


[ACTUALITÉS](#) | [LE CLUB](#) | [LES ENTRAINEMENTS](#) | [LA BOUTIQUE](#) | [LICENCE](#) | [CONTACT](#)

ACTUALITÉS DE L'AJ AUXERRE TRIATHLON



ActuClub | Boutique Club :
Les bonnets de bain Club sont arrivés et dans les bacs .
Ils vous sont offerts cette année par notre partenaire DEMO DESIGN.

Pour récupérer votre bonnet, contactez le bureau directeur.

Vous avez un projet de création de produit ou matériel que vous voulez faire évoluer, confiez le à David PROTET, il imaginerà et créera tout les plans, images ou designs utiles pour le mettre en lumière . Vous n'aurez plus qu'à les présenter lors de vos démarches commerciales ou aux entreprises pour lancer la production de votre projet.

Merci DEMO DESIGN.

[PLUS D'INFOS !](#)

LE CLUB AJA TRIATHLON



LES CHIFFRES CLÉS



ajatriathlonauxerre@gmail.com



LE TRIATHLON C'EST QUOI ?



NATATION



VÉLO



COURSE

LA RÈGLE

Enchaîner les trois disciplines



Sans se faire aider



Sans l'arrêt du chronomètre lors du changement de discipline



Sans marquer de temps de pause

LE PARCOURS

le départ s'effectue soit de manière groupée "Mass Start"

soit par vagues successives "Contre La Montre" :



LES DIFFÉRENTES DISTANCES DE COURSE

			QUALITÉS DÉVELOPPEES
FORMAT XS	400 m	10 Km.	L'endurance
FORMAT S	750 m	20 Km.	
FORMAT M	1500 m	40 Km.	
FORMAT L	3000 m	80 Km.	
FORMAT XL	4000 m	120 Km.	
FORMAT HALF	1900 m	90 Km.	
FORMAT IRONMAN	3800 m	180 Km.	
FORMAT PAR ÉQUIPE MIXTE	300 m	8 Km.	Force mentale

ajatriathlonauxerre@gmail.com

LES ENTRAINEMENTS



LES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

NATATION

GROUPE DÉBUTANT

SAMEDI 16H- 17H

Lieu : Stade Nautique
COACH (2 couloirs)
Antonio RIBEIRO DEJEP'S

GROUPE INTERMÉDIAIRE

SAMEDI 17H- 18H15

Lieu : Stade Nautique
COACH (1 couloir)
Antonio RIBEIRO DEJEP'S

GROUPE CONFIRMÉ

SAMEDI 17H- 18H15

Lieu : Stade Nautique
COACH (1couloir)
Antonio RIBEIRO DEJEP'S

*OPTION NAT +

SAMEDI 9H30-10H30

LUNDI 20H30-21H30

JEUDI 20H30-21H30

Lieu : Stade Nautique
COACH (AAC)

VÉLO

GROUPE AJA TRIATHLON

DIMANCHE 9H- 12H

Lieu : Parking de la Noue
COACH
Michaël TRIPIER BF2
Fabien GAUDICHON BF2

- PPG -

Préparation Physique Générale

GROUPE AJA TRIATHLON

JEUDI 18H30-19H45

Lieu : Complexe R.Y AUBIN
COACH
Fabien GAUDICHON BF2

GROUPE JEUNE

VENDREDI 17H15- 18H15

Lieu : Stade Auxerrois
COACH
Gaelle BRETON BF1

CAP

Course à Pied

GROUPE CONFIRMÉ

MARDI 18H15- 19H30

Lieu : Stade Auxerrois
COACH
AJA MARATHON

GROUPE AJA TRIATHLON

MERCREDI 17H45- 19H30

Lieu : Stade Auxerrois
COACH
AJA MARATHON

GROUPE AJA TRIATHLON

VENDREDI 18H15-19H15

Lieu : Stade Auxerrois
COACH
Gaëlle BRETON BF1
Michaël TRIPIER BF2

*Pour toute information complémentaire consulter le bureau directeur.

ajatriathlonauxerre@gmail.com

