

Saint-Grégoire Triathlon



Assemblée Générale
13/11/2015



Ordre du jour

- ❖ Introduction et ODJ → AJL + JYD
- ❖ Bilan moral 2015 → AJL
- ❖ Bilan sportif 2015 → YBF
- ❖ Bilan financier 2015 → AML
- ❖ Le budget 2016 → AML
- ❖ Les entraînements et objectifs club 2016 → DL
- ❖ La communication → AJL
- ❖ Les tenues → JYD
- ❖ Le Triathlon de St Grégoire (2016) → JYD
- ❖ Le partenariat → YBF
- ❖ Questions diverses
- ❖ Election du bureau → YBF



Le bilan moral

→ Croissance forte des adhérents

- ❖ Historique : 20 à la création en Octobre 2013, 82 à fin 2014, 103 à fin 2015
- ❖ 2015/2016 : 128 licenciés FFTRI dont 15 féminines et 3 cotisations « Endurance » (37 nouveaux adhérents), 41 Habitent ou travaillent à St Grégoire.

→ Entraînement

- ❖ Entraînements Natation, Vélo, Préparation physique et CAP
- ❖ 7 coach : Natation (2), Vélo (1+2), Course à pied (1), PPG (1)

→ Organisation du 2ième triathlon de Saint Grégoire (3 mai 2015)

- ❖ 5 épreuves : 3 courses jeunes et 2 courses adultes (S et M)
- ❖ Plus de 530 athlètes (+50) et plus de 1000 spectateurs !

→ Partenaires : Soutien technique et financier

- ❖ 10 partenaires Club (+5) : Bardon, Leclerc, Cycles Thébault, Kenland et Pchit
- ❖ 26 partenaires Epreuves : Leroy Merlin, Cycles Thébault



Le bilan moral

→ Communication

- ❖ Newsletter interne 1 à 2 fois par mois
- ❖ 2 sites internet : Club et épreuve -> Mise en place d'un forum
- ❖ Croissance importante des abonnées sur Facebook (390 personnes abonnées! +200 en 2015)

→ Tenues

- ❖ Réalisation de tenues club
 - T-shirt, Singlet & Shorty, Trifonction, Maillot vélo

→ Financement et pérenité du club basé sur les retombées financières/techniques des partenaires et de l'épreuve

- ❖ Merci à tous pour votre implication en 2015. On compte sur vous aussi en 2016



Le bilan moral

➔ Objectifs 2016

- ❖ Mise en place de stages et d'un challenge CLM
- ❖ 5 objectifs club avec participation
- ❖ Triathlon Saint Grégoire
 - ❖ Identifier de nouveaux partenaires
 - ❖ Mise en place d'un challenge entreprise
 - ❖ Championnat de Bretagne
- ❖ Proposer une coordination des entraînements NAT-Vélo-CAP
- ❖ Mise en place d'une commission féminine



Le bilan sportif

➔ En 2015, les « Grégo Girls & Boys » présents sur tous les fronts.

- ❖ **Trails** : des nombreux trails locaux à la Diagonale de Fous !
- ❖ **Course à pied** : St Grégoire, Betton, Marathon Vert,...
- ❖ **Triathlon** : Coetquidan, St Grégoire, Rennes, Priziac, Trégastel, Vendôme, Nice, Zell Am See, Vichy, Larmor, Quiberon, Betton, St Lunaire, Guidel, La Baule, Locquirec,...

➔ Bonne mobilisation sur les « Objectifs Club ».

- ❖ S par équipe de Coetquidan = 9 Equipes de 5
- ❖ XS & M Trégastel = 52 participants
- ❖ S & M Quiberon = 43 participants
- ❖ Half de Guidel = 28 participants
- ❖ Relais Marathon Vert = 5 Equipes de 5



Le bilan sportif

→ Focus sur quelques performances.

