

# 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 49 22 94 76

06 82 15 10 95



# Triathlon carcassonne



## SAISON 2022/2023 - 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 nos coaches **Titouan JARRY-MARIS** et **Noémie OURY**, employés 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 des coaches, à partir de la catégorie Cadet).

	Natation*	Vélo**	Course à pied
<b>Lundi</b>	12h15 - 13h45 <i>Pôle Aqualudique</i>	19h00 - 20h30 <i>(de la rentrée aux vacances de la Toussaint)</i>	19h00 - 20h30 <i>PPG/HT (des vacances de la Toussaint à la fin de la saison)</i>
<b>Mardi</b>	12h00 - 13h30 <i>Pôle Aqualudique</i>		18h30 - 20h <i>Piste Domec</i>
<b>Mercredi</b>	18h00 - 19h45 <i>Pôle Aqualudique</i>		
<b>Jeudi</b>	20h00 - 21h30 <i>Piscine Grazaillès</i>		18h30 - 20h00 <i>Stade Grazaillès</i>
<b>Vendredi</b>	12h00 - 13h30 <i>Pôle Aqualudique</i>		18h00 - 19h30 <i>(PPG/Enchaînement) Plaine Mayrevieille</i>
<b>Samedi</b>		9h45 - 12h15 <i>Stade Grazaillès</i>	
<b>Dimanche</b>	Possibles entraînements D3 occasionnels		

\*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 dimanche sont mis en place selon la saison et les disponibilités de chacun et ne sont pas encadrées par nos coaches (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 nos employés/entraîneurs. 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 : 30 septembre 2022).

Tarifs Licences Adultes saison 2022/2023 (possibilité de paiement en trois fois).

Type de Licence	Tarif
Licence Compétition	220 € **/**
Licence Loisir	185 € **/**
Licence Dirigeant	36 € **/**

\* A ce tarif, il faut rajouter l'assurance obligatoire en fonction de la formule choisie (vous trouverez tous les détails de ces formules sur le site FFtri).

\*\* Remise bénévoles licenciés 2022 : réduction de 10€ par journée de bénévolat sur le swimrun 2021 et le triathlon 2022 (rapprochez-vous de notre présidente Véronique Bedmar pour faire le point avec elle).

### 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 2022 : cliquez sur « Se connecter », connectez-vous avec vos identifiants, une fois connecté cliquer sur « Faire une demande de licence pour la saison 2023 ».
- 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 2022 vont devoir répondre lors de leur renouvellement de licence pour la saison 2023 : 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 d'envoyer votre dossier complet :

- soit par courrier (avec votre chèque) au bureau du club : **8, Av. A. Mullot - 11000 Carcassonne**

- soit par mail (et virement bancaire) : [tccarcassonne@gmail.com](mailto:tccarcassonne@gmail.com)

- soit en le donnant directement aux coaches



# Triathlon Carcassonne

## SAISON 2022/2023 - LICENCE ADULTES



NOM ..... Prénom .....  
Tél ..... Mail .....

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

Licence Compétition  
220 € \*\*/\*\*

Licence Loisir  
185 € \*\*/\*\*

Licence Dirigeant  
36 € \*\*/\*\*

\* A ce tarif, il faut rajouter l'assurance obligatoire selon la formule choisie (vous trouverez tous les détails de ces formules sur le site FFtri).

\*\* Remise bénévoles licenciés 2022 : réduction de 10 € par journée de bénévolat sur le swimrun 2021 et le triathlon 2022 (rapprochez-vous de notre présidente Véronique BEDMAR pour faire le point avec elle).

### 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** à l'ordre du « Asso Triathlon Club Carcassonne » ou **virement bancaire**.  
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 : 30 septembre 2022**  
**(passé cette date vous ne pourrez plus accéder aux entraînements).**

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).