

## Certificat médical

Je soussigné(e) Docteur ....., certifie que l'état de santé de M. / Mme ..... ne présente pas ce jour de contre-indication apparente à :

La pratique du sport<sup>(1)</sup> en **compétition**

RAYER LA MENTION INUTILE

La pratique du sport<sup>(1)</sup>

**(1) A l'exclusion des disciplines sportives qui présentent des contraintes particulières au sens de l'article L. 231-2-3 du code du sport, précisées à l'article D. 231-1-5 du même code et listées ci-après :**

1. l'alpinisme,
2. la plongée subaquatique,
3. la spéléologie
4. les disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé,
5. les disciplines sportives, pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin, notamment ou exclusivement lorsqu'à la suite d'un coup porté l'un des adversaires se trouve dans un état le rendant incapable de se défendre et pouvant aller jusqu'à l'inconscience ;
6. les disciplines sportives, pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur à l'exception du modélisme automobile radioguidé ;
7. les disciplines sportives comportant l'utilisation d'un aéronef à l'exception de l'aéromodélisme ;
8. le rugby à XV, le rugby à XIII et le rugby à VII.

**Important :** Les certificats médicaux correspondants aux disciplines ci-dessus numérotées de 1 à 4, valable une saison, peuvent être remis à votre club en même temps que votre formulaire de demande de licence (les disciplines concernées seront alors mentionnées sur votre licence).



A défaut, ils devront être fournis directement à l'organisateur en cas de participation à un raid intégrant une ou plusieurs de ces disciplines.

A ....., le .....

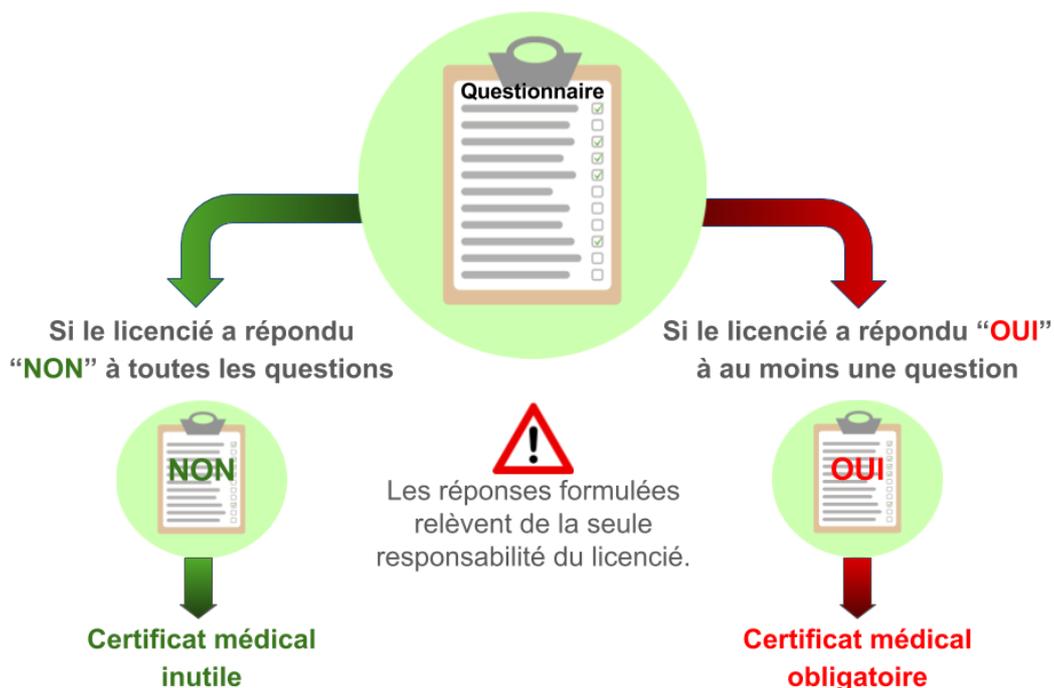
Signature et cachet du médecin

## ÉVOLUTION RÉGLEMENTAIRE

**POUR UNE LICENCE COMPÉTITION / LOISIR**, la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication est désormais exigée **tous les trois ans**, c'est-à-dire lors d'un renouvellement de licence sur trois, sous réserve d'avoir répondu par la négative au [questionnaire de santé](#) mis en place par le gouvernement.