- ❖ La 2^{ème} place par Equipe sur le S de Coëtquidan
- ❖ La 7^{ème} place en relais par équipe du Marathon Vert
- ❖ Les 11 IronMan 2016 :
Thierry Malbec, Benoit Bonaventur (Embrun), Xavier Lasne, Jean-Yves Douillard, Giovanni Alonso, Franck Lelièvre et Gildas Thomas (Nice), Erwan de Kermadec (Vichy), Daniel Inizan (Gandia) et David Lebret (Barcelone).
- ❖ David Lebret : Champion de Bretagne Master et 97^{ème} M40-44 du championnat du Monde 70.3 de Zell Am See
- ❖ Christophe Collin et Mickaël Le Théon : Les Champions du monde des remontées improbables comme à Guidel 😊
- ❖ Et Corinne pour ses nombreux podium féminin cette saison
- ❖ Et tous les autres...



Entraînements et objectifs 2016

- 1) **Présentation des entraîneurs**
- 2) **Les entraînements**
- 3) **La Programmation annuelle (Macro-cycle)**
- 4) **Tests et objectifs Club**
- 5) **Coaching personnalisé**
- 6) **Sécurité vélo**

Entraîneurs

Entraîneurs vélo

Thierry



Antoine

Entraîneurs natation



Hervé



Charlotte



Pierre



Morgan

Préparation physique :

Rodolphe



Course à pieds et coordination :

David



Planning des entraînements

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00							
07:45	Natation 7H50 - 8H50		Natation 7H50 - 8H50				
08:00							
08:45							
09:00							Vélo 9H (Nov à Mars) 8H30 (Avr à Oct)
09:30							
10:00							Départ du centre multi accueil
10:30						PPS, enchaînement (1 à 2 fois par mois) 10H30 - 12H00	
11:00							
11:30					Préparation physique de Dec à Avril 11H30-13H30 Salle de musculation		
12:00							
12:30		Course à pied 12H30 - 13H30 Stade de foot					
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30			Vélo 18H30 - 20H00 (Avril à Sept) Départ centre multi Accueil		Course à pied (A partir d'Avril) 18H30 - 20H00		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30			Natation 20H30 - 21H30		Natation 20H30 - 21H30		
21:00				Natation 21H00 - 22H00			
21:30							
22:00							

La Programmation

La programmation d'entraînement sera bien évidemment adaptée en fonction du niveau et de l'objectif.

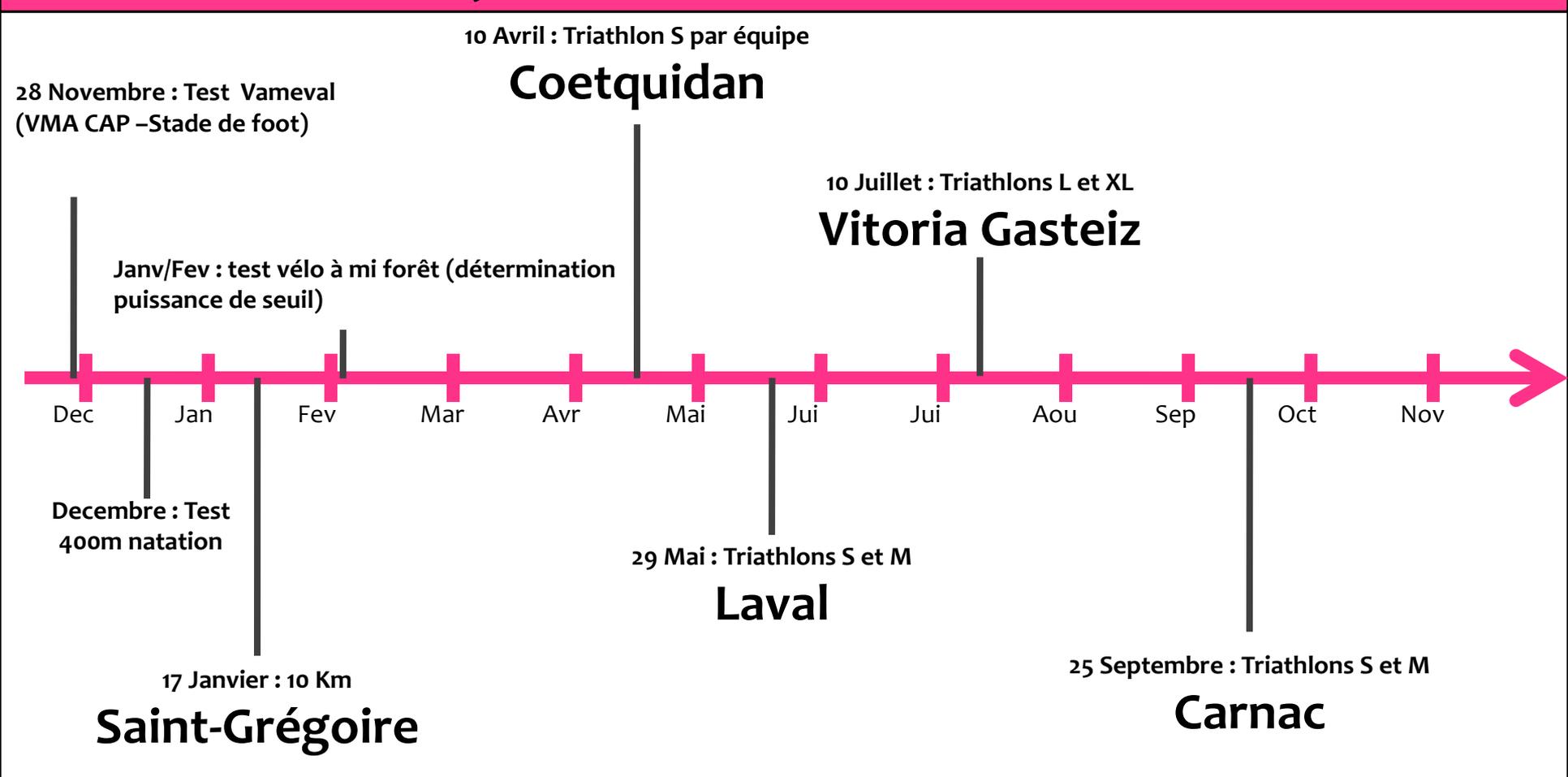
4 plans seront établis : 2 pour les formats S-M avec 3 et 5 séances semaines.

