

**LIVRET
D'ACCUEIL**

SAISON 2024

Triathlon
TMC
Mâcon Club



Le comité directeur

<p>GALL Lionel Président 06 95 56 87 35 Représentant du club au comité départemental</p>	
<p>VIENNY Jean-François Vice-Président 06 21 55 87 12 Président de la ligue BFC</p>	<p>VOISIN Amélie Trésorière 06.77.81.26.18</p>
<p>VERMAT Philippe Secrétaire 06 73 02 35 31 Représentant au comité départemental</p>	
<p>PETITBON Damien 06 30 92 19 49 Ecole Jeunes</p> <p>GALL Emmanuelle 06.52.51.86.31</p>	<p>FOURNIER Pascal Partenaires 06 30 09 11 65</p>
<p>BRUNET Baptiste Sorties clubs & Stages sportifs 06 32 60 19 86</p>	<p>PETIT Pierre Vie du club & Festive 06 40 15 44 68</p>
<p>DORIER Marion Ttri santé & loisirs 06 33 78 92 28</p>	<p>DURAND ALBAN Organisation événements 06 84 09 05 23</p>
<p>BROYER Stéphane Elites 06 64 80 97 94</p>	<p>RIGOLOT Jean-François Tenues Sportives 06 18 86 31 71</p>
<p>CHARLOT Solenne Communication & réseaux sociaux 06 31 72 61 20</p>	

1- Le club en bref :

a- Historique

Créé en décembre 1984, affilié au Comité National pour le Développement du Triathlon puis à la fédération Française de Triathlon, le TMC regroupe aujourd'hui plus de **165 adhérents**.

Le TMC dispose d'une école de triathlon référencée 2 étoiles qui compte aujourd'hui 50 jeunes qui portent avec succès nos couleurs sur de nombreuses compétitions, de la ligue et aux championnats de France. Nous disposons également d'une équipe élite évoluant en division 3 qualifiée aux finales des championnats de France de Duathlon et Triathlon

b- Événements fédérateurs du club :

Nos deux compétitions que nous organisons et pour lesquelles nous avons besoin de toi et éventuellement de tes proches en tant que bénévoles :

Le duathlon (prévision : 06 & 07 avril 2024) et le Triathlon (prévision : 7 juillet 2024).

L'Assemblée Générale du club (fin novembre) durant laquelle tout te sera expliqué !



Ta présence à ces 3 événements est obligatoire.

c- Objectifs du club :

Avoir une équipe masculine et une équipe féminine en D2.

Renforcer l'école jeunes.

Fédérer sur la partie Triathlon Sport Santé.

2- Adhérer au club :

a- Tarifs des licences :

Type de licence	Tarif
JEUNES (1 veste et 1 tri fonction prêtées)	Sans natation : 90€ Une séance natation/semaine : 160€ Sans compétition de natation : 200€* Avec compétitions de natation : 240€* Double licence MN performance* : 320€*
Compétitions Adultes	220 €**
Loisirs Adultes	160 €**
Licence double EAM / TMC	340 €**

* Groupes de natation définis par les coaches de Mâcon Natation selon l'âge, le niveau et le type de licence choisie.

** Pour les nouveaux licenciés compétition adultes réduction de 45€ pour l'achat d'une tri fonction aux couleurs du club, 20€ de réduction pour l'achat d'une tenue pour les loisirs.

b- Comment se licencier ?

Aller sur l'espace Tri 2.0 de la fédération <https://espacetri.fftri.com/>, cliquer sur « se licencier » pour créer un compte. Un identifiant et un mot de passe te seront retournés par mail.

Connecte-toi avec tes identifiants et personnalise ton mot de passe. En choisissant le paiement en ligne, tu n'as pas besoin de nous remettre des papiers, cependant une validation club est nécessaire.

