



PROJET DE CLUB 2014-2016

TRI SUD 18



Julien DeCaso

Mickaël Chaumond

Sommaire

I. Projet associatif 2013	p°3
II. Projet sportif	p°3
III. L'offre concernant les entraînements du club	p°3
A - La pratique dans le club 2^{ème} étoile de triathlon.	p°3
– Découverte	p°4
– Avenir	p°4
– Pré-compétition	p°5
– Adulte / Compétition	p°5
B - La structuration d'un groupe « adultes » :	p°5
IV. La sécurité	p° 6
V. Convivialité	p°7
VI. La formation	p°7
VII. Enfants : présence sur le challenge de ligue	p°7
VIII. Mise en valeur du haut niveau, et des équipes premières	p°8
IX. Charte jeune	p°9
X. Implication des adhérents dans la vie associative	p°9
XI. Fédérer les adhérents autour d'un projet commun	p°10
A - Organisation d'une manifestation sportive à Saint Amand, base de Virlay.	p°10
B – Duathlon de Saint Amand Montrond	p°11
C – La Corrida d'Halloween à Dun sur Auron	p°11
D – Le Pink challenge	p°11
XII. Partenariat avec les établissements scolaires	p°11
XIII. Organigramme et renouvellement de l'équipe dirigeante	p°12
XIV. Volet social du projet 2013	p°13
XV. Conclusion	p°13
Annexe	p°14

Le projet associatif de **tri sud 18** a pour vocation de présenter les orientations qui seront suivies par l'équipe, durant les saisons 2014-2015-2016.

i. Projet associatif 2013 :

Le bilan de mi saison 2014 a fait état d'un manque notable dans la communication et l'anticipation. Nous tirerons les conséquences de ces erreurs en créant plus de lien entre les adhérents du club. La nouvelle équipe dirigeante élue à l'issue de l'Assemblée Générale a également souhaité mettre au centre de son projet l'implication des adhérents dans la vie associative en proposant de petites tâches .

ii. Projet Sportif :

Avec un nombre de licenciés en légère baisse (92 en 2013, 81 en 2014, 69 fin 2014), l'objectif du club sera de proposer une offre de formation permettant au plus grand nombre de se retrouver dans un des projets sportifs proposés afin de densifier légèrement les différents groupes et/ou niveaux d'entraînements.

C'est en n'excluant aucune des pratiques de la fédération de triathlon que nous pourrons atteindre ces objectifs. Même si le triathlon reste un objectif prioritaire dans la formation des jeunes, nous n'oublierons pas de proposer des entraînements et des compétitions afin de s'épanouir dans la pratique d'autres sports enchaînés.

Pour atteindre ces objectifs, le club a investi dans l'avenir en créant un emploi d'entraîneur de triathlon. Cette création de poste en mai 2014 a été l'occasion d'assurer une transition entre le dernier entraîneur historique du club Laurent. Aussi, en septembre, le club ne comptera qu'un seul entraîneur diplômé.

iii. L'offre concernant les entraînements du club :

A - La pratique dans le club 2^{ème} étoile de triathlon.

Les jeunes du club sont accueillis suivant 3 groupes de pratiques (planning entraînements annexe 1) au sein desquels ils tenteront de développer des compétences dans les 4 domaines des sports enchaînés (natation, vélo, course à pied, transitions).

La validation d'un niveau de compétence par l'entraîneur débouchera sur l'obtention d'un bracelet coloré. Ces bracelets sont autant un repère dans l'acquisition de savoir faire qu'un outil permettant l'assiduité et la fidélisation des plus jeunes. (8 niveaux : blanc, vert, bleu, rouge, noir, bronze, argent, or)

– ***Découverte : (2 créneaux par semaine)***

Pour les 6 – 9 ans, l'objectif est de mettre un premier pied dans le monde sportif. Découvrir son corps en mouvement, dans l'effort, dans différents milieux, avec différents modes de locomotion et devenir autonome dans un parc à vélo.

Natation : l'objectif sera de « savoir nager » en crawl, dos et brasse sur au moins 50m en eau profonde.