2 pour les formats L et XL avec 4 et 6 séances semaines.

Planification générale prévisionnelle Saison Triathlon 2015-2016

		Novembre-Décembre	Janvier-Février	Mars-Avril	Mai-Juin	juillet	juillet
	MESOCYCLE/Nbre Sem	1er/ 7 semaines	2ème-3ème/ 8 semaines	4ème-5ème/ 8 semaines	6ème-7ème/8 semaines	8ème/ 2 semaines	
COURSE A PIED	QUALITES DEVELOPPEES	Foncier et seuil 1 ++ +VMA courte +++/ Vitesse	SEUIL2+/ VMA longue+++/ SEUIL1++	SEUIL 2 +++/ Travail Allure format	Travail allure +++ / <u>Fartlek</u> / SEUIL 2 +	AFFUTAGE	OBJECTIF
	Courses ou tests préparatoires/ travail spécifique	TEST VAMEVAL/ PPS	Travail technique PPS	10 KM DE SAINT-GREGOIRE/ PPS	Transition <u>Run and swim</u>	TEST 5min	
VELO	QUALITES DEVELOPPEES	Foncier+++	Foncier++/PMA courte+++/ Force	PMA longue/travail d'allure <u>Full-Half-M-S</u>	Travail d'allure/ Rappel PMA		TRIATHLON
	Courses ou tests préparatoires / Travail Spécifique	Travail de force, vitesse technique de pédalage	TEST FTP / Travail vitesse et force	Transition et CLM	Transition <u>Run and bike</u>	TEST FTP (Puissance dynamique de seuil)	
NATATION	QUALITES DEVELOPPEES	TECHNIQUE +++ / Vitesse/ Volume V2-V3	Technique ++/ <u>Physio</u> V2-V3 +++/ Force/ Vitesse	<u>Physio</u> V3-V4/ Travail allure	Technique rappel+/ Travail allure maintien des acquis		HALF/FULL
	Courses ou tests préparatoires / Travail Spécifique	TEST 400m		Mise en situation Triathlon	Mise en situation triathlon	TEST 400m	
PPG		Amélioration Force <u>Stato-concentrique</u> Gainage/Proprio	Amélioration Puissance <u>Stato-excentrique</u> Gainage/Proprio Technique CAP	Amélioration Force Excentrique Gainage/Proprio Technique CAP	Amélioration puissance <u>Piométrie</u>	Entretien qualités musculaires	VITTORIA
	Semaines vertes = assimilation Soulignées : vacances scolaires	48 49 <u>50</u> 51 52 <u>53</u>	1 2 3 <u>4</u> 5 6 7 <u>8</u>	9 10 11 <u>12</u> 13 14 15 <u>16</u>	17 18 19 <u>20</u> 21 22 23 <u>24</u>	<u>25</u> <u>26</u>	

