

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



TOUT COMMENCE DANS UN
CLUB



JE TROUVE MON CLUB SUR

WWW.FFTRI.COM





DEMANDE DE LICENCE SAISON 2026-2027



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 2025 (ou dernier club).....

Année de début en triathlon.....

📌 Pense à vérifier ton application **IDO** avant chaque séance pour retrouver les détails et les consignes du coach !

TARIFS

- ADHÉSION ADULTE : 200 €
- ADHÉSION ÉCOLE DE TRIATHLON : 200 € (A partir de la catégorie Eveil-Mini poussins)
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/ 18h45 à 20h00 Bassin extérieur 50 m

Mardi / 19h00 - 20h00 Bassin intérieurs (Ecole de Triathlon et débutants)

Samedi de 10h30 à 12h00 Bassin intérieur et extérieur

Course à pied :

Lundi de 18h00 à 18h45 Espace de Liberté

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

Vélo :

Le mercredi : de 18h00 à 19h00 (en option)

Le Samedi : 08h30 : minimes confirmés à adultes

09h30 : 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 -

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
- Diplômé en coaching natation

Je me licencie au GNT

- : 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.

Païement 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

Application IDO Sport

➔ Un entraînement suivi avec l'application IDO

Retrouve le détail de tes séances, valide tes présences et synchronise ta montre directement sur IDO

MODE D'EMPLOI IDO MON CLUB, MES ENTRAÎNEMENTS

POURQUOI UTILISER L'APPLICATION ?

-  **Centralisation** : Tout ton programme de triathlon (natation, vélo, course) au même endroit.
-  **Synchronisation** : Connexion automatique avec ta montre (Garmin, Polar, Coros, Suunto, etc.).
-  **Suivi personnalisé** : Ton coach adapte tes séances selon ta forme et tes disponibilités.

3 ÉTAPES POUR BIEN DÉMARRER

1

Télécharge

Installe l'application IDO sur ton smartphone et crée ton compte.

2

Connecte

Associe ton compte au club et synchronise ta montre connectée.

3

Entraîne-toi

Retrouve tes séances chaque semaine et valide-les une fois effectuées.

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 PIÈCE FEMME

Endossement personnalisable par sublimation.

Don't rêver !

Matière respirante et compressive

XTEND-ELITE® DWR PlusFREE

Bien sèche à vos couleurs

Option (avec ou sans charbonnier)



HENI

SLIP DE BAIN HOMME

Endossement personnalisable par sublimation.

Calenture élastique ajustable avec

cordon

Matière respirante et compressive

XTEND-ELITE® DWR PlusFREE



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

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

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

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