Vélo : Maîtriser l'équilibre sur le vélo et à côté du vélo, mais également être capable de prendre en compte son environnement pour agir.

Course à pied : C'est dans la confrontation à des exercices de coordination et d'agilité que l'enfant fera ses premiers pas. Il sera progressivement amené à reconnaître différentes allures. En cohérence avec la ligne de l'école de triathlon nous ne développerons pas les ressources physiologiques sur cette classe d'âge. Nous ne souhaitons développer que la technique (technique de nage, de course à pied, maîtrise du vélo, maîtrise des transitions) et nous refusons de faire de petits champions, sans considération pour leur croissance.

– ***Avenir : (2 à 5 créneaux par semaine, dont certains dans le temps scolaire dès le collège)***

Pour les 10 – 13 ans, l'objectif sera de commencer à prendre ses marques dans la spécificité de la compétition, prendre des habitudes d'entraînement, tout en continuant de développer le potentiel physique physiologique et technique de chaque jeune. L'optimisation des transitions seront des moments importants des apprentissages.

Natation : Perfectionnement des 3 nages crawl – dos – brasse, des phases spécifiques de départ - culbutes et coulée, une initiation au papillon pour les plus grands ou les plus « débrouillé », une acquisition du départ sprint groupé en eaux inconnues.

Vélo : Maîtriser le changement de vitesse en s'adaptant à son milieu et en fin d'année aux changements de rythmes imposés par les autres.

Course à pied : Poursuivre dans le sens d'un apprentissage technique de course, développer la coordination, maîtriser certaines allures de course (footing, allure course, transition, sprint). Être capable d'être autonome dans sa séance (mémorisation de sa séance et gestion du chronomètre).

- ***Pré-compétition : (6 créneaux possibles par semaine dont certains dans le temps scolaire)***

Pour les 14 – 17, L'objectif sera de toucher tout ce qui constitue un entraînement de compétiteur sans les volumes horaires et kilométriques des adultes. L'objectif dans les 3 activités sera à la fois de progresser techniquement, physiquement, physiologiquement, tester différentes modalités de gestion de course afin d'aiguiser petit à petit son sens tactique.

- ***Adulte / Compétition***

L'objectif sera de réaliser des courses abouties sur tous les plans : Arriver en forme le jour de l'échéance en ayant conscience de ses forces, de ses faiblesses, et de celles des adversaires. Être capable d'entrer lucidement dans la compétition, réussir des transitions parfaites, être adroit en peloton se positionner au moment des relances, à l'entrée du parc, et être capable de terminer la course en s'étant livré pleinement.

ATTENTION : Les groupes d'âge sont une indication. L'entraîneur pourra juger qu'un jeune, malgré son âge ne se trouve pas dans le bon groupe. Il lui sera alors proposer d'intégrer le groupe inférieur jusqu'à l'acquisition des compétences requises.

B - La structuration d'un groupe « adultes »

Les adultes bénéficient de 2 créneaux course à pied (les mardis et jeudis), 2 créneaux vélo (les samedis et dimanches) et 3 créneaux natation les lundis, mercredis et vendredis, pour un total de 9 heures hebdomadaires. Les créneaux vélo et course à pieds sont : soit des regroupements soit des séances encadrées par des bénévoles expérimentés, qui se mettent également à disposition pour proposer des plans d'entraînements concernant des objectifs personnels en course à pied, en triathlon ou autres épreuves enchaînées.

Tous les niveaux de pratique sont possibles, sur les mêmes créneaux d'entraînement. De l'adulte novice en sport à l'adulte compétiteur en quête de records, l'hétérogénéité sera encouragée afin de partager les expériences et permettre la mise en place de moments conviviaux.

iv. La sécurité :

Elle se situe à plusieurs niveaux et constituera l'un des premiers axes de développement pour les nouveaux pratiquants. :

Identifier son niveau de pratique afin d'intégrer le bon groupe d'entraînement (en dehors des entraînements club)

S'entraîner de façon cohérente afin de ne pas se blesser. (Suivre un seul plan d'entraînement)

Adapter sa tenue/son matériel aux conditions environnementales.

