

Ecole de Triathlon \*\*

www.vm-triathlon.fr  
vm-triathlon@club-internet.fr

## SAISON 2012

### 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 à partir de 2004. Les accès aux entraînements ne pourront se faire que si le dossier de réinscription a été enregistré. Cette disposition ne s'applique pas aux nouvelles inscriptions.

<b>Adhésion « adultes »</b> Né(e)s en 1998 et avant Licence compétition <b>incluse</b>	240 € (payable en 4 fois)	Accès aux entraînements + une inscription au Triathlon Enghien Val d'Oise + remboursement de 1 ou 2 inscriptions à un triathlon ou un duathlon à concurrence de 40 € (sous condition du respect des engagements du règlement intérieur §3)
<b>Adhésion « Jeunes »</b> Né(e)s entre 1999 et 2004 Licence pou/pup/ben <b>incluse</b>	160 € (payable en 4 fois)	Accès aux entraînements « jeunes » + Inscriptions aux compétitions "challenge Ile de France R1" prises en charge par le club
<b>Adhésion « Jeunes »</b> Né(e)s entre 1993 et 1998 Licence min/cad/jun <b>incluse</b>	180 € (payable en 4 fois)	Accès aux entraînements « jeunes » + Inscriptions aux compétitions "challenge Ile de France R1" prises en charge par le club

<b>Validité de l'adhésion</b>	:	- Du 5 septembre 2011 au 29 juin 2012
<b>Pièces à fournir</b> (adultes et jeunes)	:	- Formulaire d'inscription club signé et rempli - Formulaire de demande de licence signé et rempli - Certificat médical - 1 photo d'identité (pour le trombinoscope)
(jeunes uniquement)	:	- Autorisation des parents (signature sur le bulletin) - Brevet de natation de 50m
(Réadhésions)	:	- dossier <b>complet</b> à fournir avant d'accéder aux entraînements
(Nouveaux adhérents adultes)	:	- Brevet natation de 100m - Possibilité de venir essayer les entraînements pendant une semaine (voir condition entrée public dans le centre nautique pendant les essais natation)
<b>Président</b>	:	Jean-François Orhan 06 12 96 31 93 / jforhan@club-internet.fr
<b>Trésorier</b>	:	Pascal Gallé 06 89 99 56 86 / pascal.galle1@sfr.fr
<b>Secrétaire</b>	:	Joel Sesboué 06 07 74 78 95 / joel.sesboue@gmail.com

# Vallée de Montmorency Triathlon



Ecole de Triathlon \*\*

www.vm-triathlon.fr  
vm-triathlon@club-internet.fr

## 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

### ADULTES :

lundi	natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	20h00 - 21h30
mardi	course à pied	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	19h30 – 21h00
jeudi	course à pied	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	19h30 – 21h00
vendredi	natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	20h00 – 21h30
samedi	Renforcement musculaire	Gymnase Georges Hebert à Eaubonne	09h00 – 10h00 et 10h00 – 11h00
dimanche	Vélo	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	09h00 – 12h00 mars à oct 09h00 – 12h00 nov à fev/ Route La Vague ou VTT Etang Godard

### JEUNES :

mardi	course à pied	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	18h30 – 19h45
Mercredi	natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	19h00 – 20h30
jeudi	course à pied sauf poussins - pupilles	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	18h30 – 19h45
vendredi	8-12 ans : natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	18h00/19h00 – 19h00/20h00 suivant niveau
	13-19 ans (avec adultes) : natation		20h00 - 21h30
samedi	Vélo en 3 groupes	En forêt, VTT, rdv parking Château de la Chasse – Montlignon (pour les 13-18ans , à partir de mars rdv à la piscine avec le vélo de route)	14h30- 16h30 (7-9, 10-12 ans et 13-18 ans)

# Vallée de Montmorency Triathlon



Ecole de Triathlon \*\*

[www.vm-triathlon.fr](http://www.vm-triathlon.fr)  
[vm-triathlon@club-internet.fr](mailto:vm-triathlon@club-internet.fr)

## 3. Catégories d'Âges 2012

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 2012.

