



## RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE L'ASSOCIATION SPORTIVE « DEFIMAN TRIATHLON PEZENAS »

Toute personne souhaitant pratiquer le triathlon au sein du club « Défiman Triathlon Pezenas » doit se conformer aux articles du présent règlement sous peine de sanction, voire d'exclusion.

Le règlement intérieur établi sur 4 (quatre) pages a pour objet de préciser les modalités de la pratique, de l'apprentissage et de l'enseignement du triathlon.

Le présent règlement est à la disposition de l'ensemble des membres et doit faire l'objet d'une lecture complète et attentionnée.

Il est obligatoire d'en prendre connaissance à la prise ou au renouvellement de licence et d'en rapporter le dernier feuillet signé en début de saison avec le dossier d'inscription.

Il peut être modifié en cours d'année. Toute modification sera portée à la connaissance des adhérents sans délai.

### Article 1 : adhésion

Pour être adhérent au club, il faut avoir fourni obligatoirement:

- la demande de licence FFTRI complétée avec le certificat du médecin à apposer dessus ;
- l'imprimé de demande d'inscription piscine adulte ou enfant ;
- le coupon réponse règlement intérieur du club signé ;
- le règlement de l'adhésion au club, de la licence FFTRI ;
- l'autorisation parentale « droit à l'image » ;
- la décharge de responsabilité adulte et/ou enfant.

Un mois d'essai gratuit est proposé aux nouveaux adhérents par le biais du site de la Fédération, à l'issue de laquelle l'adhésion est ferme. Aucun remboursement ne pourra donc être sollicité une fois le paiement effectué.

Plusieurs permanences seront assurées afin de déposer les dossiers **COMPLETS** permettant l'accès aux entraînements.

Les entraîneurs n'accepteront aucun document. Seule la personne en charge des adhésions réceptionnera les dossiers **COMPLETS** à la date limite butoir fixée en début de saison.

### Article 2 : accès aux lieux

#### **Pour les modes de locomotions nécessitant l'utilisation d'infrastructures publiques :**

Tout membre extérieur au club et/ou non à jour de ses cotisations, ne pourra accéder aux infrastructures telles que le stade municipal ou le centre aquatique pendant les créneaux horaires mis à disposition pour l'association sportive « Défiman triathlon Pezenas », y compris pour les personnes ayant une licence athlétisme ou natation en dehors du DEFIMAN.

Seule la licence sportive « Défiman Triathlon Pezenas » permet l'accès à ses infrastructures et aux cours dispensés dans les différents moyens de locomotion.

#### **Natation :**

L'accès à la piscine se fait aux jours et horaires déterminés par le cercle aquatique Piscenois BP84 34120 PEZENAS tel 04 67 09 40 76 et accordé au club « Défiman Triathlon Pezenas » suivant la convention en vigueur établie entre les 2 associations sportives.

Ces horaires sont déterminés chaque année et sont donnés aux adhérents dès réception.

L'accès à la piscine se fait une fois l'inscription effectuée et lorsque l'adhérent est en possession de la carte de piscine.

#### **Course à pied :**

L'accès au stade se fait aux jours et horaires déterminés par le club « Défiman Triathlon Pézenas ».

Cet accès est réservé aux licenciés du club aux horaires d'entraînement prévus en début de saison, ainsi qu'à tout licencié FFTRI après autorisation du Président.

Le club « Défiman Triathlon Pezenas » et la municipalité déclinent toute responsabilité en cas d'accident sur le site en dehors des activités du club et plus particulièrement lorsque le portail est fermé, auquel cas les secours ne pourraient intervenir.

### **Cyclisme :**

Les sorties adultes se déroulent le dimanche matin. Le parcours est donné soit par sms, sur le site internet et/ou sur Facebook quelques jours ou la veille de la sortie.

Les horaires des sorties enfants s'effectuent le samedi matin selon les horaires définis en début de saison suivant les catégories d'âges. Les sorties sont également transmises par les mêmes moyens de communication.

### **Article 3 : entraînement**

Les entraînements ont lieu pour chaque sport aux jours, lieux et horaires donnés en début de saison selon les groupes adultes et enfants définis par les différents entraîneurs.

Les jours, lieux et horaires peuvent être modifiés en fonction des disponibilités des personnes en charge de l'entraînement (parents bénévoles, initiateurs, animateurs, entraîneurs), de la météo, des changements d'heures (été/hiver), des différents problèmes des structures d'accueil.

