation
- Natation libre : acces direct sans reservation aux creneaux midi
- Pilates le lundi soir pour la mobilite et la prevention des blessures

■ LONG

Adultes Longue Distance

Intermediaire a confirme

[Licence Competition]

Niveau intermediaire a confirme — pas expert/pro. Selection sur projet sportif, niveau et engagement. Programme structure suivi par le staff. Acces a tous les creneaux Opentri + seance velo technique exclusive le samedi.

PLANNING HEBDOMADAIRE

Jour	Horaire	Discipline	Lieu	Notes
Tous creneaux Opentri	—	Voir Opentri	Voir planning Opentri	Acces complet
Samedi	9h00 – 12h00	Velo technique	Caveirac	EXCLUSIF groupe Long

A PROPOS DE CE GROUPE

Objectifs & esprit du groupe

- Preparer des objectifs longue distance : half-ironman, ironman, longue distance FFTRI
- Acces a tous les creneaux Opentri en plus du velo technique exclusif du samedi
- Seance velo technique le samedi matin : travail specifique longue distance
- Programme structure et individualise : volume et intensite adaptes aux objectifs
- Groupe a effectif limite : suivi de qualite et forte cohesion

Selection & engagement

- Selection sur dossier : projet sportif, niveau et engagement evalues par le staff
- Niveau intermediaire a confirme requis — pas de debutant ni d'expert/pro
- Assiduite attendue : programme construit sur la duree pour progresser
- Licence Competition FFTRI obligatoire
- Planning previsionnel — composition du groupe et programme confirmes en debut de saison