Dès la validation club effectuée, tu recevras un email afin de procéder au paiement. **Sans ce paiement, le processus n'est pas finalisé et ta nouvelle licence n'est pas active.**

En cas d'impossibilité de suivre ce processus, voici les coordonnées du club :

Triathlon Macon Club, Centre Paul Bert, 71000 Macon, tmc71000@gmail.com

3- Les entraînements Club adultes *** :

Compétition	Natation			Vélo		Course à pied	
Jour	Mardi	Jeudi	Samedi	Samedi	Dimanche	Mercredi	Vendredi
Horaire	20h à 21h30	20h à 21h30	8h30 à 10h	14h00 à 16h30 (selon proposition, météo ou + jeunes)	9h00 à 12h00	19h00 à 20h30	18h 00 à 19 h 30 (séance libre)
Lieu	Piscine Mâcon			Centre Paul Bert	Centre Paul Bert	Espace Griezmann	

Loisirs	Natation	Vélo	Course à pied
Jour	Jeudi	Dimanche	Samedi
Horaire	20h à 21h00	9h00 à 11h00	09h00-10h00
Lieu	Piscine Mâcon	Centre Paul Bert	Selon entrainement jeunes

*** Les entrainements jeunes font l'objet d'un livret spécifique « Ecole Jeunes ».

Les entrainements compétitions sont accessibles aux licenciés loisirs et inversement, le licencié sera contraint de suivre la séance proposée (vigilance p/r niveau et difficulté).

Les beaux jours venus, des entraînements peuvent être réalisés à la base nautique de Cormoranche (souvent le samedi matin à 8 h 30 – information transmise sur le site).

Le stage : Au printemps, un stage de 4 jours est proposé : au programme vélo (2 sorties par jour et course à pied).

4- Les compétitions :

Formats de course	Natation	Vélo	Course à pied
Distance XS (découverte)	400 m	10 km	2,5 km
Distance S (Sprint)	750 m	20 km	5 km
Distance olympique M ou CD (Courte Distance)	1500 m	40 km	10 km
Distance L ou half ironman ou triathlon 70.3®	1900 à 2500 m	80 à 100 km	18 à 21 km
Distance XXL ou triathlon Ironman®	3800 m	180 km	42,195 km

Avec ta licence, tu peux également pratiquer :

- le Bike and Run (un VTT pour deux) en alternant course à pied et récupération sur le vélo
- L'Aquathlon, enchaînement de natation (en piscine ou en lac) et course à pied
- le Duathlon, enchaînement de course à pied / vélo / course à pied
- le Cross Duathlon ou Cross Triathlon où tu remplaces le vélo de route par VTT et cap par Trail
- le raid multisport, enchaînement de canoë, cap, VTT, orientation, canyoning...

Les inscriptions :

La plupart des inscriptions se font par internet. Attention, certaines compétitions font vite le plein !







➡ Courant janvier la Fédération et la Ligue Régionale (BFC) mettent à jour un agenda des compétitions sur toute la France. A toi de faire tes choix !

➡ Les organisateurs de compétitions ont pris la bonne habitude de regrouper dans le parc à vélo les personnes du même club. Tu ne seras donc pas seul la plupart du temps ! (Surtout dans les courses de la Ligue !).

2 manifestations par an sont identifiées par la commission sportive. Les frais d'inscription de ces courses sont entièrement pris en charge par le club

5- Le matériel :

	Natation	Vélo	Course à pied
Pour les entraînements			
	Pool boy	Vélo de route	Chaussures running
	Élastique à pied 		
			
	Tuba frontal 	Casque obligatoire !	Vêtements running
	Lunettes natation		
Pour les compétitions Trifonction Club obligatoire*	Combinaison néoprène obligatoire <16°C Autorisée de 16 à 24°C Interdite >24°C	Idem	Idem

Pour commander les tenues Club : tri fonction, tenue de vélo, de course à pied... te seront présentées lors de l'AG et/ou lors d'entraînements à la piscine. Un bon de commande à remplir te sera envoyé par mail. Elles seront distribuées aux nouveaux lors d'un petit événement festif. Rappel : pour les nouveaux, une réduction de 45€ ou 20€ sera appliquée et prise en charge par le club.

