

PROGRAMMATION DE CLUB DE TRIATHLON

SEPTEMBRE 2026



LE PROGRAMME DU CLUB DE TRIATHLON DU MAA

est exclusivement réservé aux membres du Club Sportif. 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.

CLUBS DE NATATION MAÎTRES ET DE TRIATHLON

De mardi 8 septembre au vendredi 18 décembre
(15 semaines)

Mar	07h00-08h00	Isabelle
Mer	12h00-13h00	Élisabeth
Mer	17h30-18h30	Élisabeth
Jeu	07h00-08h00	Isabelle

COÛT (TAXES EN SUS)

1 x sem : 225 \$ 2 x sem : 375 \$

PROGRAMME DE TRIATHLON (EXTRA ET TAXES EN SUS)

- **Plan personnalisé entraînement tri**
150 \$ / mois : inclus une rencontre de 30 min. et accès à la plateforme Training Peaks
- **Générique programme**
60 \$ / mois
- **Entraînement privé sur rendez-vous**
50 \$/30 min 75 \$/45 min 90 \$/60 min
- **Également compris avec le Club de triathlon**
Sessions de calcul du FTP (vélo) et VAM (course)

CLUB DE COURSE À PIED

Summer	Mar	12h00-13h00
	Sam	09h00-10h00
Hiver	Dès le 13 octobre	
	Mer	07h00-08h00
	Sam	09h00-10h00

INFORMATION & INSCRIPTION

Nathalie Lambert
nlambert@clubsportifmaa.com

COURS DE NATATION POUR ADULTES

De mardi 8 septembre au vendredi 18 décembre
(15 semaines)

Mar	17h30-18h30	Élisabeth
Mer	18h30-19h30	Élisabeth

COÛT (TAXES EN SUS)

1 x sem : 225 \$ 2 x sem : 375 \$

COURS PRIVÉ SUR RENDEZ-VOUS POUR ADULTES ET ENFANTS

50 \$/30 min 75 \$/45 min 90 \$/60 min (taxes en sus)

COURS D'ESSAI POUR TOUS LES PROGRAMMES AQUATIQUES

1 cours 30 \$ (taxes en sus)



VOIR INFORMATION COMPLÈTE

sur le Club de Triathlon au verso
de cette page.

PROGRAMMATION DE CLUB DE TRIATHLON

SEPTEMBRE 2026



	PROGRAMME GÉNÉRIQUE	PROGRAMME PERSONNALISÉ
PRIX	60 \$/mois	150 \$/mois + consultation initiale 80 \$ (obligatoire) - Inclus rencontre mensuelle (minimum 3 mois)
OBJECTIF	Cadre sans suivi individuel	Accompagnement individualisé et progressif
CLIENTÈLE VISÉE	Débutants en triathlon	Athlètes visant une progression mesurable et objectifs de course précis
TYPE DE PLAN	Générique	Personnalisé : 3 à 7 entraînements par semaine
STRUCTURE ANNUELLE	Progression simple	Périodisation en cycles de 4 semaines, (3:1) alignée sur les compétitions
PROGRAMME HEBDOMADAIRE	Structure type commun	- Plans personnalisés hebdomadaires - Adjustments possibles - Accès à la plateforme Training Peaks
ENTRAÎNEMENTS HEBDOMADAIRES	Non	Oui
RÉFÉRENCES D'INTENSITÉ	Effort perçu (RPE)	VAM (course) et FTP / PAM (vélo)
TESTS VAM / FTP	Oui	- 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 et ensuite, possible de demander des rencontres pour 30 \$ / 30 minutes

INFORMATION & INSCRIPTION

Nathalie Lambert
nlambert@clubsportifmaa.com