



**RÈGLEMENT INTERIEUR DE L'ÉCOLE DE TRIATHLON
PUISSANCE 3 COURNON
SAISON 2026 - 2027**

Ce règlement intérieur de l'école de triathlon complète le règlement intérieur de l'association Puissance 3 CURNON.

L'école de triathlon Puissance 3 Curnon accueille les jeunes de 8 à 19 ans.

La prise de connaissance et l'acceptation de ce règlement intérieur par le jeune licencié ainsi que son/ses représentants légaux est obligatoire à la validation de la licence.

Par cette acceptation, le jeune et son représentant légal s'engagent à respecter :

- tous les membres du club, les entraîneurs, ainsi que toute personne extérieure en interaction avec le club
- l'ensemble des règles de vie du club et de l'École de triathlon exposées ci-après.

En cas de manquement au respect des personnes ou des règles, une exclusion temporaire ou définitive pourra être prononcée.

Dans ce règlement intérieur :

- Le parent ou représentant légal est désigné par « parent ».
- Les entraîneurs et encadrants sont désignés par « entraîneur ».
- Le mineur licencié est désigné par « jeune ».

A. LICENCES

4 licences sont proposées, chaque licence donne accès à un nombre défini d'entraînements, selon un planning d'entraînement établi en début de saison, ce planning est disponible sur le site internet P3.

1. Licence Loisir

- catégorie Poussins à Juniors
- Accès à :
 - 1 entraînement de Natation
niveau minimum requis : aisance aquatique flottaison, se déplacer en toute sécurité le long du bassin, immersion, saut bouteille, ...
 - 1 entraînement de CAP
 - 1 entraînement de multi-enchaînement / vélo
niveau minimum requis : freinage, passage des vitesses en autonomie
- Participation à partir de la catégorie Benjamin : class tri (test de natation et de course à pied)

2. Licence Compétition

- Catégorie : Poussins à Junior
- Niveau Requis : bracelet vert et/ ou " j'apprends à nager " pour la natation

- Accès à :
 - 1 à 3 entraînement(s) de Natation selon la catégorie
 - 1 à 2 entraînement(s) de CAP selon la catégorie
 - 1 à 2 entraînement(s) de multi-enchaînement / vélo en fonction de la catégorie
- Participation à partir de la catégorie Benjamin : class tri (test de natation et de course à pied)

3. Licence Sélectif

- Catégorie : de Benjamin à Junior
- Niveau requis :
 - Class Tri : > 75 points
 - 1 année en licence compétition et / ou test ClassTri, participation à une compétition aquathlon, Duathlon, Triathlon
 - validation de l'entraîneur
- Accès à :
 - 2 à 3 entraînement(s) de Natation selon la catégorie
 - 1 à 2 entraînement(s) de CAP selon la catégorie
 - 1 à 2 entraînement(s) de multi-enchaînement / vélo en fonction de la catégorie
 - 1 entraînement de musculation si place disponible
- Participation au class tri : test de natation et de course à pied
- Participation aux sélectifs de Duathlon, Triathlon et Aquathlon

4. Licence France

L'engagement, l'assiduité, et l'implication du jeune seront prises en compte pour la validation de la licence France par l'entraîneur.

- Catégorie : Minimes à Junior
- Niveau requis :
 - Class Tri : > 130 points
 - 1 année en licence sélectif ou test ClassTri
 - validation de l'entraîneur
- Accès à :
 - 3 à 4 entraînements de Natation en fonction de la catégorie
 - 2 à 4 entraînements de CAP en fonction de la catégorie
 - 2 à 3 entraînement(s) de multi-enchaînement / vélo en fonction de la catégorie
 - 1 à 2 entraînement(s) de musculation en fonction de la catégorie
- Participation demandée aux entraînements : 80% sur l'ensemble de la saison (notion d'assiduité)
- Compétitions : un planning des compétitions prioritaires, secondaires et facultatives sera communiqué avec demande de participation à minima :
 - à tous les sélectifs : duathlon, triathlon, aquathlon
 - minimum à 3 Cross
 - minimum à 1 Aquathlon (en plus du sélectif)

- minimum à 1 Duathlon (en plus du sélectif)
- minimum à 1 Triathlon (en plus du sélectif)
- Class tri (test de natation et de course à pied)

En cours d'année, des changements de groupe pourront être réalisés selon l'engagement, l'assiduité, l'implication et le niveau du jeune. Ces changements ne donneront lieu à aucun remboursement de la licence, même partiel. Dans le cas d'accès à la licence supérieure, la différence de tarif entre les licences sera demandée.

