






# Agenda des Epreuves en Midi-Pyrénées

- Dimanche 26 février**   **Bike & Run de Toulouse (Sesquières) - 31**   
Découverte, CD et Duathlon Avenir - www.toulouse-tri.com
- Dimanche 11 mars**  **Triathlon des Neiges Le Défi de l'Ours (Luchon) - 31**  
CD (ind. & relais) - www.clublesoursducomminges.jimdo.com
- Dimanche 1er avril** **Duathlon de Toulouse (La Ramée) - 31**  
Avenir, Sprint (ind. & relais) et Rando Tri - www.toac-triathlon.com
- Dimanche 15 avril**  **Bike & Run La Tourneillaise (Montréjeau) - 31**  
Découverte, CD et Sprint - www.clublesoursducomminges.jimdo.com
- Mardi 1er mai** **Triathlon de Saramon - 32**  
Avenir et Sprint - www.auch-triathlon.com
- Dimanche 13 mai**    **Triathlon de l'Albigeois - 81**   
CD (ind. & relais) - www.albitriathlon.unblog.fr
- Dimanche 20 mai**    **Triathlon de Tarbes - 65**  
Avenir, Sprint, C.V.M (ind. & relais) et CD (ind. & relais) - www.triathlon-ustarbes.fr
- Dimanche 27 mai** **Duathlon de Rodez, Championnat de France des Clubs D1 - 12**   
Avenir et Sprint (ind. & relais) - www.dub.quomodo.com/triathlon12
- Dimanche 3 juin** **Triathlon de Revel - 31**  
Sprint et CD - www.triderevel.com
- Samedi 16 juin**   **Triathlon de Toulouse Métropole (La Ramée) - 31**   
Championnat de France des Clubs D1  
Sprint (ind. & relais) et Aquathlon Avenir - www.proeventfrance.com
- Dimanche 17 juin**    **Triathlon de Toulouse Métropole (La Ramée) - 31**  
Sprint (ind. & relais) et CD (ind. & relais) - www.proeventfrance.com
- Dimanche 24 juin** **Triathlon Ariégeois (Mercus) - 09**  
Sprint (ind. & relais) et CD (ind. & relais) - www.triathlonariegeois.over-blog.com
- Samedi 30 juin** **Duathlon du Tourmalet - 65**  
Sprint - www.duathlondutourmalet.com
- Dimanche 1er juillet**    **Triathlon de l'Isle Jourdain - 32**  
Avenir et Sprint (ind. & relais) - www.tri.portesdegascogne.free.fr
- Samedi 7 juillet**   **Triathlon Half du Lauragais (Nailloux) - 31**   
Sprint (ind. & relais) et LD (ind. & relais par équipe de 2) - www.toac-triathlon.com
- Dimanche 29 juillet** **Triathlon de Montech - 82**  
Avenir, Découverte et Sprint - 05 63 64 86 76
- Dimanche 5 août** **Cahorsman de Luzech - 46**   
LD (ind. & relais) - http://perso.wanadoo.fr/epreuve/cahorsman
- Dimanche 19 août** **Triathlon du Ségala (Baraqueville) - 12**   
Championnat de France des Ligues  
Super Sprint (relais), Sprint et Rando Tri  
www.dub.quomodo.com/triathlon12
- Dimanche 26 août** **Triathlon de Saint-Gaudens - 31**  
Avenir, Super Sprint et CD (ind. & relais) - www.tricomminges.fr
- Samedi 8 septembre** **Triathlon et duathlon de Auch - 32**  
Dua Sprint (ind. & relais) tri Sprint, CD et Avenir - www.omsauch.com
- Dimanche 9 septembre** **Triathlon et duathlon de Auch - 32**  
Animathlon - www.oms-auch.com
- Dimanche 16 septembre**   **Triathlon de Labège - 31**  
Avenir, Découverte (par équipe) et Sprint - www.sudtriperf.com
- Dimanche 23 septembre**   **Triathlon de Toulouse (La Ramée) - 31**  
Sprint et CD - www.triathlondetoulouse.com
- Dimanche 23 septembre** **Triathlon Avenir de Muret - 31**  
Avenir - www.muret-tri.com
- Dimanche 7 octobre** **Duathlon Ariégeois (St Félix de Rieutord) - 09**  
Sprint - www.triathlonariegeois.over-blog.com
- Dimanche 14 octobre**  **Duathlon de Montberon - 31**   
Avenir et Sprint (ind. & relais) - www.giroutriathlon.com

