



/// 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^{er}.
 - 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 »