6- Se tenir et être informé : www.trimacon.org

➡ Par facebook :

Like la page publique @macon.triathlon pour rester informé des infos générales du club. Elle sert de vitrine pour la communication externe.

➡ Par Whatsapp :

Un groupe « TMC ». Cela permet d'échanger, d'organiser une sortie vélo, une séance de course à pied ou une « sortie natation en eau libre » et trouver des camarades de jeu. N'hésite pas à demander de te faire ajouter à ce groupe !

➡ **Par mail** : en adhérant au club, tu seras automatiquement inscrit dans notre mailing liste. Tu recevras régulièrement des emails d'informations notamment du comité directeur. Dans la partie Membres du site internet, tu pourras aussi trouver les adresses emails des autres adhérents pour communiquer avec eux.

7- Les sponsors :

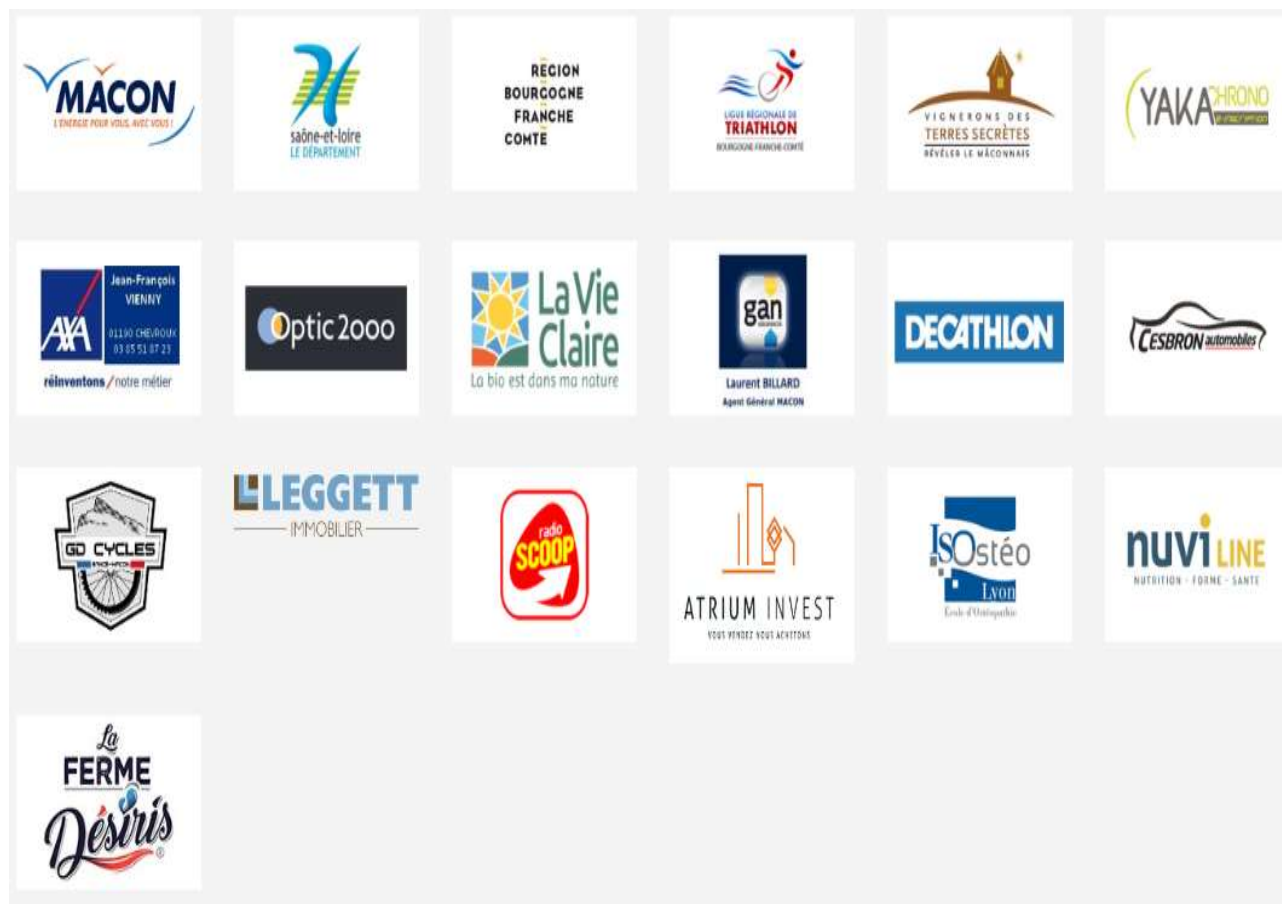
Ils sont essentiels. Ils financent nos projets et nous soutiennent lors de nos événements. Merci de les privilégier pour tes achats persos dès que possible et/ou les recommander à ton entourage.

