****

**L’ECOLE DE TRIATHLON (8-18 ans)**

**SAISON 2019-2020**

L’Ecole de Triathlon du RMA Triathlon Paris est ouverte à toute personne née entre 2001 et 2011. Aucun niveau particulier n’est requis, mis à part savoir nager.

L’Ecole de Triathlon propose des entrainements adaptés à l’âge, au niveau, au rythme et à l’envie de chacun.

**COMMENT S’INSCRIRE OU SE REINSCRIRE ?**

Liste des pièces à remettre :

* Le bulletin d’inscription complété et signé (cf. Annexe 1)
* Une photo d’identité récente (avec nom et prénom inscrits au dos)
* La Charte de bonne conduite signée (cf. Annexe 2)
* Pour les nouveaux Adhérents uniquement : Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du « **Triathlon en compétition »** datant de moins de 3 mois (cf. Annexe 3)[[1]](#footnote-1)
* 1 à 3 chèque(s) à l’ordre du RMA Triathlon Paris d’un montant total de :
* Pour le 1er enfant : 340€+ 45€ dotation matérielle soit 385 €
* Pour le 2ème enfant de la même famille : 360 €
* Pour le 3ème enfant de la même famille : 340 €

Ce tarif inclut la licence FFTRI[[2]](#footnote-2) ainsi **que 1 T-shirt RMA + bonnet de bain.**

* A partir du 1er septembre : Le formulaire de demande de Licence FFTri à faire sur <https://espacetri.fftri.com>

(licence A/ Ligue IDF/ Club : RMA) **Signé** (Exemple en Annexe 4)

Dossier à envoyer par voie postale à :

**RMA Paris Triathlon/ Inscription**

**Robin Dijkstra**

**7 rue Livingstone**

**75018 Paris**

Il faudra fournir le formulaire de licence le 8 septembre au plus tard

(Pour toute question : secretariat.rma.triathlon@gmail.com)

Vous pourrez également déposer votre dossier  (avec le formulaire de licence signé):

- au forum des associations de Paris 14ème le samedi 7 sept 2019

- au forum des associations de Paris 15ème le samedi 7 sept 2019

**IMPORTANT : A compter du mois de septembre 2019: il conviendra de nous adresser un formulaire de demande de licence FFTRI signé à éditer sur le site de la FFTRI (https://espacetri.fftri.com)**

|  |  |
| --- | --- |
| Années de naissance | Catégories |
| 2011  | Poussins |
| 2009 et 2010 | Pupilles |
| 2007 et 2008 | Benjamins |
| 2005 et 2006 | Minimes |
| 2003 et 2004 | Cadets |
| 2001 et 2002 | Juniors |

**PLANNING DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2019-2020**

*(Sous réserve de modifications des créneaux attribués)*

**Poussins-Pupilles : (2009-2011)**

- Natation : Le lundi de 17h à 18h15 à la piscine Mourlon (19 Rue Gaston de Caillavet, 75015 Paris)

ET/OU Le jeudi de 16h50 à 18h à la piscine Aspirant Dunand (20 rue Saillard, 75014 Paris).

+ Le samedi de 18h à 19h15 à la piscine Aspirant Dunand

- VTT+CAP : Le mercredi de 13h15 à 15h sur les pelouses de l’Avenue de Breteuil (75007 Paris).

**Benjamins : (2007-2008)**

- Natation : Le lundi de 17h à 18h15 à la piscine Mourlon

Le jeudi de 16h50 à 18h à la piscine Aspirant Dunand

Ou le jeudi de 18h30 à 19h30 à la piscine Mourlon

-CAP Le mardi de 18h45 à 19h45 au stade Emile Anthoine

(9 rue jean Rey, 75015 Paris).

-1) Vélo Route : Le samedi de 15h30 à 17h30 à l’Hippodrome de Longchamp (vélo de route).

+CAP Le mercredi de 16h30 à 17h30 sur les pelouses de l’Avenue de Breteuil (**sous réserves**)

OU\*

- 2)VTT+CAP : Le mercredi de 14h30 à 16h30 sur les pelouses de l’Avenue de Breteuil (75007 Paris).

+Natation Le samedi de 18h à 19h15 à la piscine Aspirant Dunand

\*En fonction des effectifs constatés en septembre et des emplois du temps

**Minimes-Cadets-Juniors : (2001-2006)**

- Natation : Le lundi de 17h30 à 19h à la piscine Mourlon

 Le jeudi de 18h30 à 19h30 à la piscine Mourlon

- Vélo +CAP: Le samedi de 15h30 à 17h30 à l’Hippodrome de Longchamp (vélo de route). (15h à 17h en hiver).

- CAP : Le mardi de 18h45 à 19h45 au stade Emile Anthoine

Le mercredi de 16h30 à 17h30 sur les pelouses de l’Avenue de Breteuil (75007 Paris). (**sous réserves**)

Chaque Adhérent participe à autant d’entrainements qu’il souhaite. L’entraineur pourra aider chacun à établir un programme d’entrainement adapté.

 (8 courses minimum dont les 3 sélectifs (duathlon/triathlon/aquathlon)

L’accord des parents sera demandé pour que l’Adhérent rentre de manière autonome chez lui après l’entrainement.

**REPRISE DES ENTRAINEMENTS SAISON 2019-2020 :**

La reprise des entrainements aura lieu le samedi 7 septembre 2019 à la piscine Aspirant Dunand à 18h (20 rue Saillard, 75014 Paris).