**A partir de septembre 2017**, le "[questionnaire de santé](#)" fait donc son apparition sur **Espace Tri 2.0**. Il s'agit de 9 questions auxquelles les titulaires d'une licence 2018 vont devoir répondre lors de leur renouvellement de licence pour la saison 2019 :

- **si le licencié répond non à toutes les questions**, il n'a pas besoin de remettre de certificat médical (en dehors des certificats médicaux spécifiques nécessaires en cas de participation à des raids intégrant une ou plusieurs des disciplines numérotées de 1 à 4 sur la page précédente)
- **si le licencié répond oui à au moins une question**, il doit obligatoirement remettre à son club le certificat médical disponible sur la page précédente.





### Général:

- porte dossard
- épingles
- montre
- boisson isotonique
- eau
- gels/barres/alimentation
- copie license
- grande pompe vélo
- caisse à outils vélo
- paire de tonge/claquettes
- crème solaire
- .....
- .....

### Nage

- combinaison
- lunettes
- bonnet
- trifonction ou maillot tri
- petite serviette natation (pas toujours autorisée sur parc)
- vaseline ou anti-frottement
- .....
- .....

### Ne pas oublier :

- repérer sa position et ses trajets sur le parc à vélo
- mettre le bon rapport pour partir à vélo + pression pneus contrôlée
- organiser son parc correctement, dans l'ordre des automatismes
- garder le sourire et se faire plaisir + + +

### Vélo

- vélo (vérifier bouchons sur guidon prolongateur aux normes pour la course)
- compteur
- trousse réparation avec chambre à air en état
- petite pompe ou cartouche gaz
- casque
- lunettes de soleil
- bidons
- chaussures vélo
- chaussettes (optionnelles)
- veste (selon météo)
- .....
- .....

### Course à pied

- chaussures running
- casquette
- t-shirt course à pied (selon météo)
- .....
- .....



## /// US BERGERAC TRIATHLON ///

**SAISON 2024-2025**

**ENTRAINEMENTS** : Période sportive du 02 Septembre 2024 au 04 Juillet 2025. Hors vacances scolaires.

**Groupe** : Adultes

DISCIPLINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Course à pied		18h30 – 20h00 Piste Athlé Picquecailloux (avec Bergerac Athlétique Club)		18h30 – 20h00 Piste Athlé Picquecailloux (avec Bergerac Athlétique Club)			
Natation		20h30-21h30 2 lignes	12h00-13h00 3 lignes (dont 1 loisir)		12h00 – 13h30 2 lignes	13h30 – 15h00 2 lignes	
Vélo	18h30 – 20h00 Vélo ou Home Trainer/CAP (local)		14h15 – 16h30 Départ Place du Foirail (avec Dordogne Sud Cyclisme)				09h00 – 12h00 Départ local

## PASS CLUB

(A remplir par l'athlète et à transmettre au club)

VALIDITE DU PASS CLUB : 1 MOIS / UTILISABLE UNE SEULE FOIS PAR ATHLETE

DATE DE DEBUT :

DATE DE FIN :

LE PASS CLUB DOIT ETRE CONSERVE PAR LE CLUB

(IL N'EST PAS RENVOYE A LA F.F.TRI.)

**POUR ETRE VALABLE UN PASS CLUB DOIT ETRE RENSEIGNE  
APRES SIGNATURE DANS ESPACE TRI 2.0**

1

### INFORMATIONS CLUB

NOM DU CLUB : .....

NUMERO D'AFFILIATION DU CLUB :

Cachet et signature du club

2

### INFORMATIONS ATHLETES

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL ET VILLE : .....

DATE DE NAISSANCE : .....

EMAIL : .....

TELEPHONE : .....

