



TOUT COMMENCE
DANS UN

CLUB

PLUS D'INFOS SUR




2025
2026



**TRIPLEMENT
SPORTIF**



**GRAND NARBONNE
TRIATHLON**



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

TARIFS

- **ADHÉSION ADULTE : 200 €**
- **ADHÉSION ECOLE DE TRIATHLON : 200 €**
Tri fonction comprise (en prêt) et prêt vélo selon disponibilité
- **OFFRE PARRAINAGE et FAMILLE (à partir de 2 pers.) -15%**

Lors d'une mutation il convient de rajouter 20 € de frais de mutation appliqués par la FFTRI

Ce tarif comprend la licence compétition FFTRI et l'accès aux différents créneaux d'entraînements

LES CRENEAUX D'ENTRAINEMENTS

Natation :

Lundi/ mardi/ vendredi de 18h00 à 19h00 Bassin extérieur 50 m

Samedi de 10h30 à 11h30 Bassin intérieur

Course à pied :

Lundi de 18h00 à 19h00 Parc des sports

Jeudi de 18h00 à 19h30 piste bleue parc des sport Narbonne

PPG :

Mardi de 18h00 à 19h00 Espace de Liberté

Vélo :

Le mercredi : de 18h00 à 19h00

Le Samedi : 09h00 : Ecole de triathlon catégorie cadet et adultes

10h00 : Ecole de triathlon Pupilles et benjamins (VTT ou route)

Le dimanche : 08h00 : Sortie libre en groupe sur parcours proposé (de cadets à vétérans)

LES ENCADRANTS

Marion Sourd

Depuis plus de 30 ans ma vie est dictée par mes trois passions, le sport, les enfants et l'éducation.

Référente pour les féminines, là pour vous guider et les seconder.

- Licence STAPS – BAFA

Sébastien Da-ré

J'aime la performance, la discipline, je serai là pour vous accompagner dans le développement de vos capacités, quel que soit votre niveau.

Encadrement et planification des séances PPG, course à pied

- Licence STAPS
- Bachelier Kiné
- BNSSA
- Enseignant APA

Jean François Rougelin

Super motivé à transmettre tout mon savoir et ma bonne humeur.

Entraîneur de natation (club triathlon) pendant 16 ans.

Encadrement et planification des séances Natation et vélo

- BEESAN
- BF5 Triathlon

Sébastien Crouzet

Je serai là pour vous apporter toute mon expérience de nageur

Encadrement et planification des séances natation

- BPJEPS Activités aquatique

Je me licencie au Grand Narbonne Triathlon pour la saison 2025/2026

- **J'effectue ma demande de licence 2026 sur l'Espace Tri 2.0**

Je me connecte à l'Espace Tri 2.0 de la F.F.Tri <https://espacetri.fftri.com/users/license/account-registration>

Déjà licencié F.F.Tri sur l'une des 2 saisons précédentes : je clique sur "Se connecter", je me connecte avec mes identifiants et je clique sur "Faire une demande de licence pour la saison 2026".

Nouvelle licence : je clique sur "Se licencier".

- **Onglet "Choix ligue & club"** : je sélectionne bien le nom du club "GRAND NARBONNE TRIATHLON".
- **Onglet "Choix de la licence"** : je choisis mon type de licence.
- **Onglet "Certificat médical"** : si on me le demande, je téléverse mon certificat médical daté de moins d'1 an (modèle F.F.Tri ou papier libre "pratique du sport" pour licence Loisirs et "pratique du sport en compétition" pour licence Compétition) uniquement pour les nouveaux ou tous les 3 ans pour les anciens ou si je réponds "oui" à au moins une question du questionnaire de santé.
- **Validation par le club** :

Le club vérifie les données saisies et contrôle mon certificat médical le cas échéant. Une fois le règlement effectué et les documents fournis, il pré-valide ma licence et je reçois un mail de confirmation.

Une fois le règlement effectué, je peux directement télécharger ma licence.

