



www.vm-triathlon.fr  
contact@vm-triathlon.fr



## BULLETIN D'ADHESION 2018

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 être bénévole lors du Triathlon organisé par le club 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 organisé par le club, **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 de ce triathlon, il doit obligatoirement être bénévole sur l'autre course. L'inscription pour ce triathlon 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

Ces dispositions conditionnent la possibilité de bénéficier de toutes les offres, promos 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 2018

### 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 2010.

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>	270 € (payable en 4 fois)	Accès à tous entraînements (créneau adulte) proposés par le club + une inscription au Triathlon Enghien Val d'Oise
<b>Adhésion « Jeunes »</b> Né(e)s entre 2005 et 2010 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 1999 et 2004 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 2018

**Pièces à fournir :**

- Bulletin d'adhésion 2018 (1<sup>ère</sup> page) signé et rempli
- Règlement(s) de l'inscription
- Certificat médical de moins de 3 ans de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition
- Demande de licence 2018 imprimée et signée (disponible site FFTri : <http://espacetri.fftri.com/>)
- Facultatif : 1 photo d'identité (pour le trombinoscope)
- Autorisation des parents pour les mineurs (signature sur le bulletin)

(Ré-adhésions) - Dossier **complet** à fournir avant (par courrier ou par internet) ou lors des forums de septembre : Nécessaire pour pouvoir récupérer sa carte et 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 2005 et 2010
- Brevet de natation de 100m crawl pour les nouvelles adhésions des jeunes nés entre 1999 et 2004 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	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	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 Jeunes identifiés par les entraîneurs
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
vendredi	11-15 ans : natation 16-19 ans : natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	19h00 – 20h00 : benjam-minines + pupilles identifiés par les entraîneurs 20h00 – 21h30 : cadets-juniors
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)	14h30 – 16h00 : poussins-pupilles 14h30 - 16h30 : ben-min-cad-jun (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 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.

### 3. Catégories d'Âges 2018

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 2018.

Poussins	9– 10 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2009 et le 31 déc 2010
Pupilles	11 – 12ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2007 et le 31 déc 2008
Benjamins	13 - 14 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2005 et le 31 déc 2006
Minimes	15 – 16 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2003 et le 31 déc 2004
Cadets	17 – 18 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 2001 et le 31 déc 2002
Juniors	19 – 20 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1999 et le 31 déc 2000
Séniors 1 2 3 4	21 – 40 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1979 et le 31 déc 1998
Vétérans 1	41 – 45 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1974 et le 31 déc 1978
Vétérans 2	46 – 50 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1969 et le 31 déc 1973
Vétérans 3	51 – 55 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1964 et le 31 déc 1968
Vétérans 4	56 –60 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1959 et le 31 déc 1963
Vétérans 5	61 – 65 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1954 et le 31 déc 1958
Vétérans 6	66 – 70 ans	né(e)s entre le 1 <sup>er</sup> janv 1949 et le 31 déc 1953

#### **4. Licence FFTRI**

Chaque adhérent aura une licence 2018 de la Fédération Française de Triathlon. Cette licence est valable du 1er janvier au 31 décembre 2018. Les nouveaux adhérents bénéficieront, s'ils n'ont pas été licenciés en 2017, d'une licence longue valable du 1<sup>er</sup> septembre 2017 au 31 décembre 2018

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/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 organisations du club 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 organisé par le club, **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 organisé par le club, il doit obligatoirement être bénévole sur l'autre course. L'inscription 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

**Ces dispositions conditionnent la possibilité de bénéficier de toutes les offres, promos 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.