Enfin, le recrutement de partenaires est important pour continuer à apporter plus de moyens au club et se développer.

Si dans ton entourage perso ou pro tu connais une entreprise et que tu signes un nouveau partenaire, un système d'incitation t'offre le remboursement de 10% du montant du partenariat dans la limite du prix de ta licence (180€).

Sinon, c'est le job de la commission partenaires pilotée par Pascal Fournier. N'hésite à le rejoindre si tu as du réseau, des connaissances et que tu souhaites contribuer à la recherche de nouveaux partenaires.

LISTE DES PARTENAIRES 2024



Certains partenaires, outre leur soutien au club, font des conditions avantageuses à nos licenciés.

Nous vous informons régulièrement de ces offres par mail.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à vous faire connaître en tant que membre du club !

CHARTRE D'ETHIQUE ET DE DEONTOLOGIE TRIATHLON MÂCON CLUB



Le triathlon est une discipline sportive consistant en l'enchaînement de 3 épreuves : la natation, le cyclisme et la course à pied.

La morale du sport se situe dans le respect de la règle, des autres et de soi-même. Le sport favorise l'expression des vertus humaines qui constituent le socle d'une pratique éthique et sereine des activités physiques et sportives, en compétition comme en loisir.

Avoir l'esprit sportif, dans le sport comme dans la vie, c'est :

- **Etre respectueux des règles, de soi-même, des autres.**
- **Etre honnête, intègre et loyal.**
- **Etre solidaire, altruiste et fraternel.**
- **Etre tolérant.**

Les valeurs fondamentales du sport sont :

- **Favoriser l'égalité des chances.**
- **Favoriser la cohésion et le lien entre tous les acteurs du sport.**
- **Guider les pratiques sportives et l'investissement de chacun dans le sport.**

Personne n'est obligé de faire du sport ni même de l'exercer au sein d'un club. On en fait parce que l'on veut bien et qu'on y recherche son épanouissement. On y reste parce qu'on y éprouve du plaisir et qu'on atteint un équilibre.

L'activité sportive au sein d'un club implique des règles. Licencié(e) au club du TRIATHLON de Mâcon, je m'engage :

- A porter la tenue du club lors des compétitions auxquelles je participe ainsi que sur les podiums.
- A être présent(e) en tant que bénévole lors de la manifestation de NOTRE TRIATHLON (de 7 h 00 à 19 h 00) et autres évènements organisés par le club (duathlon; 1.2.3. Sport...).

Le non-respect de ces engagements, peut, par décision du comité directeur, entraîner la perte de certains avantages liés au club (exemple : remboursement des courses).

Merci de bien vouloir lire et signer cette charte qui contribue au bon fonctionnement du club auquel nous sommes attachés par passion pour le triathlon et pour le partage d'émotions entre amis.

Je soussigné _____ accepte la charte.

Signature (Suivie de la mention « Lu et approuvé»)

Date : _____

J'autorise

Je n'autorise pas

le TMC à diffuser sur son site internet et dans les médias (presse écrite, facebook, ...) les photos ou films dans lesquels j'apparais dans cadre de l'activité du club.

Signature :