B. ACCÈS AUX ENTRAÎNEMENTS :

1. Inscription aux créneaux d'entraînement : application IDO

Les inscriptions aux différents créneaux d'inscription doivent s'effectuer dans l'application IDO, elle est obligatoire pour participer aux entraînements et impérativement au plus tard le dimanche précédent la semaine d'entraînement pour permettre à l'équipe encadrante d'ajuster l'encadrement. Le planning est actualisé lors de modification d'entraînement.

En cas d'absence, le jeune devra informer sans délai l'entraîneur et se désinscrire de l'application IDO.

Pour des raisons d'organisation et de sécurité :

- Un jeune non-inscrit sera refusé à l'entraînement et devra être immédiatement récupéré par son parent.
- Un jeune inscrit mais absent non excusé sera refusé à l'entraînement de la semaine suivante.
- Les absences non excusées répétées seront sanctionnées par une exclusion temporaire, voire définitive, des entraînements

2. Créneaux famille

Les créneaux de natation « famille » sont accessibles dans les conditions suivantes :

- Présence du jeune
- Présence d'un seul parent licencié par jeune

3. Matériel adapté

Le jeune doit se présenter à l'entraînement avec un matériel adapté à la discipline et à la météo, en parfait état de fonctionnement.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

Natation

- Palmes de natation courtes
- Tuba frontal
- Mini-Plaquettes
- Pull Buoy
- Élastiques
- Lunettes
- Bonnet fourni par le club

Multi-enchaînement / vélo

- Vélo en bon état de fonctionnement : freins opérationnels, pneus gonflés, passage des vitesses fonctionnel, chaîne graissée
- Kit de réparation : chambre à air, pompe, multi-outils, démonte-pneu
- Casque à la bonne taille
- Gants
- Eclairage arrière obligatoire de luminosité suffisante
- Eclairage avant selon les saisons
- Lunettes

Course à pied

- Chaussures en bon état général

Tous entraînements :

- Tenue adaptée à la saison et à la météo : gants, bonnet, veste de pluie, casquette, crème solaire, ...
- Collation : barres de céréales, pâtes de fruit, ...
- Eau en quantité suffisante

Pour des raisons **d'organisation** et de sécurité :

- tout jeune dont le matériel est défectueux, non conforme ou absent sera refusé à l'entraînement et devra être immédiatement récupéré par son parent.
- Les oublis répétés ou le non-respect des exigences matérielles seront sanctionnés par une exclusion temporaire, voire définitive, des entraînements.

3. Comportement lors des entraînements

L'accès aux entraînements est conditionné à un comportement respectueux envers les entraîneurs, les encadrants, les autres jeunes du groupe et le personnel travaillant dans les infrastructures fréquentées.

De même, il est demandé le respect des infrastructures fréquentées (piste d'athlétisme, piscine, etc.)

Toute dégradation ou toute attitude irrespectueuse sera sanctionnée par une exclusion temporaire, voire définitive, des entraînements.

Le coût des dégradations sera à la charge du parent.

En cas de comportement inadapté, par exemple non respect, sécurité en vélo, respects de consignes de sécurité, des sanctions pourront être prononcées :

- 1ère sanction : 1 semaine d'exclusion
- 2ème sanction : 1 mois d'exclusion
- 3ème sanction : exclusion définitive

Concernant les entraînements vélo, le code de la route doit être respecté par les jeunes.

Tout comportement sur le vélo pouvant mettre en danger le jeune, le groupe ou tout autre usager de la route sera sanctionné selon la règle ci-dessus.

A ce titre, merci de noter qu'il est interdit de jouer ou de rouler sur le parking à côté de la piscine Androsace avant l'entraînement, pour des raisons de sécurité.

