

PROGRAMMATION DU CLUB DE TRIATHLON

PRINTEMPS 2026



LE PROGRAMME DU CLUB DE TRIATHLON DU MAA

Notre programme est exclusivement réservé aux membres du Club Sportif MAA. L'abonnement régulier au Club donne un accès au centre de conditionnement physique, à la piscine intérieure de 25m, à tous les cours de groupe incluant les cours de Spinning. Les athlètes voulant s'entraîner pour un triathlon, trouvent donc sur place tout ce qu'il faut en termes de plateaux sportifs pour une préparation adéquate très peu coûteuse.

Pour les membres désirant un encadrement spécifique pour la préparation à un premier triathlon ou une performance dans une distance particulière, et faire partie d'une communauté motivante, nous avons les offres suivantes.

CLUB DE NATATION MAÎTRES ET DE TRIATHLON

Du mardi 7 avril au vendredi 19 juin (11 sem.)

Mardi	07h00-08h00	Isabelle
Mercredi	17h30-18h30	Pierre
Jeudi	07h00-08h00	Isabelle

TARIF (TAXES EN SUS)

1 x sem	165 \$ (15.00 \$ /cours)	12 places
2 x sem	275 \$ (12.50 \$ /cours)	12 places

CLUB DE TRIATHLON (EXTRA)

• Plan personnalisé entraînement tri
30 \$ / semaine

• Entraînement privé sur rendez-vous
50 \$/30 min 75 \$/45 min 90 \$/60 min

VOIR INFORMATION COMPLÈTE SUR
LE CLUB DE TRIATHLON AU VERSO.

COURS DE NATATION POUR ADULTES

Du mardi 7 avril au vendredi 19 juin (11 sem.)

Mardi	17h30-18h30	Élisabeth
Mercredi	18h30-19h30	Élisabeth

TARIF (TAXES EN SUS)

• Cours en groupe (8 Max)	
165 \$ (15.00 \$/cours)	1 x sem
275 \$ (12.50 \$/cours)	2 x sem

COURS PRIVÉ SUR RENDEZ-VOUS POUR ADULTES ET ENFANTS

50 \$/30 min	75 \$/45 min	90 \$ 60 min
--------------	--------------	--------------

COURS D'ESSAI POUR TOUS LES PROGRAMMES AQUATIQUES

1 cours 30 \$ (taxes en sus)

INFORMATION & INSCRIPTION

Nathalie Lambert
nlambert@clubsportifmaa.com

MAA CLUB SPORTIF

2070, rue Peel | Montréal, QC H3A 1W6 | (514) 845-2233, ext. 0 | www.clubsportifmaa.com

PROGRAMMATION DE CLUB DE TRIATHLON

PRINTEMPS 2026



	OFFRE 1 PROGRAMME GÉNÉRIQUE	OFFRE 2 PROGRAMME PERSONNALISÉ	OFFRE 3 PROGRAMME + COMMUNAUTÉ PERSONNALISÉ
PRIX	40 \$/mois	120 \$/mois + consultation initiale 80 \$ (obligatoire)	160 \$/mois + consultation initiale 80 \$ (obligatoire)
OBJECTIF	Cadre sans suivi individuel	Accompagnement individualisé et progressif	Accompagnement individualisé avec dynamique de groupe
CLIENTÈLE VISÉE	Débutants en triathlon	Athlètes visant une progression mesurable et objectifs de course précis	- Idem offre 2 - Athlètes motivés par un encadrement de groupe
TYPE DE PLAN	Générique	Personnalisé : 3 à 7 entraînements par semaine	Idem offre 2
STRUCTURE ANNUELLE	Progression simple	Périodisation en cycles de 4 sem, (3:1) alignée sur les compétitions	Idem offre 2
PROGRAMME HEBDOMADAIRE	Structure type commun	- Plans personnalisés hebdomadaires - Adjustments possibles	- Idem offre 2 - Natation TRI
ENTRAÎNEMENTS HEBDOMADAIRES	Non	Oui	Oui
RÉFÉRENCES D'INTENSITÉ	Effort perçu (RPE)	VAM (course) et FTP / PAM (vélo)	VAM (course) et FTP / PAM (vélo)
TESTS VAM / FTP	Non	- Oui (autonomes, protocoles fournis) - Accompagnement disponible sur demande (\$\$)	- Oui (autonomes, protocoles fournis) - Accompagnement disponible sur demande (\$\$)
RENCONTRE INITIALE (1:1 AVEC ENTRAÎNEUR)	Non	- Oui (80 \$ obligatoire) - Analyse des objectifs et des dates de compétition prévues	Idem offre 2

INFORMATION & INSCRIPTION

Nathalie Lambert
nlambert@clubsportifmaa.com