Signature de l'athlète

3

### ASSURANCE ET NEWSLETTER

#### ASSURANCE

Le soussigné est informé :

- Qu'il bénéficie, dans le cadre du Pass Club, des garanties prévues au contrat d'assurance de responsabilité civile souscrit par la F.F.TRI. auprès d'ALLIANZ,
- Que le Pass Club ne comprend aucune garantie d'assurance de personne,
- Qu'il peut être de son intérêt de souscrire, auprès de l'assureur de son choix, un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels sa pratique sportive - la pratique sportive de son enfant - peut l'exposer.
- Que son vélo - le vélo de son enfant - ne bénéficie d'aucune couverture assurance. Les dégâts matériels qu'il - que son enfant - pourrait causer à son vélo ou aux vélos de tiers ne sont pas couverts par l'assurance responsabilité civile fédérale.
- Que les dégâts que des tiers pourraient occasionner à son vélo - au vélo de son enfant - ne sont pas couverts par l'assurance responsabilité civile fédérale.

#### NEWSLETTER

En demandant un Pass Club, le soussigné accepte de recevoir la newsletter F.F.TRI. Si ce dernier ne souhaite plus la recevoir, il pourra se désinscrire en cliquant sur le lien de désinscription proposé sur chaque newsletter.

<b>DISIPLINE</b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE</b>
<b>COURSE à PIED</b>		<b>18h-30 20h00</b> Piste Athlé Picquecailloux Avec Bergerac Athlétique club		<b>18h-30 20h00</b> Piste Athlé Picquecailloux Avec Bergerac Athlétique club			
<b>NATATION</b>		<b>20h30-21h30</b> 2 lignes	<b>12h00-13h00</b> 3 lignes dont 1 loisir		<b>12h00-13h30</b> 2 lignes	<b>13h30-15h00</b> 2 lignes	
<b>VELO</b>	<b>18H-30 20H</b> Vélo ou Home Trainer / CAP local		<b>14h15-16h30</b> Départ Place du foirial (avec Dordogne Sud Cyclisme)				<b>09h00-12h00</b> Départ local

## PROCÉDURE INSCRIPTIONS LICENCE CLUB - RAPPEL

**Il est expressément rappelé que nul ne peut participer à un entraînement, quel qu'il soit, sans que sa demande de licence (ou PassClub) ait été validée par le club, puis par la ligue.**

- **PASS CLUB :**
  - Fiche de renseignement papier à compléter
  - certificat médical loisir/compétition
  - 2€ pour la carte piscine
  - vérification pass sanitaire si plus de 18 ans
  - enregistrement sur espacetri par Florent, uniquement quand dossier complet
  
- **NOUVEAUX LICENCIÉS direct sans pass club :**
  - connexion sur espacetri pour faire demande de licence en ligne
  - doc à imprimer et signer
  - imprimer et signer règlement club + charte de bonne conduite
  - Imprimer (espacetri) et signer certificat médical loisir/compétition
  - vérification pass sanitaire si plus de 18 ans
  - chèque de paiement (ordre : USB triathlon) en fonction des tarifs (voir type de licence, catégorie, plusieurs membres d'une même famille, si accès pass sport demander courrier CAF...)
  - validation sur espacetri par Florent uniquement quand dossier complet
  
- **RENOUVELLEMENT LICENCE avant 30/11 :**
  - connexion sur espacetri pour faire demande de licence avant le 30.11 (sinon application de pénalité de retard)
  - doc à imprimer et signer
  - certificat médical si demandé sur doc précédent
  - vérification pass sanitaire si plus de 18 ans
  - chèque de paiement en fonction des tarifs (type de licence, catégorie, plusieurs membres d'une même famille, accès pass sport demander courrier CAF...)
  - enregistrement sur espacetri par Florent, uniquement quand dossier complet



# /// US BERGERAC TRIATHLON ///

## Règlement intérieur Section Triathlon

Approuvé en AG, ce règlement intérieur s'impose à tous les membres de l'US Bergerac Triathlon.

**1 - COTISATION & LICENCE** : Aucune licence ne sera envoyée pour validation à la ligue en l'absence d'une des pièces suivantes : certificat médical (si exigé, imprimé de licence rempli, règlement de la cotisation (chèque bancaire, virement bancaire ou espèce). La cotisation n'est remboursée en aucun cas.