La présence régulière aux entraînements est recommandée.

Les triathlètes doivent :

- être à jour de leur cotisation et inscription ;
- se présenter à l'heure de leur groupe ;
- avoir le matériel nécessaire à l'entraînement ;
- écouter et respecter les consignes des entraîneurs ou éducateurs ;
- respecter le matériel.

### **Article 4 : équipement obligatoire**

Conformément au règlement édicté par la FFTRI, l'équipement exigé pour participer aux séances d'entraînement comme aux compétitions comprend:

#### **NATATION :**

Combinaison (en cas de compétition), maillot de bain, lunettes de piscine, planche, pull-boy, élastique, plaquettes, trifonction pour la compétition, serviette, bonnet de bain, bidon d'eau, vaseline (pour la peau pour éviter les frottements avec la combinaison) etc.

#### **COURSE à PIED :**

Chaussure de running en état, chaussettes, casquette, alimentation solide, bidons d'eau, camel, ceinture porte dossard avec 3 points d'attache (pour la compétition), vêtement type coupe vent, gants et bonnet en fonction des saisons etc.

#### **CYCLISME :**

Vélo de route ou VTT en état, casque homologué, lunettes, gants, chaussures, chaussettes, nécessaire de réparation (colle, rustine, démonte pneu, chambre à air), pompe ou cartouche CO2 avec embout adapté, bidons ou camel, alimentation solide, ceinture porte dossard avec 3 points d'attache (en compétition), chasuble fluo.

#### **Équipements non obligatoire mais autorisés et recommandés lors des compétition:**

Cardiofréquencemètre chargé, licence FFTRI ou copie sur téléphone, pièce d'identité, épingles à nourrice, affaires de douche, affaires de rechanges, crème solaire, sac plastique pour affaires usagées, bouteille d'eau pour se réhydrater, alimentation solide en fin de compétition pour reconstituer les réserves de l'organisme et tout autre matériel utile suivant les besoins de chacun.

### **Article 5 : sécurité**

La sécurité est de rigueur dans les 3 disciplines enseignées.

Aucun comportement dangereux de la part d'un adhérent ne sera toléré notamment lorsque les séances se déroulent sur la voie publique, l'intégrité physique de chacun étant la priorité du club.

Les parents d'enfants licenciés devront :

les accompagner sur le lieu d'entraînement afin de s'assurer de la présence de l'entraîneur, d'un dirigeant ou d'un éducateur. En fin de séance, ils devront le récupérer à l'heure ;

rester joignable durant l'entraînement sur les numéros de téléphone communiqués en début d'année et prévenir un membre du bureau en cas de changement ;

ne pas intervenir pendant les séances afin de ne pas perturber l'entraînement. En cas de litige, attendre la fin du cours pour s'entretenir avec l'intervenant.

Dans le cas où l'enfant rentre seul chez lui, les parents signeront une autorisation de sortie dégageant le club de toute responsabilité.

Penser à consulter régulièrement les informations sur Facebook ainsi que sur notre site internet.

### **Mode de locomotion « natation » :**

#### **1:en piscine :**

Les entraînements natation en piscine se font sous la responsabilité du membre du club donnant les cours. Toute personne non titulaire de la licence du club de triathlon et uniquement celle-ci, ne pourra avoir accès au bassin. La licence de natation ne donne pas droit d'accès aux créneaux du club de triathlon. Les enfants possèdent leur propre créneau de natation. La politique sportive du club de natation de PEZENAS est la suivante : ne pas mélanger les adultes et les enfants pendant les cours.

Cependant, et **UNIQUEMENT** en période de préparation spécifique et compétitive (mai et juin de l'année sportive en cours) il sera possible aux enfants venus régulièrement aux entraînements et marquant un intérêt pour la compétition, de venir s'entraîner **UNIQUEMENT LE SAMEDI** durant le créneau réservé au triathlon.