Les objectifs Club et les Tests 2016



Doodle de participation : <http://doodle.com/poll/thcmb8r5nspd9kfu>

Merci de renseigner le Nom puis le Prénom →

1 participant	Test Vameval le 28 Novembre	Tri S par 10km St Grégoire le 17/01	Tri S par Equipe de Coetquidan le 10 Avril	Tri S de Laval le 29 Mai	Tri M de Laval le 29 Mai	Tri S de Carnac le 25 Septembre	Tri M de Carnac le 25 Septembr
Douillard Jean-Yves		✓	✓		✓		✓

Le Coaching personnalisé

POSSIBILITE D'UNE PROGRAMMATION ET
D'UN SUIVI PERSONNALISE

EN FONCTION DE VOS OBJECTIFS

AVEC

FITNESSTRAIL.FR

Entraîne ton corps, libère ton esprit



(Prestation en dehors du Club)

Le Coaching personnalisé

- Prise en compte de vos qualités et défauts à des fins d'optimisation de votre performance.
- Établissement d'un programme tenant compte de vos obligations personnelles, professionnelles et de vos disponibilités.
- Suivi de votre état de fatigue et de performance pour atteindre l'objectif dans les meilleures conditions.
- Utilisation précise des variables physiologiques individuelles nécessaires à la programmation dans votre pratique du triathlon.

FITNESSTRAIL.FR

Entraîne ton corps, libère ton esprit



Rappel de règles de sécurité à Vélo

➤ Rouler en groupe = Rouler groupé

Pourquoi ?

- Faciliter les dépassements des automobilistes
- Profiter du phénomène d'aspiration

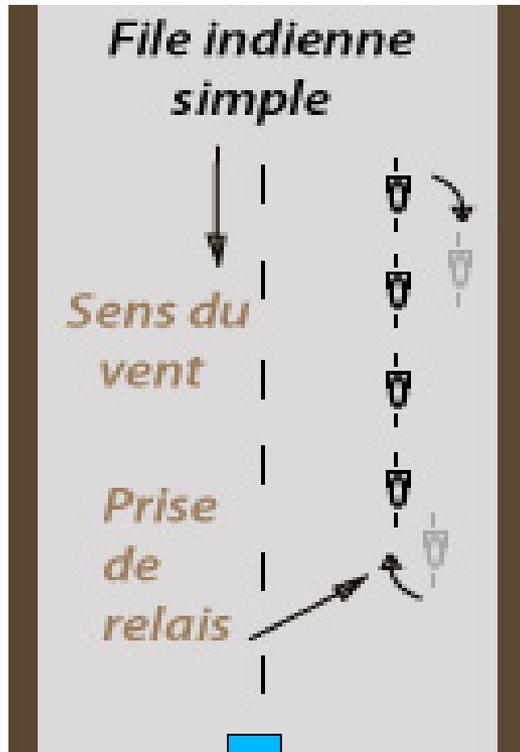
Comment ?