Respecter les horaires / prévenir en cas d'absence.

Se déplacer en sécurité, pour soi et pour les autres. Cela signifie voir et être vu. Même si cela paraît évident, nous profiterons des 2 premiers mois de l'année pour réinstaurer des routines qui nous permettront à tous de limiter les conduites à risques lorsque nous nous déplaçons seuls ou en groupe. Pour cela nous allons étudier nos différents lieux de pratiques pour pouvoir proposer des activités les plus sécurisées possibles.

Plus précisément, qu'entendons-nous par sécurité :

A vélo : Le respect du code de la route est évidemment la base, rouler à 2 de front maximum, avoir un équipement adapté selon la météo mais aussi pour être bien vu. Être attentif à la circulation et aux autres cyclistes, garder une trajectoire droite (garder sa ligne), adapter son braquet, ne pas freiner brutalement pour rien ... Emporter une trousse de réparation correspondant au matériel utilisé (bonne taille de chambre, bonne valve, bonne pompe, bon maillon de chaîne etc).

Le port du casque est obligatoire. Et même si nous n'y sommes pas habitués, il faut nous contraindre à le porter dès que nous sommes à vélo. L'adulte est un exemple pour l'enfant, l'enfant sportif une référence pour les enfants non sportif. Le mimétisme est plus efficace que des heures de discours.

A pied : Avoir un équipement adapté selon la météo mais aussi qui nous permet d'être vu par tout le monde. Respecter le code de la route lors de nos passages sur la route (à droite en groupe, à gauche en solo). Respecter les consignes de l'éducateur selon le groupe où l'on se trouve.

En natation : Respecter les consignes données par l'éducateur. Respecter le sens de circulation dans les lignes d'eau. Ne pas courir sur le bord du bassin

Une demande d'accompagnement des parents pour l'encadrement des activités peut être proposée, pour pouvoir être plus nombreux avec nos jeunes et nous permettre de nous balader plus loin que nos stades de football.

Une après-midi peut être dédiée au secourisme (proposé par l'entraîneur), pour pouvoir revoir les gestes de premier secours (Protéger Alerter Secourir).

v. Convivialité :

La pratique en compétition de nos disciplines étant également un objectif déclaré du club, et ceci quel que soit le niveau de pratique, un effort sera consenti en 2015 pour développer cette pratique. Ainsi, des objectifs communs, "les courses clubs" seront proposées à l'issue de chaque assemblée générale et les novices pourront y être accompagnés par des sportifs plus expérimentés.

Les inscriptions et déplacements sur ces courses seront en partie pris en charge par le club. La proportion de remboursement sera débattue à chaque fin d'année.

Pour permettre de financer ces projets (achat de tenues club de prêt, de vélos, de combinaisons, de bracelets FFTRI, lots, récompenses, matériel péda...) nous tenterons de mettre en place des rifles :

L'organisation de « soirée » crêpes, galettes et après midi barbecue pourront également être l'occasion de nous retrouver.

vi. La formation :

Tout adulte qui souhaiterait s'initier à l'encadrement de groupe pourra participer aux journées de formation BF5 proposées par la ligue. Cette formation lui sera payée par le club en contre partie de l'encadrement d'un créneau par semaine pendant minimum un an. La deuxième année, le BF5 pourra continuer d'encadrer les jeunes lors des entraînements, le club pourra prendre en charge une partie du prix de la licence.

vii. Enfants : présence sur le challenge de ligue

En vue de proposer une finalité aux entraînements vécus, nous encourageons les jeunes du groupe Découverte ou Avenir à participer aux différentes manches du challenge régional. Ils pourront y découvrir l'ensemble des activités de la FFTRI (Aquathlon, Bike and Run, cross duathlon, cross

triathlon, duathlon et triathlon). Lors de ces rencontres ils pourront se confronter aux autres jeunes triathlètes de la région qui découvrent également l'activité.