4. Ponctualité

Le jeune doit se présenter 15 minutes avant le début du créneau, afin de garantir un démarrage des entraînements à l'heure.

Pour des raisons d'organisation et de sécurité :

- tout retard non signalé à l'entraîneur entraînera un refus d'accès à l'entraînement ; le jeune devra être immédiatement récupéré par son parent.
- Les retards répétés non excusés seront sanctionnés par une exclusion temporaire, voire définitive, des entraînements

5. Assiduité

La présence assidue du jeune aux entraînements est requise afin de :

- garantir une progression régulière et sécurisée sur le plan physique dans sa pratique ;
- maintenir une homogénéité de niveau au sein du groupe, nécessaire à une dynamique de groupe positive et à la sécurité de chacun durant les séances.

Après une absence de plus de 3 semaines, la reprise de l'entraînement est soumise à l'accord préalable de l'entraîneur, selon les modalités qu'il définira. Il revient au parent de prendre contact avec l'entraîneur avant toute reprise.

C. BÉNÉVOLAT DEMANDÉ AUX PARENTS

1. Pour l'École de Triathlon

L'entraîneur salarié partage son temps de travail entre l'encadrement des jeunes et celui des adultes.

Pour garantir le bon fonctionnement des activités jeunes, l'engagement bénévole des parents est indispensable.

Un engagement minimum de dix heures de bénévolat par saison est demandé aux parents. La nature de cet engagement sera choisie par le parent lors de la prise de licence, afin d'assurer une organisation optimale.

Le bénévolat peut prendre diverses formes :

- **Encadrement d'entraînement** : Un nombre suffisant d'encadrants est indispensable pour garantir la sécurité lors des entraînements.
En l'absence d'encadrement adéquat, un entraînement ou créneau d'entraînement pourra être annulé, ponctuellement voire définitivement.

Sur l'encadrement des entraînements :

Vous serez accompagnés sur vos 1ères séances pour vous approprier les ateliers à mettre en place.

Sur certains créneaux, il est possible d'encadrer sans être sportif. Il suffit d'animer les ateliers vus au préalable avec l'entraîneur. L'engagement sur l'encadrement d'un entraînement n'a pas à être hebdomadaire. Un créneau peut être assuré par plusieurs parents, par rotation sur 3-4

semaines. Ainsi, 3-4 parents peuvent permettre le maintien d'un créneau. De même, un parent peut proposer sa disponibilité spontanément pour pallier l'absence d'un encadrant référent et ainsi permettre le maintien ponctuel d'un créneau.

- Gestion administrative : Répondre aux demandes des parents, valider les licences, vérifier l'adéquation entre encadrants et jeunes lors des entraînements, etc.
- Communication : Animer et faire vivre l'École de triathlon, notamment via les réseaux sociaux.
- Organisation d'évènements : Initier et organiser des moments conviviaux tels que pique-niques, goûters de fin d'année, week-ends de cohésion, etc.
- Accompagnement jeunes sur les déplacements : Pour les sélectifs Duathlon, Triathlon, et Aquathlon (licence France, Sélectif et Compétition), la présence de parents accompagnateurs est indispensable.
Les frais liés à la logistique (trajet, hébergement, restauration, etc.) et à l'inscription aux compétitions sont à la charge des familles.

- Autre besoin ponctuel

2. Pour le club

Chaque parent est tenu d'assurer une présence bénévole lors de nos deux épreuves : le Xtri de Cournon (fin mars - début avril) et le Triathlon d'Aydat (fin juin).

En cas d'impossibilité justifiée, plusieurs alternatives sont possibles : contribuer avant ou après l'événement, ou se faire remplacer par une tierce personne.

3. Conséquence en l'absence d'engagement concret au titre du bénévolat

Un chèque de caution de 150 € sera demandé lors de la prise de licence. Il sera encaissé en fin de saison en cas de non-respect de l'engagement bénévole, du non retour de la carte de piscine (en cas de non reprise de licence l'année suivante).

Le club se réserve le droit de refuser le renouvellement de la licence du jeune.

