

## REGLEMENT SAISON 2016

### 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 2008.

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 1996 et avant Licence compétition <b>incluse</b>	250 € (payable en 4 fois)	Accès à tous entraînements (créneau adulte) proposés par le club + une inscription au Triathlon Enghien Val d'Oise + Inscription à une 'course club' à définir (course régionale, sélectif par équipe...) sous réserve, notamment, de l'apport de bénévoles et de bénévolat à Enghien.
<b>Adhésion « Jeunes »</b> Né(e)s entre 2003 et 2008 Licence pou/pup/ben <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. Pour les familles : -20% par enfant si fratrie de 2 -30% par enfant si fratrie de 3 ou plus
<b>Adhésion « Jeunes »</b> Né(e)s entre 1997 et 2002 Licence min/cad/jun <b>incluse</b>	200 € (payable en 4 fois)	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

**Validité de l'adhésion :** - De la date d'inscription à fin juin 2016

**Pièces à fournir :** - Formulaire d'inscription club signé et rempli  
(Adultes et jeunes) - Certificat médical de moins d'un an de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition

- 1 photo d'identité (pour le trombinoscope)  
- Autorisation des parents pour les mineurs (signature sur le bulletin)  
- Règlement(s) de l'inscription

(Ré-adhésions) - Dossier **complet** à fournir lors des forums du 5/6 septembre et nécessaire pour pouvoir accéder à « La Vague ».

**5 euros supplémentaire si non restitution de la carte d'accès à la Vague.**

**(Nouvelles adhésions)**

- ***Brevet de natation de 50m crawl pour les nouvelles adhésions des jeunes nés entre 2003 et 2008***

- ***Brevet de natation de 100m crawl pour les nouvelles adhésions des jeunes nés entre 1997 et 2002 et pour les adultes***



www.vm-triathlon.fr



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

# Vallée de Montmorency 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 (sauf indications précises des entraîneurs).

### 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 du Parc N. Mandela à Montmorency (Chemin de la Butte aux Pères)	09h00 – 10h30
	vélo	En forêt, VTT ou route suivant la saison, rdv parking Château de la Chasse – Montlignon Pour du multi-enchaînement	14h30- 16h30
dimanche	Vélo	Centre Nautique intercommunal « La Vague » (séance non encadrée)	09h00 – 12h00

### JEUNES :

lundi	14-19 ans : natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	20h00 - 21h30 : min-cad-juniors <b>Jeunes identifiés par les entraîneurs</b>
mardi	course à pied	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	18h30 – 19h45 : Tous
Mercredi	8-11 ans : natation 12-19 ans : natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	17h30 – 19h00 : poussins-pupilles 19h00 – 20h30 : ben-min-cad-jun
jeudi	course à pied	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	18h30 – 19h45 : Tous (sauf nageurs identifiés, cf. ci-dessous)
Jeudi	14-19 ans : natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	17h30 - 19h00 : min-cad-juniors <b>Jeunes identifiés par les entraîneurs</b>
vendredi	10-11 ans : natation 11-15 ans : natation 16-19 ans : natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	18h00 – 19h00 : pupilles 19h00 – 20h00 : benjam-minines 20h00 – 21h30 : cadets-juniors



www.vm-triathlon.fr



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

# Vallée de Montmorency Triathlon

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



samedi	Vélo (groupes suivant catégorie et niveau)	En forêt, VTT, rdv parking Château de la Chasse – Montlignon (pour les 13-19ans et sur identification avec le vélo de route)	10h30 – 12h00 : poussins–pupilles 14h30 - 16h30 : ben-min-cad-jun
--------	--	---	--

**NATATION** : 2 séances hebdomadaires pour les adultes, de 1 à 4 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 soit rendu complet.

**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 suivant la saison et les indications des entraîneurs).

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 Stade Emile Wildermuth à Eaubonne.

Le dimanche matin, pour ceux qui le souhaitent, un rendez-vous est fixé en forêt non encadré, parking de l'étang Godard (entre Saint-Leu et Chauvry) aux alentours de 9h30 pour courir en sous-bois.

**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.

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Une séance de renforcement musculaire est proposée chaque semaine le samedi matin dans une salle du complexe N. Mandela à Montmorency. De 9h – 10h00.

## 3. Catégories d'Âges 2016

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 2016.

Poussins	8 – 9 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2007 et le 31 déc 2008
Pupilles	10 – 11ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2005 et le 31 déc 2006
Benjamins	12 - 13 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2003 et le 31 déc 2004
Minimes	14 – 15 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2001 et le 31 déc 2002
Cadets	16 – 17 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1999 et le 31 déc 2000
Juniors	18 – 19 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1997 et le 31 déc 1998
Séniors 1 2 3 4	20 – 39 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1977 et le 31 déc 1996



www.vm-triathlon.fr



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

# Vallée de Montmorency Triathlon

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



Vétérans 1	40 – 44 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1972 et le 31 déc 1976
Vétérans 2	45 – 49 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1967 et le 31 déc 1971
Vétérans 3	50 – 54 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1962 et le 31 déc 1966
Vétérans 4	55 – 59 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1957 et le 31 déc 1961
Vétérans 5	60 – 64 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1952 et le 31 déc 1956
Vétérans 6	65 – 69 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1947 et le 31 déc 1951

## 4. Licence FFTRI

Chaque adhérent aura une licence 2016 de la Fédération Française de Triathlon. Cette licence est valable du 1er novembre 2015 au 31 octobre 2016.

La « Licence Fédérale Club » qui 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/renouvellement de la licence sera effectué par l'adhérent sur le site fédéral : [www.espacetri.fftri.com](http://www.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 du Triathlon Enghien Val d'Oise ou se faire remplacer en cas d'absence – **cette clause conditionne la réinscription la saison suivante**
- 5 - à recruter, dans le cadre de l'organisation du Triathlon Enghien Val d'Oise, **date à définir**, au moins 2 personnes bénévoles majeures pour l'organisation de la course de l'après-midi, 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 Trienghien95 est gratuite
- 6 - à respecter les règlements intérieurs des locaux et installations mis sa disposition
- 7 - à respecter les biens et matériels mis à sa disposition



www.vm-triathlon.fr



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

# Vallée de Montmorency Triathlon

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



**Ces dispositions conditionnent la possibilité de bénéficier de toutes les offres, promos proposées par le club, ainsi qu'à l'inscription à une 'course club' à définir (course régionale, sélectif par équipe...)**

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.



[www.vm-triathlon.fr](http://www.vm-triathlon.fr)



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