**2 - ENTRAÎNEMENTS** : L'accès aux entraînements du club est réservé à ses adhérents qui s'engagent à respecter les entraîneurs et autres licenciés.

Les horaires d'entraînement et le respect des consignes sont impératifs, dans l'esprit des chartes de bonne conduite (cf. verso).

Le triathlète est attentif au bon usage du matériel et des locaux mis à sa disposition. Pour les entraînements organisés au local, le matériel utilisé doit être remis en place à la fin de la séance, les vélos suspendus.

**Chaque licencié doit s'impliquer pour garder les locaux propres, notamment les vestiaires.**

**3 - EQUIPEMENT** : Les licenciés compétition se doivent de porter la tri-fonction du club en compétition. L'accès au podium se fait en revêtant la tenue club (règlement général 8.36.2).

Les effets dont ils bénéficient gratuitement restent la propriété du club et sont restitués en cas de mutation ou non-renouvellement de la licence. Le matériel prêté aux jeunes fait l'objet d'une prise en compte signée. Leur tri-fonction de prêt est changée au besoin.

**Les vélos prêtés pour la saison doivent être maintenus et rendus en état par leurs bénéficiaires.**

**4 - COMPETITIONS – CALENDRIER** : Le programme des compétitions régionales annuelles est communiqué par e-mail en début de saison, ainsi que les épreuves sélectionnées **Objectifs Club** et leurs modalités de prise en charge (engagement et déplacement collectif). Tout licencié concourant sur les épreuves non sélectionnées se charge des frais inhérents. Les jeunes "compétition" de l'Ecole de Triathlon doivent participer à 3 épreuves au moins du challenge des Ecoles de Triathlon. Dès Benjamins, ils doivent aussi effectuer des "class-tri" au moins 1 fois par saison.

**5 - COUPE DE FRANCE DES CLUBS** : Lorsque le Club est sélectionné, les meilleures équipes masculines et féminines sont constituées par l'entraîneur et les frais pris en charge par le club.

**6 - ETHIQUE – SANCTIONS** : Le club est propriétaire d'un minibus et de différents matériels qui ne peuvent être empruntés qu'après accord du Bureau, à l'exception des home-trainers qui ne doivent pas quitter le local.

Lors des compétitions, les licenciés s'engagent à respecter le règlement de l'épreuve, les arbitres, membres de l'organisation et autres concurrents et, afin d'être fidèle à l'éthique sportive, à ne pas faire usage de produits illicites. En cas de faute ou de comportement ayant altéré la renommée du club, en accord avec le comité directeur, le Président peut lui-même traduire le contrevenant devant le Conseil de Discipline de la Ligue et se réserve le droit de ne pas renouveler la licence du contrevenant.

**7 - MINIBUS** : Le minibus sert prioritairement au déplacement sur les compétitions, avec priorité aux jeunes, après approbation par le bureau. Son chauffeur doit être titulaire du permis de conduire (VL) depuis plus de 3 ans.

La procédure de réservation et utilisation (contrôle des niveaux, remplissage du carnet de bord, carburant, état des lieux, 2€ de participation / passager) doit être respectée ; toute dégradation étant à la charge de l'utilisateur.

**8 - STAGES** : Les jeunes sélectionnés par l'entraîneur pour participer aux stages ligue sont remboursés par le club d'une partie des frais engagés (10€ par nuitée).

**9 - ARBITRAGE - FORMATION** : Les candidatures aux formations d'arbitrage et brevets fédéraux (BF5, BF4) sont les bienvenues. Le club rembourse les frais d'inscription sous réserve d'encadrement une année au moins après l'obtention du diplôme. Il prend également en charge les recyclages annuels de secourisme (PSE1, PSE2) et révisions quinquennales (BNSSA, BEESAN) sous réserve de la surveillance de 5 séances annuelles de natation.

**10 - ORGANISATION DES COMPETITIONS** : Les organisations ne pouvant se dérouler normalement sans la participation de tous les licenciés du club, chaque licencié s'engage à participer aux épreuves annuelles mise en place par le COTB et, en cas d'empêchement, se fait remplacer par un tiers de son choix le jour de l'épreuve.



