

# Nager Pédaler Courir

# Triathlon Carcassonne



## Venez pratiquer le triathlon avec le Triathlon Club Carcassonne !

Entraînement, compétition, loisir,  
pour tous les niveaux et tous les âges,  
dans une ambiance conviviale.

École de triathlon « 2 étoiles » 

Bénéficiez d'1 mois d'essai gratuit

[www.tccarcassonne.com](http://www.tccarcassonne.com)

✉ [tccarcassonne@gmail.com](mailto:tccarcassonne@gmail.com)

  [tccarcassonne](https://www.facebook.com/tccarcassonne)

06 10 07 92 87

06 74 80 59 05



# Triathlon Carcassonne

SAISON 2019/2020 - LICENCE ADULTES



Nous vous remercions d'avoir choisi le Triathlon Club Carcassonne pour votre pratique du Triathlon et des sports enchaînés.

Entraînement, compétition ou loisir, du débutant au compétiteur confirmé... le TCC c'est la pratique du triathlon selon les besoins et objectifs de chacun, dans une ambiance conviviale.

### Entraînements

Les entraînements sont encadrés par notre coach Clément BOULEAU, DEJEPS Triathlon et employé du club. Ils se déroulent de manière collective, avec des progressions personnalisées et adaptées aux objectifs de chacun. (Les entraînements adultes sont accessibles aux jeunes, sur proposition du coach, à partir de la catégorie Minime).

	Natation*	Vélo**	Course à pied
<b>Lundi</b>	12h30-13h45 Viguié		
<b>Mardi</b>	12h00-13h45 Viguié		18h-19h (loisirs) 18h30-20h (compétition) Piste Domec
<b>Mercredi</b>		Rdv à 15h30 Plaine Mayrevielle	
<b>Judi</b>	19h45-21h30 Grazailles		18h30-19h30 Stade Grazailles
<b>Vendredi</b>	12h00-13h45 Viguié	18h30-19h30 Z.I. Lannollier	
<b>Week-end</b>		Rdv Plaine Mayrevielle**	

\*Des séances de nage en eau libre au lac de la Cavayère sont également organisées quand le temps le permet pendant la saison estivale de juin à septembre.

\*\* Les horaires, jours et groupes de niveau pour les sorties en vélo le week-end sont mis en place selon la saison et les disponibilités de chacun (infos à suivre sur le groupe Facebook du club).

### Participation bénévole aux organisations du TCC

Le TCC c'est également l'organisation de deux grandes manifestations sportives chaque année, dont le Triathlon de Carcassonne en mai qui accueille près de 900 concurrents. Ces épreuves contribuent à la notoriété du club, mais surtout nous rapportent des fonds et nous permettent d'obtenir des subventions qui sont vitales pour la santé financière du club et le maintien de notre employé/entraîneur. Aussi, la participation de tous les membres du TCC en tant que bénévoles sur nos deux organisations est primordiale pour pouvoir assurer leur réussite. Bien entendu, toute aide supplémentaire de la part de vos proches (famille, amis, connaissances) est la bienvenue. Nous comptons sur vous !

## Adhésion (date limite de remise du dossier : 4 novembre 2019)

Tarifs Licences Adultes saison 2019/2020 (possibilité de paiement étalé en trois fois)

Type de Licence	Tarif
Licence Compétition	215 €
Licence Loisir	180 €
Licence Dirigeant	36 €

\*Remise bénévoles licenciés 2019 : réduction de 10€ par journée de bénévolat sur le swimrun 2018 et le triathlon 2019 (soit 30 € au total pour un licencié au TCC 2019 qui a été bénévole au swimrun et aux 2 journées du triathlon, rapprochez-vous de Clément pour faire le point avec lui).

### Procédure à suivre pour se licencier

Rendez-vous sur le site de l'Espace FFTRI 2.0 (<http://espacetri.fftri.com>) :

- Nouvelle licence : cliquez sur « Se licencier » et remplissez le formulaire.
- Déjà licencié en 2019 : cliquez sur « Se connecter », connectez-vous avec vos identifiants, une fois connecté cliquer sur « Faire une demande de licence pour la saison 2020 ».
- **Évolution réglementaire : lors d'un renouvellement de licence, la présentation d'un certificat médical est désormais exigée tous les 3 ans, sous réserve d'avoir répondu au « questionnaire de santé » mis en place par le gouvernement. Il s'agit de 9 questions auxquelles les titulaires d'une licence 2019 vont devoir répondre lors de leur renouvellement de licence pour la saison 2020 : si le licencié répond « non » à toutes les questions, il n'a pas besoin de remettre de certificat médical.**

A la fin de cette démarche, imprimez le **formulaire de demande de licence** avec, si nécessaire, le **certificat médical de non contre-indication à faire remplir par votre médecin** (avec la mention « Compétition » pour les licences concernées), auquel vous joindrez la **fiche d'adhésion** ci-après.

Merci de remettre votre dossier complet au bureau du club :

**13, Allée de Bezons, 11000 Carcassonne**

*Permanences jusqu'au 08/09 : mardi et jeudi 14h-16h.  
Permanences à partir du 09/09 : mardi 14h-15h et vendredi 14h-16h.*



# Triathlon carcassonne

## SAISON 2019/2020 - LICENCE ADULTES



NOM ..... Prénom .....

- Renouvellement de licence\*
- Nouvelle licence
- Mutation (attention : +20 € de frais de mutation)

Licence Compétition 215 €       Licence Loisir 180 €       Licence Dirigeant 36 €

\*Remise bénévoles licenciés 2019 : réduction de 10€ par journée de bénévolat sur le swimrun 2018 et le triathlon 2019 (rapprochez-vous de Clément pour faire le point avec lui).

### Pièces à joindre au dossier (tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte)

- Fiche d'adhésion remplie
- Formulaire de demande de licence FFTRI (imprimé depuis <http://espacetri.fftri.com>)
- Certificat médical (si nécessaire, et avec la mention « Compétition » pour les licences concernées)
- Règlement **par chèque uniquement** à l'ordre du « Triathlon Club Carcassonne ». La cotisation peut être payée en 3 fois (paiement par chèques en 3 mois consécutifs). Le règlement doit être fait en totalité le jour de l'inscription.

Je suis éventuellement intéressé par un stage compétition au printemps :  Oui       Non

**Date limite de remise du dossier : 4 novembre 2019**  
**(passé cette date vous ne pourrez plus accéder aux entraînements).**  
*Pour les renouvellements, passé la date du 31 décembre 2019  
la FFTRI appliquera une pénalité financière de 30€ qui sera à votre charge.*

Le soussigné s'engage à respecter les statuts et règlements du Triathlon Club Carcassonne ainsi que ceux de la Fédération Française de Triathlon, et à apporter son aide aux organisations du club en tant que bénévole.

Date et signature, précédé de la mention « **Lu et approuvé** »

**Droit à l'image :** le licencié autorise le club à utiliser son image sur tout support destiné à la promotion des activités du club, à l'exception de toute utilisation à titre commercial.  
En cas de refus, veuillez cocher la case ci-après  (l'absence de réponse vaut pour acceptation).