- En gardant sa ligne
- En roulant sans-à-coups

➤ Avertir des dangers (devant & derrière)

Les Types de Relais

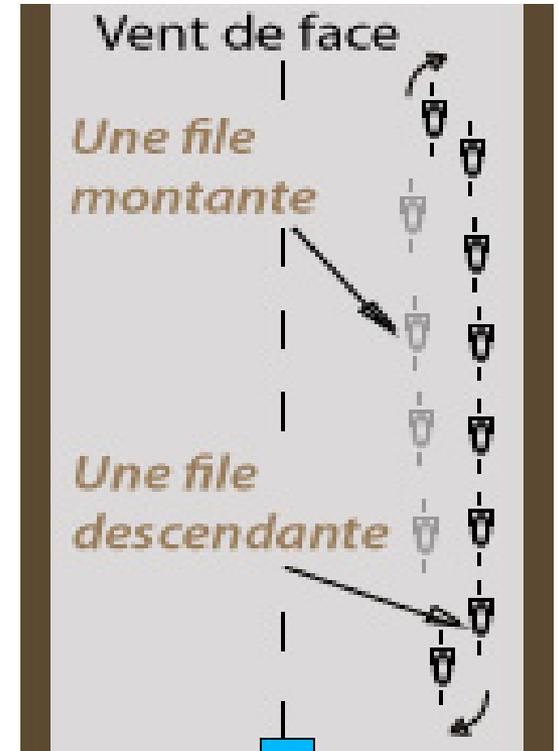
Passage de relais un par un
En file indienne



Passage de relais
Deux par deux



Passage de relais
un par un



Uniquement en groupe réduit
< 6 cyclistes
(ex : ctm par équipe)

Allure réduite à modérée
(ex: échauffement
- retour au calme)

Allure modérée à rapide
(ex : en cours de sortie
sur route dégagée)

Etude et conférence

→ Etude Posturale

- réglages vélos pour une position optimale
- Tarif: 230 euro TTC / 180 euro si 10 études complètes (convention signée avec le nom des 10 athlètes)
- Plus de 1000 études réalisées dont des clients triathlètes (club de Dinard et aussi au sud de Rennes et Cesson)

→ Test d'effort à Ponchaillou

- Détermination des seuils
- Tarifs à partir de 10 personnes

→ Conférence autour des compétitions animée par Jean-Jacques Menuet (médecin du sport) (2H un samedi matin)

- Coach vélo de Bretagne séché, Sojasun de Noyal, Loudeac
- Sujet à affiner au tour : Nutrition, gestion du stress, préparation d'un objectif, sommeil, motivation, problématiques liées au sport (crampes, hypo...)



→ Doodle à venir



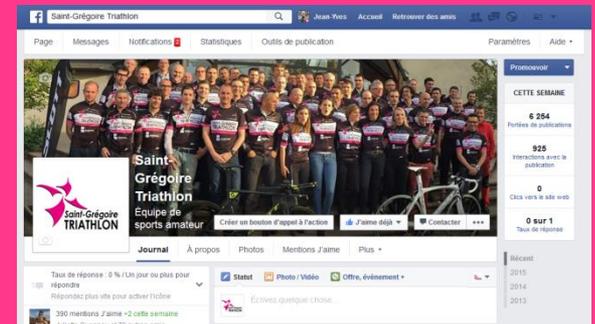
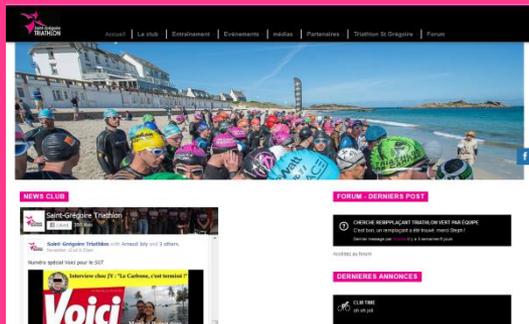
La communication

→ Externe

- ❖ Le site internet du club : <http://www.saint-gregoire-triathlon.fr/>
- ❖ Le site internet de l'épreuve : <http://triathlon-saint-gregoire.fr/>
- ❖ Facebook : <https://www.facebook.com/saintgregtriathlon>
 - La communication interne « Live » passe par FB, n'hésitez pas à vous abonner à la page du club pour être au courant des résultats, news et derniers potins.
 - Envoyez vos résultats du WE sur resultat@saint-gregoire-triathlon.fr + photo
- ❖ Strava : <http://www.strava.com/clubs/saint-gregoire-triathlon>