Dans le groupe Découverte :

Même s'il y a un classement, l'enjeu sera surtout de découvrir la pratique en compétition, de réaliser des enchaînements d'épreuves aboutis en autonomie, se familiariser avec la présence de parcours balisés, d'un parc à vélo, d'arbitres. A ces âges où ce sont surtout les stades de développement de l'enfant et le désir de donner le maximum, qui conditionnent le résultat de la course, nous conseillons de ne pas investir dans le matériel pour espérer gagner quelques secondes.

Dans le groupe Avenir :

La recherche de performance dans le classement du challenge peut être un objectif sportif intéressant pour ceux qui ne sont plus débutants. A ce niveau le comité départemental de triathlon et le club peuvent temporairement aider les familles à s'équiper (combinaisons, vélo de route), même si nous sommes conscients que ce n'est pas le matériel qui fait l'athlète mais la régularité et l'implication à l'entraînement.

Pré compétition et Compétition :

L'objectif sera de se préparer aux 2 épreuves sélectives pour les championnats de France (Triathlon, Duathlon), en optimisant les ressources nécessaires à la réussite en compétition à travers un entraînement croisé en Natation, Vélo, course à pied, tout au long des années.

viii. *Mise en valeur du haut niveau, et des équipes premières :*

Depuis quelques années, **Tri sud 18** est représenté au plus haut niveau en Duathlon et en triathlon. A l'origine ces équipes ont été constituées par des athlètes locaux qui ont su se mobiliser pour gravir les différents niveaux nationaux et inscrire durablement Tri sud en première division.

Ces équipes sont autant une vitrine du club qu'un objectif pour nos jeunes.

En 2015 nous tenterons de participer aux manches de D3 de triathlon homme et femme afin de relever de nouveaux défis collectifs.

ix. Charte jeune :

La charte jeune élaborée par un groupe de jeunes et d'entraîneurs est reconduite. Signée par les parents et l'enfant au moment de la prise de licence, elle doit sensibiliser par son contenu au comportement à adopter pendant l'entraînement et sur les compétitions. Cette charte permet de véhiculer les valeurs que le club souhaite transmettre à ses jeunes.

Les initiateurs et les entraîneurs veillent au bon suivi de cette charte. En cas de manquement grave, des sanctions peuvent être envisagées par décision du comité directeur.

x. Implication des adhérents dans la vie associative :

Une multitude d'objectifs :

- ✓ Le maintien d'une école de triathlon,
- ✓ L'accès à un sport de loisir,
- ✓ L'accès à des structures d'entraînement confortables (piscines, piste, gymnase),
- ✓ L'accès à une pratique de compétition,
- ✓ L'encadrement de tous par des personnes compétentes et diplômés,
- ✓ La représentation de notre club au plus haut niveau national,
- ✓ Le maintien d'entraînements adaptés et sécurisés,
- ✓ Le maintien d'animations /compétitions sportives
- ✓ Le déplacement commun sur des objectifs collectifs

Nous poussons à formuler l'idée selon laquelle l'investissement de tous est essentiel. Nous sommes lucides sur le fait que l'engagement bénévole doit être un plaisir. Aussi, nous vous proposons de vous tourner vers notre entraîneur afin de :

- ✓ communiquer les résultats pour nourrir le site internet du club,
- ✓ avoir des infos régulières sur les compétitions, animations, stages en consultant votre boîte mail régulièrement,
- ✓ devenir bénévole lors d'animations/compétitions promotionnelles,

- ✓ aider à l'encadrement de certains créneaux horaires,
- ✓ aider sur les déplacements en compétition,
- ✓ aider aux tâches de secrétariat
- ✓ organiser ou contribuer à la mise en place de soirée ou sorties conviviale (galette, crêpes, pique nique etc.)
- ✓ devenir juge-arbitre (ensemble de frais + licence pris en charge par le club)
- ✓ rechercher de partenaires financiers,
- ✓ ...

Une petite implication de chacun en fonction de ses compétences fera que la vie du club sera simplifiée et beaucoup plus agréable pour tous.

xi. Fédérer les adhérents autour d'un projet commun : l'organisation de manifestations :

Un des objectifs visés par la nouvelle équipe est l'organisation d'une manifestation sportive. Elle devrait engendrer l'implication des adhérents autour d'un projet commun. Là aussi, récompenser le bénévolat semble une nécessité, c'est pourquoi un lot et /ou un repas devraient être offerts aux personnes présentes pour la mise en place du projet.

