

# TRIATHLON AU TCN SAISON 2023/2024

Chers adhérents, nous vous demandons de bien vouloir déposer votre dossier **complet** (voir ci-après) pour votre inscription au club à l'occasion de l'entraînement piscine du mercredi soir à Philippe Pinol ([mienipo@yahoo.fr](mailto:mienipo@yahoo.fr)), ou au siège du club (Domaine de Ste Rose) ou encore à un membre du bureau lors des autres entraînements.

Le club délivre **une Licence compétition** donnant accès à toutes les épreuves de triathlons, duathlons, Run and Bike, Swim&Run, Raid etc organisées sous l'égide de la FFTRI. Il délivre aussi une **Licence loisir** donnant accès à tous les entraînements proposés par le TCN.

## Entraînements :

\* **Course à pied** : Jeudi de 18h30 à 20h entraînement (VMA et piste) encadré par Pierre Delettre. Une sortie trail/nature est également régulièrement proposée le samedi matin autour de Narbonne (massif de la Clape, écluse de Raonel etc.)

\* **Natation à l'espace liberté** : Mercredi de 20h00 à 21h00 (bassin intérieur)

Lundi et vendredi de 12h à 14h (bassin extérieur)

Samedi de 12h à 14h (bassin intérieur)

Les entraînements sont encadrés par Franck Combes et Adrien Ramirez

\* **Sortie vélo** : le dimanche rdv à l'espace liberté à 8h00 (horaire variable suivant les saisons et les conditions météo). Sortie selon les niveaux.

Plus d'infos sur le site [www.tri-club-narbonne.fr](http://www.tri-club-narbonne.fr) // Page Facebook : « Triathlète Club Narbonnais » // Instagram: "triathlete.club.narbonnais"

*Prévoir pour l'inscription un certificat médical contenant la mention "absence de contre-indication de la pratique du triathlon **EN COMPETITION**" (pour les mineurs uniquement).*

**Chaque membre du triathlète club narbonnais s'engage à :**

Participer à la vie du club.

Participer à des épreuves sportives sous les couleurs du TCN (pour les licenciés compétition)

**Participer comme bénévole à l'organisation du Triathlon de Narbonne Plage "ExtremeMan". (\*)**

*(\*) Chaque licencié devra être bénévole lors de cette épreuve. Un chèque de caution de 60€ à l'ordre du TCN (non encaissé) devra être déposé en même temps que le dossier d'inscription. Le bureau prendra acte de toute défaillance non justifiée et se réserve le droit de l'encaisser en cas de besoin afin de compléter l'effectif d'encadrement de la course.*

Pour la bonne gestion du Club et pour la qualité des encadrements, le club se réserve le droit de limiter le nombre de licenciés. Les renouvellements de licences seront prioritaires jusqu'au 31 décembre 2023.

Les dossiers incomplets ne seront pris en compte qu'après les autres, au risque d'être refusés en cas d'atteinte du plafond du nombre de licenciés. Dans ce cas, le dossier sera retourné.

***Le bureau se garde un droit de réserve sur toute demande de licence.***

**LES AVANTAGES liés au Triathlète Club Narbonnais :**

=> 4 séances de piscine encadrées par des Maître Nageurs Sauveteurs

=> 1 séance de course à pied encadrée par un entraîneur

=> Sortie vélo annuelle avec parcours détaillés tous les dimanches de l'année

=> Remise de 50% des cartes horaires piscines une fois par an et par adhérent (carte 10h ou 20h)

=> La tenue + frais de port offerts la première année (remboursement lors du renouvellement de la licence compétition la saison suivante)

=> Possibilité de location/prêt d'un vélo

=> un local équipé de Home trainer, banc de musculation disponible pour chaque licencié.

=> Un forfait de défraiement pour participation aux courses sous l'égide FFTRI

# INSCRIPTION au TCN Saison 2023/2024

Renouvellement  
Et Mutation  
N° licence  
.....

NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_

Nationalité : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone portable : \_\_\_\_\_ Fixe : \_\_\_\_\_

Adresse Email : \_\_\_\_\_

Date visite médicale : \_\_\_\_\_ Médecin : \_\_\_\_\_

## Prix des licences :

**Compétition « junior » (né en 2005 ou 2006) :** 135 euros (85€ avec le Pass'sport)

**Compétition « cadet » (né en 2007 ou 2008) :** 115 euros (65€ avec le Pass'sport)

**Compétition adulte :** 170 euros

**Loisir adulte :** 120 euros

**Handisport :** 125 euros

**1 an d'ancienneté au sein du bureau :** 115 euros

**Arbitre :** 115 euros

**Licence fédérale dirigeant :** 70 euros

=> Établir le chèque d'inscription à l'ordre du Triathlète club narbonnais + chèque de Caution de 60€

=> Joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon EN COMPETITON uniquement pour les mineurs.

=> Joindre le formulaire de licence Ligue Triathlon 2023 (téléchargeable sur le site de la FFTRI- Rubrique 'Se Licencier').

Nous vous rappelons que le renouvellement des licences auprès de la FFTRI doit être fait avant le 31 décembre 2023. Une pénalité est appliquée par la FFTRI au-delà. Pour le bon déroulement de la procédure de renouvellement des licences, le bureau a décidé de ramener cette date au 1er décembre 2023.

Les adhérents autorisent, du fait de leur inscription, le club à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion des manifestations sportives ou de la vie du club.

Le bureau se réserve le droit de ne pas renouveler de licence pour la saison suivante à l'adhérent qui ne participe pas à la vie du club (organisations, épreuves sportives...)

Date :

Signature :