# /// US BERGERAC TRIATHLON ///

## Charte de bonne conduite NATATION

**1. Hygiène :** Le passage par la douche est obligatoire avant d'accéder au bassin.

**2. Respect des horaires et de la sécurité :**

- 2.1. La mise à l'eau s'effectue à l'heure prévue, en présence obligatoire de l'entraîneur ou BEESAN / BNSSA le remplaçant.
- 2.2. Le règlement intérieur de la piscine s'applique pendant les séances du club également. La carte magnétique nominative est obligatoire pour accéder aux installations.

**3. Respect des consignes :** Les consignes diffèrent en fonction des lignes d'eau (programme court / long). Elles peuvent être adaptées en temps réel (arrêt avant la fin de la série, modification du nombre de répétitions...) et donc varier du programme prévisionnel écrit sur le tableau. Seule la ligne « loisir » n'est pas soumise à consignes.

**4. Circulation dans l'eau :**

- 4.1. Dans une même ligne d'eau, les nageurs circulent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- 4.2. Les plus rapides partent les premiers lors de chaque nouvelle série.
- 4.3. Le stationnement entre 2 séries se fait en bout de ligne, côté droit ; le stationnement entre 2 répétitions d'une même série (récupération courte) se fait à gauche de la ligne d'eau. Dans tous les cas, il ne doit pas se faire au milieu de la ligne, de sorte à ne pas gêner les nageurs encore en action.
- 4.4. Avant d'effectuer un virage, le nageur s'assure que personne ne le double. S'il n'y a personne, le virage se fait en se décalant vers la gauche de la ligne ; si un nageur plus rapide se présente au même moment, ce dernier se décale à gauche pour virer en 1<sup>er</sup>.
- 4.5. Un nageur plus rapide signale sa présence et son intention de doubler en touchant le pied de celui qui le précède.

**5. Rangement du matériel :** Différents accessoires (planches, plaquettes, pull boys, palmes) sont à disposition des nageurs pendant les séances club. Charge à chacun de les remettre dans le local du club après utilisation. Ils ne doivent en aucun cas être abandonnés en bord de bassin ou sortis hors de la piscine.

**6. Rangement des lignes :** Derniers utilisateurs de la piscine certains soirs, il nous incombe de ré-enrouler les lignes d'eau en fin de séance. Merci à tous les nageurs présents sur ces créneaux de s'y impliquer à tour de rôle.

**7. Hydratation :** Prendre de bonnes habitudes consiste aussi à s'hydrater correctement, y compris lors d'un entraînement natation. Pensez donc à porter avec vous un bidon d'eau !

## Charte de bonne conduite CYCLISME

**1. Matériel de sécurité :** Pour toute sortie vélo, quelle qu'elle soit, prévoir systématiquement son matériel de sécurité : port du casque jugulaire fermé obligatoire, mais aussi bidon d'eau, collation éventuelle, téléphone portable si possible.

**2. Autonomie et réparation :** Chambre à air, pompe et démonte pneus doivent équiper chaque vélo ; lequel doit être vérifié (fonctionnement, gonflage) avant tout départ.

**3. Code de la route et règles de sécurité :**

- 3.1. Rouler à deux de front (sauf consigne spécifique du responsable de la sortie)
- 3.2. Ne jamais franchir la ligne blanche, y compris lors de sprints
- 3.3. Plus largement, respecter scrupuleusement le code de la route (stop, feu rouge, sens interdit...)
- 3.4. Indiquer clairement d'un geste du bras les changements de direction et l'arrêt
- 3.4. Usage du téléphone en roulant strictement prohibé !
- 3.5. Prévenir tout type de danger (trou, voiture en stationnement, piéton, animal, gravillons...) verbalement, mais également à l'aide de gestes convenus et faire suivre ces informations d'avant à l'arrière du peloton
- 3.6. Faire remonter à l'avant du peloton les informations de type crevaison, ralentissement ou arrêt d'un cycliste..., afin que personne ne soit décroché contre son gré et/ou à l'insu du responsable de la sortie

**4. Respect des consignes :**

- 4.1. Bien différencier les temps forts et les temps calmes de la sortie : l'échauffement, le retour au calme ne se font pas au même rythme que la (les) série(s).
- 4.2. Respecter le corps de la séance, porté à la connaissance de tous sur le groupe FB du club et rappelé en début d'entraînement. Quiconque préfère un autre contenu de programme pourra le faire en dehors de l'entraînement vélo.