**MATERIEL NECESSAIRE :**

NATATION : Bonnet/ Lunettes de natation/ Maillot de bain/ mini palmes/mini plaquettes/Tuba (BE/MI/CA/JU)

VELO : VTT pour le mercredi / Vélo de route pour Benjamins/ Minimes, Cadets et Juniors qui font le samedi **Casque obligatoire pour tous à chaque séance de vélo.**

COURSE A PIED : Chaussures de running (Pas de chaussures de trail ou de basket)

**Trifonction RMA (cf boutique) pour les compétitions**

**COMPETITIONS :**

Le calendrier des compétitions de la saison 2019-2020 vous sera communiqué au plus vite à la rentrée. Chaque Adhérent pourra choisir tout au long de la saison les courses auxquelles il souhaite participer.

Une participation de chacun à **au moins 3 courses club[[3]](#footnote-3) en Ile de France** est ***obligatoire***. Le port de la Trifonction RMA est obligatoire.

**ENTRAINEUR :**

**Grégory RAVISE**

Pour toute question, nous vous invitons à le contacter directement par téléphone (06.18.58.12.51) ou par email (rma.triathlon@gmail.com).

**SEANCES D’ESSAI :**

Nous vous invitons à découvrir l’Ecole de Triathlon du RMA Triathlon Paris en participant à un ou des entrainement(s) au cours du mois de juin ou septembre.

Avant de vous présenter à une séance d’essai, merci de contacter l'entraîneur Grégory Ravise par téléphone (06.18.58.12.51) ou par email (rma.triathlon@gmail.com).



ANNEXE 1

****

**BULLETIN D’INSCRIPTION ECOLE DE TRIATHLON**

**SAISON 2019-2020**

RENSEIGNEMENTS ADHERENT :

Nom : ……………………………………………………….Prénom : ………………………………………......

Né(e) le : Sexe : H☐/F☐

Adresse : ……………………………………………………………………………………………………………....

Ville : …………………………………………………………CP : ………………..………………………………….

Téléphone fixe : ………………………………………..Portable : …………………………………………..

Email : ……………………………………………………………………………………………………………………

Ecole fréquentée : ………………………………………………………………………………………………

Personne(s) à prévenir en cas d’urgence ou d’accident :

Nom : ……………………………………………………….Prénom : …………………………………………….

Lien de parenté : ………………………………………Téléphone : ………………………………………..

Nom : ……………………………………………………….Prénom : …………………………………………….

Lien de parenté : ………………………………………Téléphone : ………………………………………..

**AUTORISATION PARENTALE :**

Je soussigné(e) …………………………………………………………………… (nom et prénom de la personne exerçant l’autorité parentale), agissant en qualité de : ………………………..........................................

autorise mon enfant à participer aux activités du RMA Triathlon Paris.

J’autorise le RMA Triathlon Paris à faire hospitaliser mon enfant en cas d’urgence.

J’autorise le RMA Triathlon Paris à prendre en photo ou à filmer mon enfant à l’occasion des compétitions et entrainements et à utiliser son image sur tout support dans le but de promouvoir le club.

J’autorise mon enfant à quitter seul, à la fin de l’activité, le lieu d’entraînement ou de compétition et cela sous ma seule responsabilité : OUI ☐ / NON ☐

A défaut d’autorisation donnée, je m’engage à venir le chercher dès l’entraînement terminé.

Signature :

ANNEXE 2

****

**LA CHARTE DE BONNE CONDUITE**

En m’inscrivant à l’Ecole de Triathlon du RMA Triathlon Paris,

Je suis autorisé à :

* Demander des conseils aux entraineurs
* Signifier si un exercice me parait trop difficile/ adapter mon allure
* Rater l’entrainement si les études le demandent
* Participer à toutes les courses que je désire (avec la tenue RMA)

Je dois :

* Arriver à l’heure aux entrainements avec le matériel adapté
* Aller aux toilettes avant le début de la séance plutôt que pendant
* Ecouter et respecter les consignes pendant les entrainements et pendant les compétitions et de ne pas gêner mes camarades
* Bien me comporter sur les lieux d’entraînements et de compétitions (respecter les installations sportives et le matériel)
* Respecter mes coéquipiers et mes adversaires lors des entrainements et des compétitions
* Prendre soin de mon matériel (surtout le vélo qu’il convient d’entretenir)
* Privilégier mes études
* Participer à 3 courses « club » en IDF (Décidées et prises en charge par le club)

Le club RMA Triathlon Paris s’engage à être à l’écoute de chaque Adhérent, et à mettre tout en œuvre pour assurer la progression de chacun tout en respectant son équilibre.

 A Paris

 Le

Signature Adhérent: Signature Parent(s) :

ANNEXE 3

CERTIFICAT MEDICAL (à remplir par le médecin)

Je soussigné(e) Docteur

Certifie avoir examiné ce jour

Et n’avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique contre-indiquant la pratique **du triathlon en compétition.**

Fait à

Le

Signature et cachet du médecin

1. Le certificat médical pourra également être remis à l’entraîneur lors de la première séance d’entraînement à la rentrée. [↑](#footnote-ref-1)
2. Fédération Française de Triathlon [↑](#footnote-ref-2)
3. Les courses club seront indiquées sur le calendrier des compétitions de la saison 2017-2018 qui vous sera communiqué à la rentrée. [↑](#footnote-ref-3)