

## BULLETIN D'ADHESION 2023

COMPETITION :

JEUNE :

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Nationalité :

Adresse :

CP :

Ville :

E-mail :

Profession :

Téléphone domicile :

Téléphone portable :

Téléphone Travail :

Taille vêtements souhaitée :

1<sup>ère</sup> adhésion au club :

Adhésion FFA :

Cotisation à régler par carte bancaire lors de l'adhésion via Assoconnect (en 1 à 3 fois sans frais)

**Je, soussigné(e), M - Mme - Mlle ..... certifie exacts les renseignements ci-dessus et m'engage, pour mon inscription VMT à**

1 - à s'impliquer activement à la vie Associative du Club (participation aux manifestations, aide à l'organisation, initiatives, etc.)

2 - à respecter l'esprit Associatif du Club

3 - à porter la tenue du club en laissant les sponsors visibles lorsqu'il participe aux compétitions officielles.

4 - à être bénévole lors des compétitions organisées par le club ou se faire remplacer en cas d'absence – **cette clause conditionne la réinscription la saison suivante.**

Si l'adhérent souhaite participer à l'une des compétitions, il doit obligatoirement se faire remplacer. L'inscription à ces compétitions organisées par le VMT est gratuite.

5 - à recruter, dans le cadre de l'organisation d'une compétition d'envergure organisée par le VMT, au moins 2 personnes bénévoles majeures pour l'organisation de la compétition.

6 - à respecter les règlements intérieurs des locaux et installations mis sa disposition

7 - à respecter les biens et matériels mis à sa disposition

Ces dispositions conditionnent la possibilité de bénéficier de toutes les offres proposées par le club.

Pour les adultes, il n'y a aucune obligation de participer à des compétitions, ni de participer à tous les entraînements. Chacun peut pratiquer le triathlon au niveau où il le souhaite.

Toutefois, les entraînements sont des séances de préparation aux compétitions, du XS (Découverte) au XXL (IRONMAN)

Pour les jeunes, un minimum de 8 courses 'challenge Ile de France R1' devra être effectué (sauf dispense médicale)

Date :

Signature :

=====

### AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

Je, soussigné(e), Mr et/ou Mme ..... autorise - mon fils - ma fille ..... à pratiquer le triathlon au sein de l'association Vallée de Montmorency TRIATHLON et à être conduit au centre hospitalier le plus proche en cas de nécessité et en mon absence.

Date :

Signature :

## REGLEMENT SAISON 2023

### 1. Formalités d'inscription

Le club propose à ses adhérents la pratique du triathlon en compétition, en respectant le niveau de chacun. L'accès aux entraînements, et la participation aux compétitions sont proposés aux adultes et aux jeunes nés avant 2015.

Les accès aux entraînements ne pourront se faire que si le dossier de réinscription a été enregistré et validé. Cette disposition s'applique pour toutes les inscriptions.

<b>Adhésion « Adultes »</b> Né(e)s en 2003 et avant Licence compétition FFTri <b>incluse</b> <b>Option Licence FFA*</b> <b>1<sup>ère</sup> adhésion</b>	300 € (payable en 3 fois)  +80€ +50€	Accès à tous les entraînements (créneaux adultes) proposés par le club + une inscription à une compétition organisée par le VMT  Courses qualificatives divers championnats FFA Trifonction club
<b>Adhésion « Jeunes »</b> Né(e)s entre 2010 et 2015 Licence pou/pup/ben FFTri <b>incluse</b> <b>1<sup>ère</sup> adhésion</b>	200 € (payable en 3 fois)  +40€	Accès aux entraînements « jeunes » + Inscriptions aux compétitions "challenge Ile de France R1" prises en charge par le club. Pour les familles : -20% par enfant si fratrie de 2 -30% par enfant si fratrie de 3 ou plus Trifonction club
<b>Adhésion « Jeunes »</b> Né(e)s entre 2004 et 2009 Licence min/cad/jun FFTri <b>incluse</b> <b>Option Licence FFA*</b> <b>1<sup>ère</sup> adhésion</b>	220 € (payable en 3 fois)  +55€ +40€	Accès aux entraînements « jeunes » + Inscriptions aux compétitions "challenge Ile de France R1" prises en charge par le club. Pour les familles : -20% par enfant si fratrie de 2 -30% par enfant si fratrie de 3 ou plus Courses qualificatives divers championnats FFA Trifonction club

\*Le club ne prendra pas en charge d'éventuels frais de mutation liés à une licence FFA dans un autre club en 2021/2022