→ Interne

- ❖ La newsletter club :
 - ❖ 1 à 2 fois par mois les adhérents et partenaires reçoivent les nouvelles du club (infos, résultats...).
- ❖ Partie privée du siteweb :
 - ❖ Plans d'entraînements, possibilité de poster des messages sur le forum
- ❖ La galerie Photo du club Flickr :
 - ❖ Photos et Trombinoscope sur <https://www.flickr.com/photos/132170207@No2/albums>



Les Tenues

→ Les Trifonctions :

- ❖ Sont portées par les triathlètes tout au long de l'épreuve
- ❖ Sont aux couleurs du club et respectent la charte visuelle de la commune
- ❖ Font partie du support de communication et donne de la visibilité aux partenaires



→ Les tenues vélo :

- ❖ Sont utilisées lors des entraînements et à l'échauffement
- ❖ Font partie du support de communication et donne de la visibilité aux partenaires



Les Tenues

→ Listes des équipements disponibles :

Trifonction Homme LD	60 €
Trifonction Femme LD	60 €
Trifonction Homme Olympic Aquatech	90 €
Trifonction Femme Olympic Aquatech	90 €
Shorty homme Power Band	40 €
Singlet homme ASKIN	35 €
Shorty femme Power Band	40 €
Singlet femme Edge	35 €
Maillot vélo Manches courtes EuroPro	40 €
Maillot vélo Manches longues Siberia	40 €
Veste vélo hivers FIT 85	65 €
Chasuble coupe-vent sans manche Mission Light	37 €
Cuissard court EuroPro peau 3D Seamless	47 €
Cuissard long hivers Super Roubaix peau 3D Seamless	47 €
Manchettes Hiver Super Roubaix	17 €
Maillot Running sans manches Time Out	23 €
Maillot Running manche courte Time Out	30 €
Cuissard Running Lycra	33 €
Short Marathon Running Time Out	25 €

❖ ATTENTION : 5 pièces minimum par élément

❖ Commande à rendre pour le 27 Novembre



Les Tenues

→ Possibilité d'achat groupé via Endurance Shop :

❖ Opération Chaussures :



- ✓ Passez directement chez Endurance Shop à partir de demain
- ✓ Tarif de -35% sur tous les modèles en stock
- ✓ Durée de l'opération jusqu'au **5 décembre**

❖ Combinaisons de natation :

- ✓ Rappel : -20% sur Orca et Mako



❖ A venir : Booster chez BV Sport ,.... (voir Maud)



Triathlon de Saint-Grégoire

Le site de l'épreuve est positionné en plein centre ville au niveau du site de l'écluse Robinson.

Un parcours spectaculaire et de nombreux passages devant le public :

- **Natation dans le canal « Ille et Rance »** avec une sortie au niveau de l'écluse.
- **Vélo sans Drafting** avec un parcours exigeant (côte, relances, ...)
- **Course à pied variée** alternant chemin de hallage et route

Plus de 600 participants attendus, 130 bénévoles, des centaines de spectateurs

Le triathlon sera labélisé « **Triathlon Durable** » et « **Triathlon au Féminin** » avec le respect de la [charte de la FFTRI](#)



TRIATHLON de BARDON de SAINT-GREGOIRE



Dimanche

**1er
Mai
2016**

10:00	Triathlon S - Sélectif D3 0.75 km - 20 km - 6 km
11:45	Duathlon Jeunes de 6 ans à 14 ans
15:00	Triathlon M 1,5 km - 40 km - 10 km

Animations Enfants
Restauration sur place

www.triathlon-saint-gregoire.fr



Natation



Vélo



Course à pied

Les épreuves

➤ Les Epreuves :

- Triathlon S → 220 places
- 3 Duathlons Jeune → 200 places
- Triathlon M → 220 places