A - Organisation d'une manifestation sportive à Saint Amand, base de Virlay.

La nouvelle équipe souhaite mettre en place l'organisation d'un Aquathlon pour la saison 2015. La période retenue est le mois de juin. Les objectifs visés par la mise en place d'une manifestation sont divers :

- Mettre en valeur les investissements et le potentiel de la ville concernant les infrastructures sportives. (Site de Virlay)
- Promouvoir une discipline sportive, l'Aquathlon, consistant en l'enchaînement de la natation et de la course à pied.
- Proposer différents formats de course afin de permettre la découverte et la pratique de l'Aquathlon à des publics initiés et non initiés (format sprint), et aux enfants (épreuves jeunes).

– Permettre la découverte d'une discipline, et la participation à une épreuve sportive d'un jeune public, par l'élaboration d'un partenariat avec des professeurs des collèges et des écoles de Saint Amand et de Dun sur Auron.

– Créer une dynamique au sein de notre association, en fédérant l'ensemble de nos adhérents derrière un projet commun.

– Mettre en place une manifestation éco-responsable, respectant les critères du label fédéral «épreuve durable».

B – Duathlon de Saint Amand Montrond (22 Mars)

– Support au championnat régional Manche du challenge jeune

C – La Corrida d'Halloween à Dun sur Auron (31 octobre)

– Course à pied enfant et adulte dans les rues de la commune

D – Le Pink challenge (Septembre)

– Rencontre sportive familiales par équipe de 2 pour licenciés et non licenciés sur le site de la piscine extérieur de Dun sur Auron.

xii. Partenariat avec les établissements scolaires :

Depuis quelques années, le club travaille en partenariat avec les établissements scolaires du second degré de Saint Amand Montrond et de Dun sur Auron :

- Collège Jean Valette : Créneaux course à pied et Natation.
- Collège Jean Moulin : Créneau natation.
- Lycée Jean Moulin : Section sportive, entraînement Natation – course à pied.
- Collège Le Colombier de Dun sur Auron : Vélo – Natation

Cet effort consenti par le club doit nous permettre d'avoir une visibilité pour un maximum de personnes tout en permettant à nos jeunes licenciés d'accéder à des créneaux d'entraînements dans des horaires raisonnables, conciliables avec leur scolarité.

xiii. Organigramme et renouvellement de l'équipe dirigeante :

Total 13 personnes. Il est possible de cumuler des petites fonctions mais ce n'est pas le but initial. En revanche, il est important de bien définir les objectifs de chacun avec les interactions avec les autres membres. Nous avons des adjoints aux trois premiers postes avec des fonctions de responsables d'un domaine :

- ◆ Président : Jean Pierre Peaudecerf
- ◆ Vice Président : Julien DeCaso et Loic Milano
- ◆ Secrétaire : Thierry Auriol
- ◆ Secrétaire Adjoint : Florence Catteloin et Bernard Garrivier
- ◆ Trésorier : Karen Silhol
- ◆ Trésorier Adjoint : David Goblet
- ◆ Chargé des relations intérieures : Jodi Wainwright
- ◆ Responsable Licences : Thierry Auriol
- ◆ Inscriptions : Jeunes → Mickaël Chaumond / D1 → Philippe Dubreuil
- ◆ Responsable d'épreuves : Laurent Duvauchel (Organisation – technique, administratif et sécurité)
- ◆ Responsable communication et presse : Mickaël Chaumond
- ◆ Responsables Camion / matériels : Mickaël Chaumond
- ◆ Responsable vélos / tenues / boutique : Thierry Auriol
- ◆ Responsable site internet / Facebook : Laurent Greffion et Mickaël Chaumond
- ◆ Animation club : Mickaël Chaumond (rencontres conviviales à proposer ; goûter, repas sportif + entraînement)