<b>Validité de l'adhésion :</b>	- De la date d'inscription à fin juin 2023
<b>Pièces à fournir :</b>	- Bulletin d'adhésion 2023 (1 <sup>ère</sup> page) signé et rempli - Demande de licence 2023 imprimée et signée (disponible sur le site FFTri : <a href="http://espacetri.fftri.com/">http://espacetri.fftri.com/</a> )
(Adultes) :	- Certificat médical de moins de 3 ans (1 an si nouvelle adhésion) de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition (et à la pratique de l'athlétisme en compétition si Licence FFA)
(Jeunes) :	- Autorisation des parents pour les mineurs (signature sur le bulletin)
(Ré-adhésions) :	- <b><u>5 euros supplémentaires si non restitution de la carte d'accès à la Vague.</u></b>
(Nouvelles adhésions) :	- Brevet de natation de 50m crawl pour les nouvelles adhésions des jeunes nés entre 2010 et 2015 - Brevet de natation de 100m crawl pour les nouvelles adhésions des jeunes nés entre 2004 et 2009 et pour les adultes

## 2. Entraînements

- Les entraînements s'effectuent sous la direction d'un entraîneur fédéral de triathlon, suivant des plans d'entraînements respectueux des objectifs, du niveau et des allures de chacun.
- Les entraînements ne sont accessibles que sous condition d'être à jour de sa cotisation
- Les entraînements jeunes se déroulent uniquement en périodes scolaires (sauf indications précises des entraîneurs).

### ADULTES :

lundi	natation	Piscine « La Vague »	20h00 - 21h30
mardi	course à pied	Piste Complexe G. Hébert à Eaubonne	19h30 – 21h00
jeudi	course à pied	Piste Complexe G. Hébert à Eaubonne	19h30 – 21h00
vendredi	natation	Piscine « La Vague »	20h00 – 21h30
samedi	vélo	Sur route (ou en VTT exceptionnellement), rdv parking route de Saint-Leu à Chauvry Pour du multi-enchaînement	14h30- 16h30
dimanche	Vélo	Sur route, rdv parking piscine « La Vague » (séance non encadrée)	09h00 – 12h00

### JEUNES :

lundi	14-19 ans : natation	Piscine « La Vague »	19h00 – 20h00 : min-cad-juniors 20h00 – 21h30 : min-cad-juniors identifiés par les entraîneurs
mardi	course à pied	Piste Complexe G. Hébert à Eaubonne	18h30 – 19h45 : Tous
Mercredi	natation	Piscine « La Vague »	17h-18h ou 18h-19h ou 19h-20h : pous-pup-benj selon l'âge et le niveau
jeudi	course à pied	Piste Complexe G. Hébert à Eaubonne	18h30 – 19h45 : Tous
	natation	Piscine « La Vague »	18h - 19h : min-cad-juniors
vendredi	natation	Piscine « La Vague »	19h00 – 20h00 : min-cad-juniors 20h00 – 21h30 : min-cad-juniors identifiés par les entraîneurs
samedi	Vélo (groupes suivant catégorie et niveau)	En forêt, rdv parkings route de Saint-Leu à Chauvry (VTT pour les plus jeunes, VTT ou route pour les ados)	14h30 - 16h30 : Tous (horaires adaptables suivant saison/météo)

**NATATION** : 2 séances hebdomadaires pour les adultes, de 1 à 3 pour les jeunes (suivant le niveau). Les entraînements se déroulent dans le centre nautique intercommunal « La Vague ».

Le bonnet de bain club est obligatoire (donné par le club en début de saison)

Une carte d'accès est nécessaire pour rentrer dans les vestiaires. Cette carte est nominative et valable uniquement sur les créneaux horaires d'entraînement VMT. Sans carte d'accès « La Vague », vous ne pourrez venir participer aux entraînements natation. Cette carte sera délivrée après que le dossier ait été validé.

**CYCLISME** : 1 séance hebdomadaire encadrée (le samedi après-midi) pour les jeunes, et 2 séances hebdomadaires pour les adultes (1 séance technique encadrée le samedi apm et 1 séance non-encadrée le dimanche matin). La séance

« jeunes » se déroule à VTT en forêt de Montmorency (pour les min-cad-jun en vélo de route à partir de mars et éventuellement à l'automne), et la séance encadrée « adultes » fonctionne en mode « multi-enchaînement » en vélo sur route (ou VTT exceptionnellement).

Concernant le dimanche matin, les membres du club se regroupent par niveau. Le rendez-vous est fixé à 9h le dimanche sur le parking du Centre Nautique intercommunal « La Vague ».

