

**2020-2021**

**Créneaux d'entraînement à partir du mardi 1<sup>er</sup> septembre 2020**

Les horaires correspondent aux débuts de séance :  
prévoir de se présenter 15 minutes plus tôt pour le passage aux vestiaires

Jours	Disciplines	Horaires	Publics	Lieux
<b>Lundi</b>	Natation	17h30-18h30	De Poussins à Minimes	Piscine Complexe Les Eaux Chaudes
		18h30-20h00	Cadets & Juniors	
		20h00-21h30	Adultes	
<b>Mardi</b>	Course à pied	18h30-20h00	Cadets, Juniors, Adultes	Stade Jean Rolland Côté vestiaires "visiteurs"
<b>Mercredi</b>	Vélo (VTT)	+/- 13h30 selon période	De Poussins à Minimes	Horaires et lieux de départ définis selon groupes et périodes
	Renforcement musculaire	18h00-19h00	A partir de 16 ans révolus	Salle de musculation Complexe Les Eaux chaudes
<b>Jeudi</b>	Course à pied	18h30-20h00	Cadets, Juniors, Adultes	Stade Jean Rolland Côté vestiaires "visiteurs"
<b>Vendredi</b>	Natation	20h00-21h30	Adultes (tous niveaux) + Cadets & Juniors (nageurs confirmés)	Piscine Complexe Les Eaux Chaudes
<b>Samedi</b>	Natation	9h00-10h30	De Poussins à Juniors + Adultes débutants	Piscine Complexe Les Eaux Chaudes
	Course à pied	11h00-12h15	De Poussins à Minimes	Stade Jean Rolland Départ groupé et accompagné de la piscine à 10h40
	Vélo (route)	Selon dispo.	Adultes	Selon disponibilités des encadrants Sur proposition par sms

**Informations catégories**

<b>Catégories</b>	<b>Années de naissance</b>
<i>Poussin</i>	2012 - 2013
<i>Pupille</i>	2010 - 2011
<i>Benjamin</i>	2008 - 2009
<i>Minime</i>	2006 - 2007
<i>Cadet</i>	2004 - 2005
<i>Junior</i>	2002 - 2003
<i>Adulte</i>	2001 et avant

**1 mois d'essai  
GRATUIT**



**2020-2021**

## **Tarifs pour l'année scolaire 2020-2021, jusqu'au 31 décembre 2021**

Ils comprennent : la licence, l'adhésion au club, l'accès à tous les entraînements inscrits au verso selon sa catégorie d'âge, la participation aux stages et animations organisés par le club (*une contribution symbolique aux frais de repas ou d'hébergement pourra être demandée*).

### **Licence compétition**

La souscription à la licence compétition offre l'inscription à une série de compétitions définies par le club, en région PACA principalement.

- Adultes : 185 €
- Jeunes, de la catégorie poussin à junior inclus : 145 €

**Licence loisir** (Adultes seulement) : 145 €

**NB** : Avec une licence loisir, pour chaque inscription à une compétition, l'adhérent devra s'acquitter d'un "pass compétition" (entre 5 € et 40 €) auprès de l'organisateur, et lui fournir un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la discipline datant de moins d'un an au jour de l'épreuve.

## **Inscriptions**

### **1 - Se rendre sur l'Espace Tri 2.0 : <https://espacetri.fftri.com/>**

#### 1ère licence

- Créer un compte via "Se licencier", suivre la procédure... Choisir le club Digne-les-Bains Triathlon
- Imprimer la "Demande de licence FFTRI" et la signer.

#### Renouvellement de licence

- Se connecter avec ses identifiants via "Se connecter", suivre la procédure habituelle.
- Imprimer et signer la "Demande de licence FFTRI"
- Remplir et imprimer le questionnaire de santé

### **2 - Rapporter les pièces suivantes auprès du président du club :**

#### Au plus tard à la fin du mois d'essai

- demande de licence FFTRI signée
- certificat médical de *non contre-indication de la pratique du triathlon en compétition*
- règlement (par chèque et chèques vacances)
- dossier d'inscription imprimé et rempli (5 feuilles)

#### Avant le 18 décembre 2020

- demande de licence FFTRI signée
- questionnaire de santé
- règlement (par chèque et chèques vacances)
- dossier d'inscription imprimé et rempli (5 feuilles)