



**DEFIMAN
TRIATHLON
PEZENAS**

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

Toute personne souhaitant pratiquer le triathlon ou la course à pied loisir 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 et de la course à pied.

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.

Ce règlement 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 toutes les pièces énumérées sur le site internet dans la rubrique « inscriptions ».

Un mois d'essai gratuit est proposé aux nouveaux adhérents par le biais du site de la FFTRI, 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 DIFFÉRENTS LIEUX

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

Tout membre extérieur au club ou non à jour de ses cotisations, ne pourra accéder aux infrastructures pendant les créneaux horaires mis à disposition pour l'association sportive « Défiman triathlon Pezenas ». 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 accordés par la communauté d'agglomération d'Agde au « Défiman Triathlon Pezenas » suivant la convention en vigueur établie entre les 2 parties.

Ces horaires sont déterminés et communiqués chaque année 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 annuelle délivrée par le « DEFIMAN TRIATHLON PEZENAS »

Course à pied :

L'accès au stade se fait aux jours et horaires déterminés par le club « Défiman Triathlon Pézenas » et est strictement réservé aux licenciés du club. Cet accès peut être exceptionnellement autorisé à tout licencié FFTRI après autorisation d'un des membres du conseil d'administration.

Le club « Défiman Triathlon Pezenas » et la municipalité déclinent toute responsabilité en cas d'accident sur le site en dehors créneaux concédés au club.

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 sorties enfants sont organisées le samedi matin selon les horaires définis en début de saison et selon les niveaux de chacun. Les sorties sont également transmises par les mêmes moyens de communication.

Les jeunes confirmés pourront, après avis de l'entraîneur référent, se joindre au groupe adultes le dimanche matin (vélo de route obligatoire)

Article 3 : ENTRAÎNEMENTS

Les entraînements ont lieu pour chaque sport aux jours, lieux et horaires donnés en début de saison selon les groupes 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 vivement 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 : ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

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, etc.

COURSE à PIED :

Chaussure de running en état, chaussettes, casquette, alimentation solide, bidons d'eau, sac à eau, 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 obligatoires mais autorisés et recommandés lors des compétitions:

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 : SECURITÉ

La sécurité est de rigueur dans les 3 modes de locomotion enseignés.

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 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 d'un membre du club (et titulaire du BNSSA ou autre) soit par un BEESAN, DE-BPJEPS rémunéré ou non par l'association.

Toute personne non titulaire de la licence adéquat se pourra avoir accès au bassin.

La licence de natation ne donne pas l'accès aux créneaux du club.

Le samedi après midi est un créneau réservé au club. Les enfants et adultes s'entraînent de manière commune.

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

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

– sous la surveillance et la responsabilité d'un entraîneur/initiateur titulaire de BNSSA à jour de son recyclage.

- les sorties s'effectuent si possible dans les lieux surveillés par les secouristes de plage, sans dépasser la bande des 300 mètres et sans emprunter 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 ou d'un membre du conseil d'administration;
- 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 débiteront la saison en VTT puis, à partir de mi-janvier, intégreront progressivement le vélo de route conformément aux orientations sportives définies. 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 fois 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 pour l'essentiel les compétitions de triathlon, de natation, de course à pied, de cyclisme. 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.

Certaines de ces compétitions feront l'objet d'une inscription groupée gérée par la secrétaire. Pour les autres compétitions, charge à chacun de s'inscrire sur les événements choisis.

Le club organise à minima 1 manifestation sportive par an. Il est demandé un engagement maximum de ses adhérents en tant que bénévoles.

En cas de bénévoles suffisants, certains adhérents pourront représenter le club lors de cette ou ces manifestations sportives.

Par soucis d'équité, les adhérents ayant pris le départ à cette manifestation sportive ne pourront prétendre à y participer l'année suivante assurant ainsi un roulement entre les adhérents du club.

Article 7 : DISCIPLINE

Nous attendons de chacun un comportement **sportif et exemplaire**, lors des entraînements ou en compétition.

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

En cas de litige, l'information sera communiquée sans délai à un membre du conseil d'administration.

Tout triathlète ne respectant pas l'ensemble de ce règlement pourra se voir 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)