ANNEXE : DEROULEMENT DES SEANCES

	L'entraîneur
Avant la séance	planifie sur IDO la séance pour permettre aux parents et aux jeunes de s'organiser prévient dans un délai raisonnable en cas de modification d'horaires / absence
Début de séance	est présent sur le lieu de rdv pour accueillir les jeunes. en cas de retard / indisponibilité de dernière minute, prévient rapidement.
Pendant la séance	organise une séance adaptée à l'âge et aux besoins du jeune. délivre les conseils de manière pédagogique et bienveillante. explique, montre. encourage et félicite.
Fin de séance	est présent sur le lieu de rdv à l'heure de fin du créneau. prévient les parents de tout retard. débrieft au parent le demandant la séance et/ou le parcours de son enfant A défaut de pouvoir le faire en fin de séance, proposera un rdv ou un débrief écrit.

	Le jeune
Avant la séance	prépare un sac qu'il peut porter lui-même (poids et type de sac) Pour le vélo, a un kit de réparation (chambre à air, pompe, multi-outils, ...) prévoit dans son sac barres de céréales / pâtes de fruit et eau en quantité suffisante.
Début de séance	arrive à l'heure. porte une tenue adaptée à la météo et à la saison. vient avec son matériel en bon état de fonctionnement. pour les entraînements vélo : le lieu de rdv est le parking à côté de la piscine Androsace. <u>Il est interdit de jouer ou de rouler sur le parking avant l'entraînement, pour des raisons de sécurité.</u>
Pendant la séance	écoute les consignes de l'entraîneur. reçoit ses conseils sereinement et les applique pour progresser. est attentif à sa propre sécurité et à la sécurité du groupe
Fin de séance	quitte la séance après accord de l'entraîneur et rejoint son parent présent au lieu de rdv, si n'est pas autorisé à partir seul.

	Le responsable légal
Avant la séance	notifie sur IDO la présence / absence de son enfant aux séances de la semaine, le dimanche soir précédent au plus tard. En cas d'absence de dernière minute, prévient l'entraîneur. prend connaissance des communications du club reçues par mail ou whatsapp.

	Pour le vélo : vérifie que le vélo de son enfant est en bon état de fonctionnement (freins, pneus, vitesses). prévoit du matériel de réparation (chambre à air, pompe, multi-outils, démonte-pneu). Si l'état du vélo est jugé insuffisant en termes de sécurité et d'usage et/ou si un équipement est manquant, le jeune pourra être refusé à l'entraînement pour le bon déroulement de la séance. Le parent sera alors informé et devra venir chercher le jeune immédiatement, pour permettre au reste du groupe de participer à l'entraînement.
Début de séance	s'assure de la tenue adaptée à la météo et à la saison de son enfant. s'assure que son enfant a le matériel nécessaire adapté pour la séance. pour les entraînements vélo : rappelle à son enfant qu'il est interdit de jouer ou rouler sur le parking avant l'entraînement, pour des raisons de sécurité. Si l'enfant n'est pas autorisé à venir seul : remplit l'autorisation parentale fournie par le club accompagne son enfant jusqu'au lieu de l'entraînement. s'assure qu'un entraîneur est présent. Sinon, attend son arrivée. laisse son enfant sous la responsabilité de l'entraîneur après que celui-ci a confirmé visuellement ou verbalement prendre en charge l'enfant. Si l'enfant est autorisé à venir seul : remplit l'autorisation parentale fournie par le club (formulaire Google)
Pendant la séance	laisse son enfant en autonomie avec l'entraîneur.
Fin de séance	Si l'enfant n'est pas autorisé à partir seul : - remplit l'autorisation parentale fournie par le club (formulaire Google) - est présent sur le lieu de rdv à l'heure de fin du créneau. A défaut, prévient l'entraîneur de tout retard. - Si une autre personne vient chercher l'enfant, remplit l'autorisation fournie par le club (formulaire Google) En cas de retard pour récupérer son enfant, et si jugé nécessaire par l'entraîneur pour l'organisation des entraînements, récupère son enfant au lieu indiqué par l'entraîneur (ex : enchaînement de 2 séances à 2 lieux différents) Si l'enfant est autorisé à partir seul : remplit l'autorisation parentale fournie par le club (formulaire Google)