



RENTRÉE 2020 / 2021



RENTRÉE 2020 / 2021

Le TOAC Tri, kesako ?

Pour nous rejoindre

Le Half du Lauragais 2021

Les licences

Les entrainements

Les tenues

Calendrier

LE TOAC TRI, KESAKO ?

Le **Toulouse Olympique Aérospatiale Club** est le club d'entreprise d'Airbus, composé de 33 sections (football, rugby, basket...).

La section Triathlon promeut une pratique pour tous : loisir ou compétition, courses de format XS à IronMan, duathlons, aquathlons, Swim-Run...

2020 en quelques points:

- Nombre d'adhérents: 140, dont 28 femmes,
- ~~10e Half du Lauragais (4 et 5 juillet 2020),~~
- 1 stage triathlon à Rosas (14-18 février),
- 1 sortie Club au Frenchman (9-11 Octobre 2020),
- Un site <https://toac-triathlon.com/> et 1 page FaceBook.

POUR NOUS REJOINDRE

Etre Toaciste implique 2 choses (en plus de l'acquittement d'une cotisation :-)) :

- acheter une trifonction du club pour porter haut nos **couleurs** lors des courses officielles
- et participer en tant que bénévole à l'organisation du **Half du Lauragais**.



LE HALF DU LAURAGAIS



TOAC TRIATHLON

HALF DU LAURAGAIS 2019

3 et 4 juillet 2021
Lac de la Thésauque à Nailloux

SAMEDI 6 **DIMANCHE 7**

- ▶ Triathlon S – 750 m / 20 km / 5 km
- ▶ Triathlon M – 1500 m / 40 km / 10,5 km
- ▶ Aquathlon XS – 500 m / 2,5 km
- ▶ Aquathlon S – 1 km / 5 km
- ▶ Triathlon L – 1,9 km / 80 km / 21 km Individuel, duo & relais
- ▶ Aquathlon jeunes – Poussins à Pupilles

Plus d'infos sur www.half.toac-triathlon.com

Nailloux le COCONE Club 15 Auberge du Parc TERRES LAURAGAIS RUN

2-4 juillet 2021 : 10e édition du Half du Lauragais.

- Plus de 800 concurrents sur 2 jours à Nailloux (lac de la Thésauque),
- Plusieurs formats de courses proposés,
- Les adhérents ne peuvent pas s'y inscrire,
- La présence de tous les adhérents du club en tant que bénévoles est obligatoire - chèque de caution (100€) en cas de non participation.
- <https://half.toac-triathlon.com/>

Source importante de fonds pour le club, qui permet l'organisation et le financement des activités (stages, sortie club, subvention équipements...).

LES LICENCES 2020 / 2021

TARIFS

★ Licence FF Tri / Ligue Occitanie

<i>part FF Tri + Ligue</i>	Loisir	Compétition	Jeune	Dirigeant	Para adulte	Para jeune	Para loisir
Ayant-droits Airbus et extérieurs	36	100	39	36	92	43	18

★ Cotisation club TOAC Triathlon

Cotisation TOAC	Loisir	Compétition	Jeune	Dirigeant	Para adulte	Para jeune	Para loisir
Ayant-droits Airbus	54	50	6	9	8	2	2
Extérieurs	84	100	6	9	8	2	2

Rq : les tarifs 2020 ont été reconduits à l'identique.

Et pénalité pour les re-inscriptions de :

- 30€ après le 15 novembre 2020 (sur cotisation TOAC Tri)
- 50€ après le 31 décembre 2020 (30 cotisation + 20 licence)

LES LICENCES 2020 / 2021

La licence "**loisir**" permet de pratiquer dans un club sans avoir le droit de participer aux compétitions organisées par la fédération sportive.

Il est possible de participer à des course moyennant coûts additionnels.

La licence "**compétition**" permet de participer aux compétitions organisées par la fédération française de triathlon (en plus de la pratique dans le club).

Dans les 2 cas, un certificat médical daté de moins d'1 an à la date de la demande de la 1ère licence est exigé. Le certificat doit attester de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée en compétition.

LES LICENCES 2020 / 2021

Les étapes à suivre pour s'inscrire !