**5.** Tout cycliste souhaitant quitter le peloton avant le retour au local doit en informer un autre membre du groupe afin de faire remonter l'information au responsable de la sortie.

**Le présent règlement intérieur doit être lu et émargé par chaque triathlète.**

NOM : .....Prénom :

Date : ..... SIGNATURE (parentale pour les mineurs), précédée de la mention « lu et approuvé »

<b>TYPE DE LICENCE</b>	Réaffiliation <b>jusqu'au 30.11.20224</b> / 1 <sup>ère</sup> affiliation <b>toute l'année</b> (+ 2€ carte piscine seulement pour les <b>nouveaux</b> )		<b>CARACTÉRISTIQUES</b> – Les tarifs des licences comprennent la part FFTRI, la part club
<b>COMPÉTITION</b>	Poussins (dès 6 ans) à Juniors	<b>110€ (+2€)</b> +assurance FFTRI facultative	Les jeunes jusqu'à la catégorie Junior bénéficient d'une réduction de 10€ si les deux parents sont licenciés au club ou si les frères et sœurs sont licencié(e)s. A signaler lorsque vous remettrez vos imprimés
	Séniors et Masters	<b>152€ (+2€)</b> +assurance FFTRI facultative	
<b>LOISIR</b>  Licence ne permettant pas de pratiquer en compétition	Loisir Jeunes (Poussin - dès 6 ans - à Junior) : Tarif saison complète	<b>110€ (+2€)</b> +assurance FFTRI facultative	Les licences loisirs sont des licences de la fédération Française Omnisport. <b>Les inscriptions se font directement au club au 1<sup>er</sup> sept.</b> Elles donnent accès à : - tous les entraînements <b>vélo</b> et <b>course à pied</b> - créneaux <b>natation</b> : merc 12h00, mardi 20h30, samedi 18h00 - horaires d'entraînements <i>Jeunes</i> pour les poussins à juniors
	Loisir Adultes : Tarif saison complète	<b>125€ (+2€)</b> +assurance FFTRI facultative	
<b>DIRIGEANT</b>	Réservée aux membres du bureau	<b>40€ (+2€)</b> +assurance FFTRI facultative	Licence ne permettant pas de pratiquer en compétition
<b>HANDISPORT</b>	Toutes catégories	<b>92€ (+2€)</b> +assurance FFTRI facultative	
<b>Pass Club</b>	Toutes catégories	<b>2€</b>	1 mois d'essai (1 seule fois à la FFTRI) donnant accès aux entraînements natation (créneaux loisir/compétition selon le niveau), vélo, course à pied (Seulement responsabilité civile)

Les inscriptions des licences **Compétition** se font uniquement par internet FFTRI <https://espacetri.fftri.com/>

**Documents à remettre : charte et règlement intérieur signé + certificat médical + paiement tarif club augmenté de l'assurance choisie + récépissé de licence signé.** Pour tout règlement par chèque, l'ordre à mentionner = *USB Triathlon*. **Un paiement en plusieurs fois est possible.**

Un chèque de caution de 80€ leur est également demandé pour le prêt de la tri-fonction. (bien vouloir indiquer la taille (xxxs – xxs – xs –s – m) lors de l'inscription).

**DATE IMPORTANTE À RETENIR :**

- Le **renouvellement de licence** doit être effectué avant le 1er décembre 2024, **impérativement.**
- Toute demande de renouvellement de licence faite après le 30 novembre donnera lieu à une pénalité de retard de 25€ imposée par la FFTRI, à la charge du licencié.

**TARIF FAMILLE** : réduction de 10 euros par licence dès la 2ème licence

**Réductions POUR LES JEUNES :**

- PASS SPORT CAF : 50€ à déduire du montant à verser au club si éligible (fournir justificatif courrier CAF)
- Chèque sport conseil départemental : versement de 25 euros à la famille après constitution du dossier en ligne