



L'ÉCOLE DE TRIATHLON (7-18 ans)

SAISON 2019-2020

L'École de Triathlon du RMA Triathlon Paris est ouverte à toute personne née entre 2001 et 2012. Aucun niveau particulier n'est requis, mis à part savoir nager.

L'École de Triathlon propose des entraînements 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
- ✓ 1 chèque à l'ordre du RMA Triathlon Paris d'un montant total de :
 - Pour le 1^{er} enfant : 390 €
 - Pour le 2^{ème} enfant de la même famille : 360 €
 - Pour le 3^{ème} enfant de la même famille : 340 €

Ce tarif inclut la licence FFTRI² ainsi **que 1 T-shirt RMA + bonnet de bain.**

- ✓ A partir du 1^{er} septembre : Le formulaire de demande de Licence FFTRI à faire sur <https://espacetri.fftri.com> (licence A/ Ligue IDF/ Club : RMA) **Signé**

¹ Le certificat médical pourra également être remis à l'entraîneur lors de la première séance d'entraînement à la rentrée.

² Fédération Française de Triathlon

Dossier à envoyer par voie postale à :

RMA Paris Triathlon/ Inscription

Anne Stephanie Robert

26 rue Coriolis

75012 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 14^{ème} le samedi 7 sept 2019
- au forum des associations de Paris 15^{ème} 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 et 2012	Poussins
2009 et 2010	Pupilles
2007 et 2008	Benjamins
2005 et 2006	Minimes
2003 et 2004	Cadets
2001 et 2002	Juniors

A compter du 15 septembre, les places seront très limitées.

PLANNING DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2019-2020

(Sous réserve de modifications des créneaux attribués)

Poussins-Pupilles : (2009-2012)

- 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 pour les PO sur les
pelouses de l'Avenue de Breteuil (75007 Paris).
Le mercredi de 13h30 à 15h30 pour les PU sur les
pelouses de l'Avenue de Breteuil (75007 Paris).

Benjamins : (2007-2008)+ minimes 2006 en VTT

- 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 18h30 à 19h30 au stade Emile Anthoine
(9 rue Jean Rey, 75015 Paris).

- 1) Vélo Route : Le samedi de 15h30 à 17h30 à la porte de Passy (vélo
de route). (15h à 17h en hiver à prévoir).

- +CAP Le mercredi de 16h15 à 17h15 sur les pelouses de
l'Avenue de Breteuil

- OU*

- 2)VTT+CAP : Le mercredi de 14h à 16h sur le champ de mars
(75007 Paris).

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

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
 Le vendredi de 20h30 à 22h à la piscine Keller

- Vélo +CAP: Le samedi de 15h30 à 17h30 à la porte de Passy (vélo
 de route). (15h à 17h en hiver à prévoir).

- CAP : Le mardi de 18h30 à 19h30 au stade Emile Anthoine
 Le mercredi de 16h15 à 17h15 sur les pelouses de
 l'Avenue de Breteuil (75007 Paris). (**sous réserves**)

Chaque Adhérent participe à autant d'entraînements qu'il souhaite. L'entraîneur pourra aider chacun à établir un programme d'entraînement 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'entraînement.

REPRISE DES ENTRAINEMENTS SAISON 2019-2020 :

La reprise des entraînements 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 : modèle recommandé : Rockrider 540 de décathlon

Vélo de route pour Benjamins/ Minimes, Cadets et Juniors qui font vélo 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 club³ en Ile de France** est ***obligatoire***. Le port de la **Trifonction RMA** est obligatoire.

³ Les courses club seront indiquées sur le calendrier des compétitions de la saison 2017-2018 qui vous sera communiqué à la rentrée.

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).

PLANNING D'ENTRAÎNEMENT JEUNES RMA TRIATHLON PARIS 7 À 18 ANS

	DISCIPLINE	AGE	HORAIRE	LIEU
Lundi	Natation	PO/PU/BE	17h-18h15	Piscine Mourlon
		MI/CA/JU	17h30-19h	
Mardi	CAP	BE/MI/CA/JU	18h30-19h30	Stade Emile Anthoine
Mercredi	VTT + CAP	PO	13h15-15h	Champs de Mars
	VTT + CAP	PU	13h30-15h30	Champs de Mars
	VTT + CAP	BE/MI	14h-16h	Champs de Mars
	CAP	BE/MI/CA/JU	16h15-17h15	Pelouses de Breteuil
Jeudi	Natation	MI/CA/JU	18h30-19h30	Piscine Mourlon
Vendredi	Natation	MI/CA/JU	20h30-22h	Piscine Keller
Samedi	Vélo de course + CAP	BE/MI/CA/JU	15h30-17h30	Porte de Passy
	Natation	PO/PU/BE	18h-19h30	Piscine Aspirant Dunand

LIEUX D'ENTRAÎNEMENTS

Piscine Mourlon
19 rue Gaston de Cavaillet, Paris 15

Stade Emile Anthoine
9 rue Jean Rey, Paris 15

Piscine Aspirant Dunand
20 rue Saillard, Paris 14

Piscine Keller
14 rue de l'ingénieur Robert Keller

Pelouses de Breteuil

Champs de Mars

Porte de Passy

Contact : Greg / 06 18 58 12 51

rma.triathlon@gmail.com
www.rma-triathlon.fr

CATÉGORIES D'ÂGES

Poussin (PO) : 2011 et 2012

Pupille (PU) : 2009 et 2010

Benjamin (BE) : 2007 et 2008

Minime (MI) : 2005 et 2006

Cadet (CA) : 2003 et 2004

Junior (JU) : 2001 et 2002



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 entraînements 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 entraîneurs
- ✓ Signifier si un exercice me paraît trop difficile/ adapter mon allure
- ✓ Rater l'entraînement si les études le demandent
- ✓ Participer à toutes les courses que je désire (avec la tenue RMA)

Je dois :

- ✓ Arriver à l'heure aux entraînements avec le matériel adapté
- ✓ Aller aux toilettes avant le début de la séance plutôt que pendant
- ✓ Ecouter et respecter les consignes pendant les entraînements 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 entraînements 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



Je soussigné, Docteur _____

Certifie avoir examiné ce jour M. / Mme / Melle

Né(e) le : ____ / ____ / ____

Et n'avoir pas constaté, à ce jour, de contre - indication à la pratique du Pentathlon Moderne, de l'Athlétisme et du Triathlon en compétition.

Sur classement simple autorisé

Je l'informe de l'intérêt de déposer auprès de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) une demande d'Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques en cas d'utilisation, même ponctuelle, de produits susceptibles d'entraîner une réaction positive lors d'un contrôle antidopage.

Fait à _____, le ____ / ____ / ____

Cachet et Signature du Médecin