1. **Demande de licence** sur le site <https://espacetri.fftri.com>
 - > Onglet « *se licencier* » pour une 1ère licence
 - > Onglet « *se connecter* » pour un renouvellement au TOAC
2. **Remplir une fiche de renseignement TOAC** (connexion personnalisée au site internet du TOAC)
Fournir une **photocopie du badge Airbus** (pour les ayant-droits)
Fournir le **chèque de caution** à Nicolas Verdeyme ou Isabelle Vernaz
3. **Paiement de la licence + cotisation club** sur le site de la Fédération, après validation de votre demande par le club (seulement si vous avez fourni votre fiche et votre chèque de caution).
4. Justificatif de la remise du **coupon sport au CSE** (si pertinent)

LES ENTRAÎNEMENTS

Chaque adhérent est libre de choisir sa pratique, en fonction de ses envies, de ses disponibilités...

Les séances proposées sont encadrées par des coachs diplômés et un programme des entraînements est envoyé à tous régulièrement.

Les entraînements ont repris **mi-Août** et se poursuivront jusqu'au week-end du **10-11 octobre 2020** (Frenchman, sortie Club 2020).

Une pause sera alors faite (pas d'entraînements de CAP ou vélo proposés) pour ~ 1 mois.

Si le Frenchman est annulé, les entraînements (de CAP et vélo) seront arrêtés dès connaissance de l'information et reprendront 1 mois après.

La proposition sportive est en période d'essai jusqu'à **mi-octobre** et pourra être ajustée en fonction de son succès, des finances du club et du développement du Covid-19.

LES ENTRAÎNEMENTS

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dim.
Natation	Jean Boiteux 7h30 nouveau !	Castex 21h		Jean Boiteux 7h30 nouveau !			
Vélo			La Ramée 12h15 (½)			Lévignac 10h (½) nouveau !	
CAP	Capitany 12h20		TOAC 18h30 nouveau !	TOAC 12h20		Sesquiere 10h nouveau !	
Muscu		TOAC 12h		TOAC 12h			

La pratique de la musculation est soumise à des conditions particulières (non encadrée, certif. médical supp. + déclaration des utilisateurs auprès du TOAC).
Des sessions de **biking** sont aussi organisées par des adhérents (a suivre).

LES TENUES



L'achat d'une trifonction du club est obligatoire pour toute 1ère inscription. Elle coûte entre **80€** et **120€** suivant le modèle choisi.

Il existe également d'autres équipements aux couleurs du club (vélo & course à pied) qui peuvent être commandés sur le site du club, une fois votre inscription finalisée.

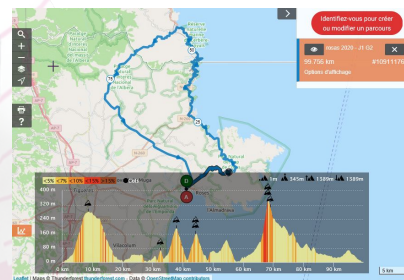
STAGE(S !) TRIATHLON

★ **Lloret del mar 2021** : du vendredi 16 Avril au mardi 20 Avril 2021.
Familles ou accompagnants bienvenus.

★ **Font Romeu 2021** : Juin ou Juillet 2021 (en préparation).

De 2 à 4 jours (du vendredi au mardi), coût estimé ~ 50€ /jour pour tout toaciste.

Pratique à discrétion de 1, 2 ou 3 sports :-)



LA SORTIE CLUB 2021

Si le Frenchman 2020 est annulé, alors nous reporterons notre participation à 2021.

Si tout va bien, alors la sortie Club 2021 sera au **Salagou**.



LES DATES CLEFS DE LA SAISON 2020/21

Réunion de rentrée : Jeudi 10 septembre 2020.

Période de re-inscriptions : jusqu'au 15 novembre 2020 (pénalités +30€ jusqu'au 31 décembre, +50€ à partir du 1er janvier).

Période nouvelles inscriptions : toute l'année, jusqu'à 159 adhérents max.

Assemblée Générale : Mercredi 20 janvier 2021.

Stage triathlon à Lloret del mar: 16 Avril au 20 Avril 2021.

Stage triathlon à Font-Romeu : Juin ou Juillet (dates à venir).

Sortie Club : Salagou ou Frenchman (si édition 2020 annulée).

10e Half du Lauragais : 2, 3 et 4 juillet 2021.



BONNE SAISON !