Le port du casque est obligatoire.

**COURSE A PIED** : 2 séances hebdomadaires. Les entraînements se déroulent sur la piste d'athlétisme du Complexe G. Hébert à Eaubonne.

**ACCES A LA PISCINE** : L'accès à la piscine se fait pendant les heures d'ouverture au public. Il est nécessaire de respecter le règlement intérieur de l'établissement ; notamment il est obligatoire de prendre sa douche avant d'accéder au bassin. Le port du bonnet de bain (club) est obligatoire. Il est également demandé de participer à la mise en place et au rangement des lignes d'eau.

Pour le bon déroulement des entraînements, il est demandé à chacun de se conformer aux horaires précis des séances.

### 3. Catégories d'Âges 2023

L'appartenance à une catégorie d'âge est déterminée en fonction de l'âge de l'intéressé(e) atteint entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2023.

Poussins	7 – 8 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2014 et le 31 déc 2015
Pupilles	9 – 10 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2012 et le 31 déc 2013
Benjamins	11 - 12 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2010 et le 31 déc 2011
Minimes	13 – 14 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2008 et le 31 déc 2009
Cadets	15 – 16 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2006 et le 31 déc 2007
Juniors	17 – 18 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2004 et le 31 déc 2005
Séniors 1 2 3 4	19 – 40 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1984 et le 31 déc 2003
Vétérans 1	41 – 45 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1979 et le 31 déc 1983
Vétérans 2	46 – 50 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1974 et le 31 déc 1978
Vétérans 3	51 – 55 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1969 et le 31 déc 1973
Vétérans 4	56 – 60 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1964 et le 31 déc 1968
Vétérans 5	61 – 65 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1959 et le 31 déc 1963
Vétérans 6	66 – 70 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1954 et le 31 déc 1958

### 4. Licence FFTRI

Chaque adhérent aura une licence 2023 de la Fédération Française de Triathlon. Cette licence est valable du 1er janvier au 31 décembre 2023. Les nouveaux adhérents bénéficieront, s'ils n'ont pas été licenciés en 2022, d'une licence longue valable du 1<sup>er</sup> septembre 2022 au 31 décembre 2023.

La « Licence Fédérale Club » donne le droit de participer aux entraînements au sein du club et de pratiquer le triathlon lors des compétitions officielles sur toutes les distances.

Le coût des licences est réglé par le club, à la Ligue Régionale TRI d'Ile de France.

La saisie ou le renouvellement de la licence sera effectué par l'adhérent sur le site fédéral : [espacetri.fftri.com](http://espacetri.fftri.com)

## 5. Assurance

Avec la licence F.F.TRI vous êtes couverts par une mutuelle d'assurance pour tous les risques encourus lors des entraînements ou compétitions. Cette mutuelle n'est pas souscrite par l'association Vallée de Montmorency Triathlon mais par la FFTRI.

## 6. Engagements

### **L'accès aux entraînements est conditionné par la remise du dossier complet d'inscription**

Par son adhésion le membre s'engage

- 1 - à s'impliquer activement à la vie Associative du Club (participation aux manifestations, aide à l'organisation, initiatives, etc.)
- 2 - à respecter l'esprit Associatif du Club
- 3 - à porter la tenue du club en laissant les sponsors visibles lorsqu'il participe aux compétitions officielles.
- 4 - à être bénévole lors des compétitions organisées par le club ou se faire remplacer en cas d'absence – **cette clause conditionne la réinscription la saison suivante.** Si l'adhérent souhaite participer à l'une des compétitions, il doit obligatoirement se faire remplacer. L'inscription à ces compétitions organisées par le VMT est gratuite.
- 5 - à recruter, dans le cadre de l'organisation d'une compétition d'envergure organisée par le VMT, au moins 2 personnes bénévoles majeures pour l'organisation de la compétition.
- 6 - à respecter les règlements intérieurs des locaux et installations mis sa disposition
- 7 - à respecter les biens et matériels mis à sa disposition

**Ces dispositions conditionnent la possibilité de bénéficier de toutes les offres proposées par le club.**

Pour les adultes, il n'y a aucune obligation de participer à des compétitions, ni de participer à tous les entraînements. Chacun peut pratiquer le triathlon au niveau où il le souhaite. Toutefois, les entraînements sont des séances de préparation aux compétitions, du XS (découverte) au XXL (IRONMAN)

Pour les jeunes, un minimum de 8 courses 'challenge Ile de France R1' devra être effectué.