-  : Epreuve labellisée TRIATHLON DURABLE pour une pratique respectueuse de l'environnement
-  : Epreuve accessible aux para-triathlètes
-  : Epreuve TRI AU FEMININ sur sa course SPRINT
-  : Grande Epreuve Fédérale
-  : Championnat Régional

# Vous cherchez un club pour commencer l'entraînement ?

Faites votre choix parmi les 29 clubs de Midi-Pyrénées prêts à vous accueillir

## 09 - Ariège

Ariège Pyrénées Triathlon - 06 49 43 10 62  
Leze Arize Triathlon - 06 64 84 43 58

## 12 - Aveyron

Triathlon 12 Rodez - 06 31 95 24 02

## 31 - Haute Garonne

A.S L'Union Triathlon - 06 60 61 24 07  
A.S Muret Triathlon - 05 61 08 66 78   
Club les Ours du Comminges - 05 62 00 31 44   
Comminges Triathlon - 05 61 79 52 05   
Girou Triathlon - 06 17 74 38 55  
Occitan Triath'Long - 06 14 46 01 99  
Portet Triathlon - 06 61 89 97 90  
Running Racing Triathlon - 06 50 04 78 17  
Sud Triathlon Performance - 09 53 16 38 86   
TOAC Toulouse Aérospatiale Club - 09 51 16 48 19  
Toulouse Triathlon - 05 61 58 28 13  
TUC Triathlon - 06 27 54 32 11


## 32 - Gers

Auch Triathlon Duathlon en Gascogne - 05 62 65 56 11  
Splash L'Isle Jourdain - 05 62 07 23 66


## 46 - Lot

Cahors Triathlon - 05 65 22 52 41  
Nature O'Patte Triathlon - 06 80 87 70 49  
Triathlon Pompiers du Lot - 05 65 23 91 22

## 65 - Hautes Pyrénées

CSA Triathlon 35° RAP - 05 59 77 08 14  
Lourdes Triathlon - 05 62 46 12 17   
U.A Tarbes Triathlon - 06 83 82 82 81

## 81 - Tarn

Albi Triathlon - 05 63 45 19 78  
Castres Sports Nautiques - 05 63 35 47 90  
Lavaur Natation 81 - 06 10 63 23 43  
Triathlon Castres - 05 63 59 42 82 

## 82 - Tarn & Garonne

Golfech Triathlon 82 - 06 14 08 57 82  
Triathlon Club Montalbanais - 05 63 66 46 93

Envie de différence ?  
Vibrez Triathlon !  
Variez les plaisirs du Sport



LIGUE REGIONALE DE  
**TRIATHLON**  
MIDI-PYRENEES

Enchaînez Natation, Vélo et Course à pied  
Quelque soit votre âge ou votre niveau



Ligue Midi Pyrénées de Triathlon  
CROS - 7 rue André Citroën - 31130 BALMA  
contact@triathlon-mp.com  
[www.triathlon-mp.com](http://www.triathlon-mp.com)  
05 61 08 27 31



2012

## SANTÉ, NATURE, AVENTURE...

C'est la signature du Triathlon : un mode de vie, la culture du corps et de l'esprit, la santé et l'hygiène, la connaissance de soi, une pratique physique diversifiée et un comportement alimentaire approprié.



**Sport complet, le triathlon se veut à la portée de tous,** avec différents formats adaptés au niveau et aux exigences de chacun.

Ouvert aux enfants dès l'âge de 6 ans, il rassemble plus de 1200 licenciés répartis sur 29

clubs en Midi-Pyrénées, et autant de non-licenciés, qui moyennant l'acquisition d'un « Pass Journée », peuvent participer à toutes les épreuves proposées dans la Région.

### Alors pourquoi pas vous ?

**Gardez la forme et rompez avec la monotonie !** Nager, pédaler, courir, ... lancez-vous dans l'enchaînement de ces disciplines complémentaires avec, au gré de vos envies : le **Triathlon**, le **Duathlon**, le **Bike & Run**, l'**Aquathlon** sans oublier le **Triathlon des Neiges**.