◆ Manager en chef : Jean Pierre Peaudecerf

→ Manager D1 triathlon Filles : Philippe Dubreuil et Jean-Pierre Peaudecerf

→ Manager D1 Duathlon Garçons : Philippe Dubreuil

→ Manager jeunes : Mickaël Chaumont

→ Manager Adultes loisirs (D3 ou autre sport) : Laurent Greffion / Karen Silhol

Outre le défraiement des frais engagés qui est un minimum, le bénévolat étant une valeur très précieuse et en voie de disparition dans le milieu associatif, l'équipe dirigeante a fait le choix de tout mettre en œuvre pour récompenser en nature, les adhérents qui se seront investis, en fin de saison.

xiv. Volet social du projet 2013 :

Notre club souhaite conserver une cotisation annuelle particulièrement basse. Le tarif d'une cotisation ne doit pas, à nos yeux, être un frein à la pratique sportive en club.

Par ailleurs, plusieurs dispositifs de réduction du prix de la licence sont mis en place avec notamment l'application d'un demi-tarif sur la cotisation club pour le deuxième enfant intégrant la structure. Nous sommes également en collaboration avec le club d'athlétisme SAMBA permettant une réduction sur la licence FFA.

L'inscription aux 3 compétitions supports des « championnats de ligue », des manches du challenge et des vagues roses sont prises en charge par le club. Ceci afin de permettre au plus grand nombre d'enfants, de participer à des compétitions.

xv. Conclusion :

Ce projet présente les orientations que devrait suivre **tri sud 18** sur les deux prochaines saisons. Elles sont dans la continuité des valeurs et ambitions prônées depuis la création du club tout en prenant en compte les manques et évolutions observées. Ce projet est un outil vivant et non figé qui, loin d'être un carcan, doit renforcer la cohérence de nos pratiques en assurant une meilleure lisibilité pour tous nos adhérents et partenaires.

Annexe 1

		NATATION	Site	Intervenants	VELO	Site	Intervenants	COURSE A PIED	Site	Intervenants
LUNDI	Découverte	16h15-17h00	Dun	Mickaël						
	Avenir	17h15 - 18h	Dun	Mickaël						
	Compétition	20h00 - 21h00	St Amd	Mickaël						
	Adulte / loisir	18h15 - 19h15	Dun	Mickaël						
MARDI	Pré-compétition	13h10 - 13h40	Dun	Mickaël / Julien				16h - 17h 18h15 - 19h15	St Amd Dun	Mickaël Laurent / Julien
	Compétition	16h - 17h00	St Amd	Julien				14h30 - 15h45	St Amd	Julien/mickael
	Adulte / loisir							18h15 - 19h30 18h15 - 19h30	Dun St Amd	Laurent / Julien / Mickael
MERCREDI	Découverte	14h00 - 14h30	St Amd	Mickaël	15h00-16h30	St Amd	Micka - John			
	Avenir									
	Pré-compétition				15h - 17h 15h-16h30	Dun St Amd	Julien Mickael - John			
	Compétition	20h - 21h	St Amd	Mickaël	15h - 17h00	Dun	Julien			
JEUDI	Pré-compétition	13h10 - 13h40 16h15-17h30	Dun / St Amd	Julien / Mickaël				18h15 - 19h30	Dun Amd	Laurent / Julien / Mickael
	Compétition	16h15-17h30	St Amd	Mickaël						
	Adulte / loisir									
VENDREDI	Découverte				15h -17h00 vélo - càp				Dun	Mickaël
	Avenir									
	Pré-compétition	20h - 21h	St Amd	Mickaël						
	Compétition									
SAMEDI	Adulte / loisir									
	Avenir				9h - 10h pdt footing des adits	Dun	Julien / Thierry			
	Pré-compétition									
	Compétition							10h - 12h vélo	St Amd	Mickaël
DIMANCHE	Adulte / loisir									
	Pré-compétition									
	Compétition				9h-11h vélo	Dun	Julien / Thierry / Laurent	11h15 - 12h15	Dun	Julien / Thierry / Laurent

En bleu : Option college

En rose : Entraînement à Dun sur Auron

En Noir : Entraînement à Saint Amand