#### **2 : en eau libre (mer, lac etc.) :**

Les sorties en mer s'effectuent **UNIQUEMENT** sous le protocole suivant :

- sous la surveillance et la responsabilité de 2 entraîneurs/initiateurs dont au minimum un BNSSA à jour de son recyclage. Une des 2 personnes assure la sécurité de la sortie sur l'eau avec un moyen flottant (planche, kayak etc...) et le second se tient en observation sur la plage;
- les sorties s'effectuent si possible dans les lieux surveillés par les secouristes de plage, sans dépasser la bande des 300 mètres et sans nager dans le chenal réservé aux secours ;
- se présenter aux secouristes de plage et leur indiquer notre présence ;
- les adhérents nageront **OBLIGATOIREMENT** avec leur combinaison ainsi qu'un bonnet de bain **VISIBLE**;
- les adhérents nageront en binôme assurant une sécurité mutuelle ;
- un code de signes sera mis en place avant tout début de séance en cas de problème ;
- tout problème devra être porté à la connaissance sans délai à l'entraîneur référent ;
- les nageurs ne respectant pas ce protocole se verront refuser l'accès en sortie libre.
- toute initiative de membres ou adhérents du club organisant une sortie en milieu naturel et ne répondant pas aux critères ci-dessus sera placée sous leur entière responsabilité. Le club ne pourra en aucun cas être responsable d'éventuels incidents.
- les consignes de sécurité seront rappelés avant chaque début de séance.

### **Mode de locomotion « cyclisme » :**

Les sorties s'effectuent par groupe de niveau ou en un seul peloton suivant le type de séance. Le Code de la Route doit être **OBLIGATOIREMENT** respecté lors des sorties sur la voie publique. Ce même Code autorise les cyclistes à rouler à 2 de front sur les voies ouvertes à la circulation. Cependant, à l'approche d'un véhicule ou à la chute du jour, il est impératif de rouler en file indienne ou dans tous les cas où les conditions de circulation l'exigent (article R431-7 du Code de la Route). Les enfants (12 à 18 ans) débiteront la saison en VTT puis, à partir de mi-janvier, passeront progressivement au vélo de route conformément aux orientations sportives définies. Pour les plus jeunes (6 à 12 ans), les sorties se feront uniquement en VTT. Aucun partenariat avec un quelconque club de VTT ne sera mis en place.

### **Mode de locomotion « course à pied » :**

Les séances se déroulent pour la majorité d'entre elles sur la piste d'athlétisme du stade municipal de PEZENAS.

Lors des sorties extérieures, la sécurité est une nouvelle de rigueur.

En période hivernale, les adhérents devront revêtir des effets vestimentaires hautement visibles ainsi qu'une frontale.

## **Article 6 : compétitions**

Les dates de compétitions sont données sur le site internet du club, Facebook et/ou par sms. Elles concernent les compétitions de triathlon visibles sur le site de la ligue Languedoc Roussillon de triathlon, mais également toutes les courses à pied. Sur certaines de ces courses (définies en début de saison), il est demandé un engagement maximum d'adhérents afin de créer une émulation et un moment convivial. Charge à chacun de s'inscrire sur les différentes compétitions.

## Article 7 : discipline

Il est attendu de chacun un comportement **sportif et exemplaire**, que ce soit lors des entraînements ou des compétitions.

Aucune incorrection ne sera tolérée envers les dirigeants, les entraîneurs, les autres adhérents ou tout autre personne.

Nous demandons à tout le monde de se respecter et de donner une image positive du « Défiman triathlon Pezenas »

En cas de litige, veuillez vous adresser à un membre du bureau sans délai.

**Tout triathlète qui ne respecterait pas l'ensemble de ce règlement se verrait refuser l'accès aux entraînements et infrastructures mises à disposition pour le club.**

**Tout contrevenant au règlement sera convoqué pour rendre compte et pourra être passible de sanction voire d'exclusion selon les règles définies dans les statuts du club (statuts disponibles sur [www.triathlonpezenas.fr](http://www.triathlonpezenas.fr))**

### **ATTESTATION DE LECTURE DU RÈGLEMENT INTÉRIEUR**

#### **A remettre impérativement aux responsables avec le dossier d'inscription**

Je soussigné(e).....reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur et m'engage à le respecter sous peine de sanctions voire d'exclusion.

Date :.....

Signature

### **AUTORISATION DE SORTIE NON ACCOMPAGNÉE**

#### **A remettre impérativement aux responsables avec le dossier d'inscription**

Je soussigné(e).....autorise mon enfant..... à quitter seul le cours à la fin de l'entraînement. Il sera donc sous la responsabilité de ma propre assurance, la responsabilité du club étant de ce fait dérogée.

Date :.....

Signature