

L'école jeunes du

Triathlon



Mâcon Club

2023

2024

Une école labélisée 2 étoiles FFTRI



Effectif : Environ 50 jeunes de 8 ans à 19 ans

Responsable : Damien Petitbon 06 30 92 19 49 petitdam@yahoo.fr

La licence :

4 types de licences :

- La licence « débutant » à 160€ avec une séance natation dans le groupe « triathlon » du mercredi.
- La licence « confirmé » à 200€ avec 2 séances natation.
- La licence « confirmé compèt » à 240€ avec 2 à 4 séances de natation + compétitions natation.
- La licence « expert » pour les meilleurs nageurs : 320€ (240€ pour la licence de natation + 80€ (-50%) pour la licence de triathlon) avec 4 à 5 entraînements de natation + compétitions natation.

Ce prix comprend :

- L'accès aux créneaux d'entraînements.
- La prise en charge des inscriptions aux « courses club » : compétitions labélisées FFTRI (triathlons, bike&run, duathlons, aquathlons) dont la liste sera établie en début d'année en fonction du calendrier fédéral.
- La tenue prêtée par le club : Une trifonction et une veste à manches longues aux couleurs du club.

Le licencié doit participer à au moins 3 compétitions labélisées FFTRI dans l'année et **ses parents s'engagent à aider le club lors de l'organisation de ses deux manifestations (duathlon en Avril et triathlon en Juillet).**

Comment se licencier : Dès le mois de Septembre :

- Se rendre sur le lien suivant : <http://www.fftri.com/pratiquer/se-licencier/prendre-sa-licence-en-ligne>
- Après avoir rempli vos données personnelles, bien choisir la ligue Bourgogne/Franche-Comté et le club « Triathlon Mâcon Club ». Sélectionner de préférence le paiement en ligne, sauf paiement en chèque vacances.
- Remplir le questionnaire de santé.
- Le club validera ensuite votre demande de licence en précisant le tarif correspondant au type de licence choisi.
- Vous n'aurez plus qu'à terminer la demande de licence en payant en ligne.
- Attention de bien noter vos identifiants et mot de passe pour pouvoir vous reconnecter ultérieurement à votre espace FFTri.
- En parallèle (or licence « débutant »), inscription à Mâcon Natation via le formulaire papier en mentionnant bien que vous êtes licenciés au TMC. Il n'y a rien à payer chez eux.

Pour débiter il faut :

Natation : un maillot de bain de natation / lunettes de natation / bonnet de natation / Pull-buoy / planche / mini palmes / tuba.

Vélo : 1 VTT en bon état de fonctionnement avec une taille adaptée / 1 casque / 1 paire de gants de vélo / 1 bidon d'eau / une chambre à air de rechange.

+ 1 vélo de route et des chaussures spécifiques pour les plus grands.

Course à pied : 1 paire de chaussure de course à pied / 1 bidon d'eau.

Compétitions : 1 ceinture porte-dossard et des lacets élastiques pour les baskets.

Les entrainements :

2 groupes : Un groupe poussins/pupilles/benjamins (8 à 13 ans)

Un groupe benjamins/minimes/cadets/juniors (12 à 19 ans)

Planning des entrainements :

Poussins/pupilles/Benjamins :

Natation : 1 à 3 entrainements avec mâcon natation

Vélo/CAP/PPG : samedi matin de 9h à 10h30

Lieux : Parcours PAPA ou Cormoranches ou Gymnase du collège Notre-Dame.

CAP (uniquement benjamins 2^{ème} année) : Mardi 18h-19h15 à la piste de la Grisière.

minimes/cadets/juniors :

Natation : 1 à 4 entrainements avec Mâcon natation

CAP/PPG : samedi matin de 9h à 10h30 l'hiver en gymnase

Lieux : Parcours PAPA ou Cormoranches ou Gymnase Notre-Dame

CAP : Mardi 18h-19h15 à la piste de la Grisière.

Vélo : Mercredi à 14h30 (environ 2h)

Et samedi après-midi à 14h30 (environ 2h)

+ pour les Cadets et Juniors : Dimanche à 9h avec les adultes du club.

Objectifs saison 2023/2024 :

- Participation au challenge Bike&Run et au challenge de triathlon de la ligue.
- Participation aux différents championnats de France : Aquathlon, Triathlon et Duathlon
- Obtention 3^{ème} étoile FFTri

L'état d'esprit du TMC : Convivialité, partage, plaisir.