## Pas besoin d'être licencié pour faire des triathlons !

Chacun et chacune à son rythme, tout le monde peut venir découvrir le triathlon, et participer aux épreuves de Midi-Pyrénées, moyennant l'acquisition d'un titre de participation temporaire, élaboré spécifiquement pour les participants non-licenciés :

### Le Pass' journée

Le Pass Journée est à souscrire auprès de l'organisateur au moment de votre inscription (joindre un certificat médical, de moins de 6 mois, de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition). Il vous donne accès à la course et vous couvre sur celle-ci, au même titre que les triathlètes licenciés .

## CHACUN SA DISCIPLINE ET CHACUN SA DISTANCE

En fonction de votre âge, votre niveau, vos activités préférées ... libre à vous de choisir le type et le format de course qui vous correspond ! \*

TRIATHLON	Natation	Vélo	Course à pied
<b>Découverte</b> L'épreuve pour débiter	<250m	<8km	<2km
<b>Sprint / Super Sprint</b> Des courses rapides	400/750m	10/20km	3/5km
<b>Courte Distance (CD)</b> Le Format Olympique!	1.500m	40km	10km
<b>Longue Distance (LD)</b> Pour les plus Endurants	de 1,9 à 4km	de 90 à 180km	de 20 à 42,195km

DUATHLON	Course à pied	Vélo	Course à pied
<b>Découverte</b> L'épreuve pour débiter	<2km	<8km	<2km
<b>Sprint / Super Sprint</b> Des courses rapides	2,5km/de 5 à 7km	10km/ de 20km à 30km	2,5km/ de 2,5km à 5km
<b>Courte Distance (CD)</b> Le Format Olympique!	10km	40km	5km
<b>Longue Distance (LD)</b> Pour les plus Endurants	de 10 à 20km	de 60 à 120km	de 10 à 20km

### Et aussi...

**Aquathlon :** Natation, course-à-pied

**Bike & Run :** Vélo & course-à-pied par équipe de 2, avec le partage du vélo

**Triathlon des Neiges :** Course-à-pied, vélo, ski de fond (ou de randonnée)

\*Distances officielles pouvant évoluer + ou - 10% au choix de l'organisateur au regard du terrain, des conditions de pratique etc.

### Courses Avenir pour Triathlètes en herbe !

TRIATHLON	Natation	Vélo	Course à pied
<b>Mini-Poussin / Poussin</b>	de 50 à 75m	de 1 à 2km	de 300 à 400m
<b>Pupille</b>	de 75 à 100m	de 2 à 3km	de 400 à 800m
<b>Benjamin</b>	de 100 à 200m	de 3 à 4km	de 800 à 1200m
<b>Minime</b>	de 150 à 250m	de 4 à 5km	de 1,4 à 1,6km
<b>Cadet / Junior</b>	de 200 à 300m	de 5 à 6km	de 1,6 à 2km

DUATHLON	Course à Pied	Vélo	Course à pied
<b>Mini-Poussin / Poussin</b>	de 200 à 300m	de 1 à 2km	de 200 à 300m
<b>Pupille</b>	de 300 à 500m	de 2 à 3km	de 300 à 500m
<b>Benjamin</b>	de 500 à 800m	de 3 à 4km	de 500 à 800m
<b>Minime</b>	de 800 à 1200m	de 4 à 5km	de 800 à 1200m
<b>Cadet / Junior</b>	de 1,2 à 1,6km	de 5 à 6km	de 1,2 à 1,6km

### Saison sportive 2012 :

Mini-poussin : 2005/2006  
Benjamin : 1999/2000  
Junior : 1993/1994

Poussin : 2003/2004  
Minime : 1997/1998

Pupille : 2001/2002  
Cadet : 1995/1996

### Just for fun

Proposées sans obligation de certificat médical, les Rando-Triathlon et Animathlons sont des épreuves gratuites et non compétitives organisées en parallèle d'une épreuve chronométrée, sous la surveillance d'une personne diplômée FFTRI, et dans un environnement sécurisé. Un moment convivial et ludique à partager en famille ou entre amis. **Rdv cette année à Toulouse (31) en avril et Baraqueville (12) en août !**

### Nouveau, les Tris au Féminin !

Composez votre « trio féminin » et participez à vos premiers triathlons en relais ! Une sirène, une amatrice de vélo et une joggeuse composeront votre équipe. Prête à relever le défi ? 6 épreuves vous dérouleront le tapis rose en 2012 : **Albi (81) et Tarbes (65) en mai, Toulouse (31) en juin, L'Isle Jourdain (32) et Nailloux (31) en juillet et Labège (31) en septembre.**

