

# Vallée de Montmorency Triathlon

www.vm-triathlon.fr

## REGLEMENT INTERIEUR 2011 / 2012

### 1. Licence FFTRI

Chaque adhérent aura une licence 2012 de la Fédération Française de Triathlon. Cette licence est valable du 1er novembre 2011 au 31 octobre 2012.

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.

Les formulaires de demande de licence seront distribués avec la demande d'adhésion (pas encore diffusés à ce jour). Ils doivent être remplis et rendus signés, avant tout entraînement

### 2. 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.

### 3. 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 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 Trienghien95 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 épreuve effectuée 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, suivant un calendrier des courses définies par les coaches.

### 4. 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

# Vallée de Montmorency Triathlon

www.vm-triathlon.fr

## 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)

**NATATION** : 2 séances hebdomadaires. Les entraînements se déroulent dans le centre nautique intercommunal « La Vague ». Le bonnet de bain est obligatoire

**CYCLISME** : 1 séance hebdomadaire encadrée (le samedi après-midi) pour les jeunes, et 1 séance hebdomadaire non-encadrée (le dimanche matin) pour les adultes. La séance pour les jeunes se déroule à VTT en forêt de Montmorency, et pour les adultes, avec le vélo de route.

Concernant les adultes, les membres du club se regroupent par niveau Un rendez-vous est généralement fixé à 9h (printemps – été) ou à 10h (automne – hiver) le dimanche sur le parking du Centre Nautique intercommunal « La Vague » . Le port du casque est obligatoire.

**COURSE A PIED** : 2 séances hebdomadaires (sauf pour les poussins-pupilles : 1 séance le mardi). 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.

## 5. Accès à 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 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.

## 6. Renforcement Musculaire

Une heure de renforcement musculaire est proposée chaque semaine le samedi matin dans une salle du gymnase Georges Hébert à Eaubonne. Deux horaires sont au choix : 9h – 10h ou 10h – 11h.