Paieiment de l'adhésion :

- Par CB sur votre compte IDO Sport
- Par Chèque directement au GNT, sur un créneau d'entraînement*
- Par chèque à l'ordre du GNT à :
 - GNT
 - 17, Rue JJ Rousseau
 - 11110 Coursan

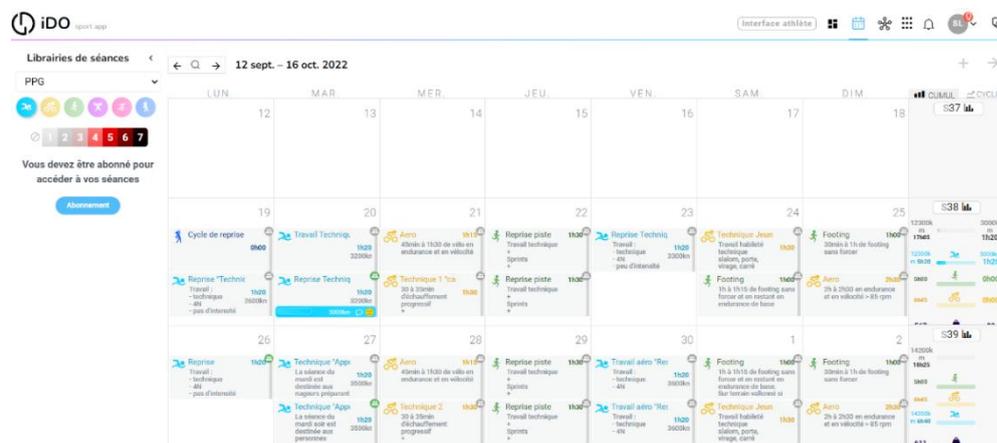
Accès aux créneaux et programmes d'entraînements PLATEFORME IDOSPORT

Je crée mon compte ou je me connecte à notre application de suivi des entrainements <https://www.idosport.app/>,

Vous pouvez choisir d'y payer votre adhésion, acheter votre tenue et réserver vos créneaux d'entraînements

Vous devrez saisir vos informations personnelles et vos documents.

- Certificat médical
- Votre demande licence



Vous serez ensuite rattaché à un entraîneur, vous devrez accepter ce rattachement pour accéder au planning et programmes d'entraînement coach et vous accéderez sur l'application

Afin de faciliter l'organisation des entrainements et l'accès aux créneaux,

merci de finaliser votre dossier avant le 01^{er} octobre 2025.

RAPPEL DES DOCUMENTS A FOURNIR AVEC LA DEMANDE

1. Le présent document.
2. La demande de licence FFTRI
3. Le certificat médical
4. Si paiement par chèque : Le(s) chèque(s) correspondant libellé(s) à l'ordre du Grand Narbonne Triathlon (GNT) daté(s) du jour de leur émission.

Contact : contactgnt11@gmail.com

Téléphone : 06 15 10 00 84

LES TENUES :

Taille Adulte : XXS XS S M L XL XXL (entourer votre taille)

- **TENUE COMPETITION Tri fonction : 100 € (Adultes et jeunes)**

- **TENUES VELO :**

- **Cuissard :** 50 €
- **Maillot :** 50 €
- **Veste d'hivers** 100 €
- **Veste demi saison** 65 €
- **Veste sans manches :** 55 €
- **Corsaire :** 60 €
- **Manchettes :** 15 €

- **NATATION :**

- **Maillot de bain 1 pièce Femme** 50 €
- **Slip de bain Homme** 40 €



HENIA

**MAILLOT DE BAIN
1 PIECE FEMME**

Entièrement personnalisable par sublimation
Dos nageur
Matière respirante et compressive XTENS-ELITE® DWR FluorFREE
Biais lycra à vos couleurs
Option (avec ou sans chamossine)



HENI

SLIP DE BAIN HOMME

Entièrement personnalisable par sublimation
Ceinture élastique ajustable avec cordon
Matière respirante et compressive XTENS-ELITE® DWR FluorFREE





DEMANDE DE LICENCE

SAISON 2025-2026



Nom.....

Prénom.....

Date de naissance.....Lieu de naissance.....

Département lieu de naissance.....

Nationalité.....

Profession :

Adresse.....

VilleCode Postal

Numéro de téléphone fixeportable

Adresse e-Mail.....@.....

Club saison 2024 (ou dernier club).....

Année de début en triathlon.....