Poussins	8 – 9 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2003 et le 31 déc 2004
Pupilles	10 – 11ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2001 et le 31 déc 2002
Benjamins	12 - 13 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1999 et le 31 déc 2000
Minimes	14 – 15 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1997 et le 31 déc 1998
Cadets	16 – 17 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1995 et le 31 déc 1996
Juniors	18 – 19 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1993 et le 31 déc 1994
Séniors 1 2 3 4	20 – 39 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1973 et le 31 déc 1992
Vétérans 1	40 – 44 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1968 et le 31 déc 1972
Vétérans 2	45 – 49 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1963 et le 31 déc 1967
Vétérans 3	50 – 54 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1958 et le 31 déc 1962
Vétérans 4	55 – 59 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1953 et le 31 déc 1957
Vétérans 5	60 – 64 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1948 et le 31 déc 1952
Vétérans 6	65 – 69 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1943 et le 31 déc 1947

# Vallée de Montmorency Triathlon



Ecole de Triathlon \*\*

www.vm-triathlon.fr  
vm-triathlon@club-internet.fr

## BULLETIN D'ADHESION 2012

COMPETITION :

JEUNE :

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Nationalité :

Adresse :

CP :

Ville :

E-mail :

Profession :

Téléphone domicile :

Téléphone portable :

Téléphone Travail :

Cotisation à régler par chèque bancaire ou postal à l'ordre de Vallée de Montmorency TRIATHLON

**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 recruter, dans le cadre de l'organisation du Triathlon Enghien Val d'Oise, au moins 2 personnes bénévoles pour l'organisation de la course de l'après-midi. De plus, si l'adhérent souhaite participer à une des compétitions du Triathlon Enghien Val d'Oise, il doit obligatoirement être bénévole sur l'autre course. L'inscription pour le Triathlon95 est gratuite
- 5 - à respecter les règlements intérieurs des locaux et installations mis sa disposition
- 6 - à respecter les biens et matériels mis à sa disposition

Ces dispositions conditionnent le remboursement à hauteur de 40 euros d'une ou deux épreuves effectuées la saison passée.

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 découverte à l'Ironman)

Pour les jeunes, il n'y a aucune obligation de participer à tous les entraînements, mais un minimum de 8 courses 'challenge Ile de France R1' devra être effectué.

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 :

# Vallée de Montmorency Triathlon



Ecole de Triathlon \*\*

[www.vm-triathlon.fr](http://www.vm-triathlon.fr)  
[vm-triathlon@club-internet.fr](mailto:vm-triathlon@club-internet.fr)

## FICHE TROMBINOSCOPE

Nom :

Prénom :

Age :

Situation familiale :

Enfants :

Réside à :

Profession :

Taille :

Pouls au repos :

Pouls Max. :

Date d'entrée au club VMT :

Palmarès :

Discipline ou entraînement préféré :

Entraînement (volume par semaine) :

Hobbies :

Quand as-tu débuté en triathlon ?

Tes meilleurs souvenirs en course ?

Ton (ou tes) pires souvenirs en course ?

Objectifs pour 2012?

J'accepte la publication de ces informations dans le « Trombinoscope » du site internet du club ;

Signature :

Page 5

Association régie par  
la loi de 1901

Déclarée à  
la Sous-Préfecture  
De Montmorency  
le 4 déc. 1998  
Sous le n° 2/07115

Agrément DDJS  
le 16 nov. 1999  
Sous le n° 95-99-S-42

Siège social :  
Mairie de Soisy-sous-  
Montmorency

Ecole de Triathlon \*\*

www.vm-triathlon.fr  
vm-triathlon@club-internet.fr

## REMBOURSEMENT DE UNE OU DEUX EPREUVES 2011 déduction de 40€ sur inscription 2012

Date :

Je, soussigné(e)

demande une déduction de 40 € sur mon inscription 2012

pour la participation aux courses suivantes pendant la saison 2011 :

Effectuée les :

:

Pour lesquelles j'ai terminé

:

Une copie des résultats est jointe à cette demande (obligatoire\*)

J'atteste avoir amené comme bénévole, sur le Triathlon **CD** Enghien Val d'Oise 2011, les personnes suivantes (conformément aux conditions de déduction du Règlement Intérieur du club voir "§3 Engagements") :

- 
- 
- 

Signature :

\* : justificatif fiscal pour le club