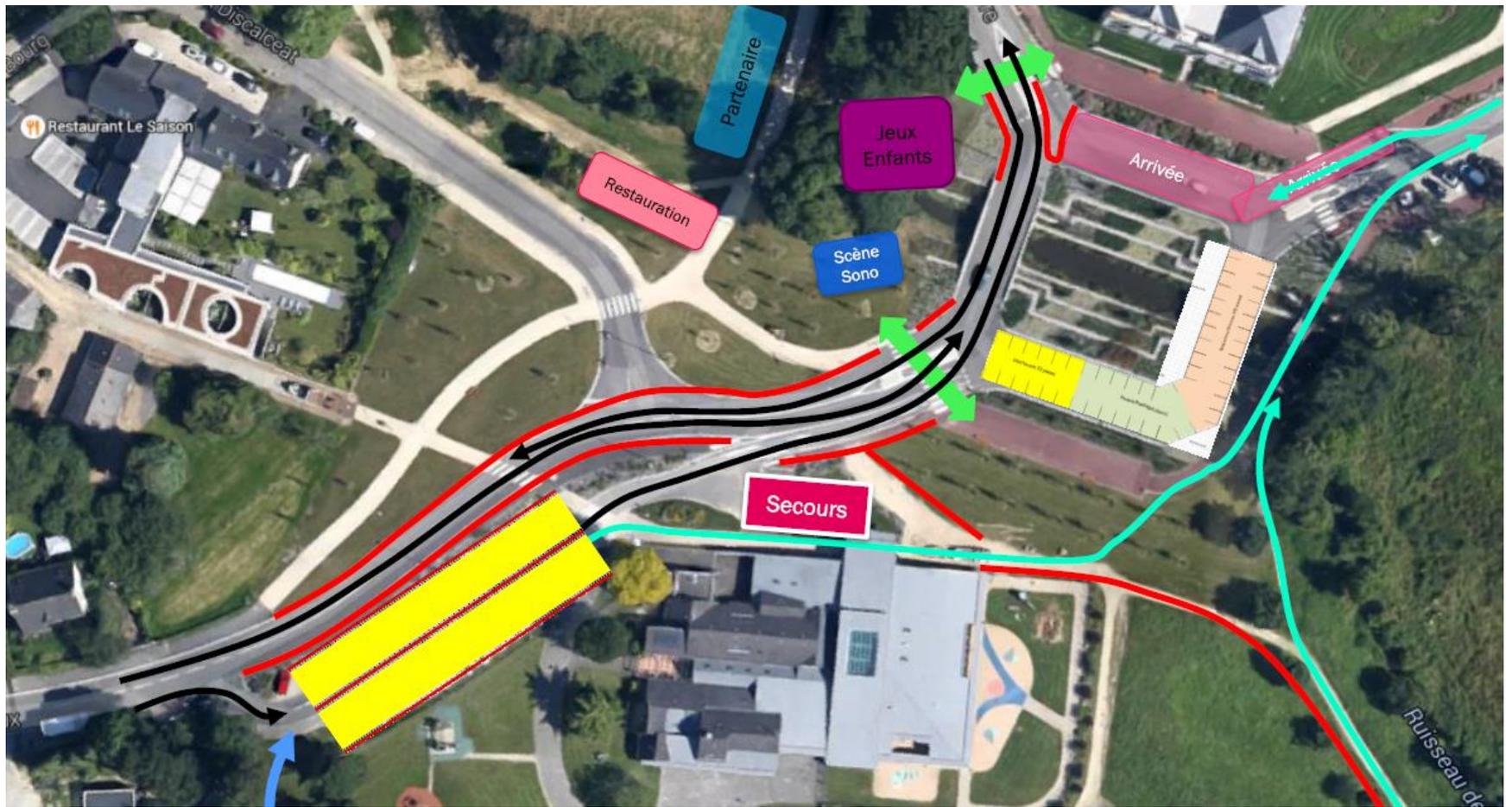


➤ Le Programme :

Course	Année	Ouverture Parc	Briefing	Départ	Fin de course	Podium	Natation ou CAP	Vélo	CAP
Triathlon S	2000 et +	9h00	9h45	10h	11h	13h	750 m	20 km	6,3 km
Duathlon Mini poussin	2009/2010	11h15	11h40	11h45	11h55	13h	250 m	1 km	150 m
Duathlon Poussin/Pupilles	2005/2008	11h15	11h55	12h	12h15	13h	500 m	2 km	250 m
Duathlon Benjamin/Minimes	2001/2004	11h15	12h25	12h30	12h50	13h	1000 m	5,5 km	500 m
Pause midi									
Triathlon M	1998 et +	13h30	14h30	15h	18h	17h45	1500 m	39 km	10 km

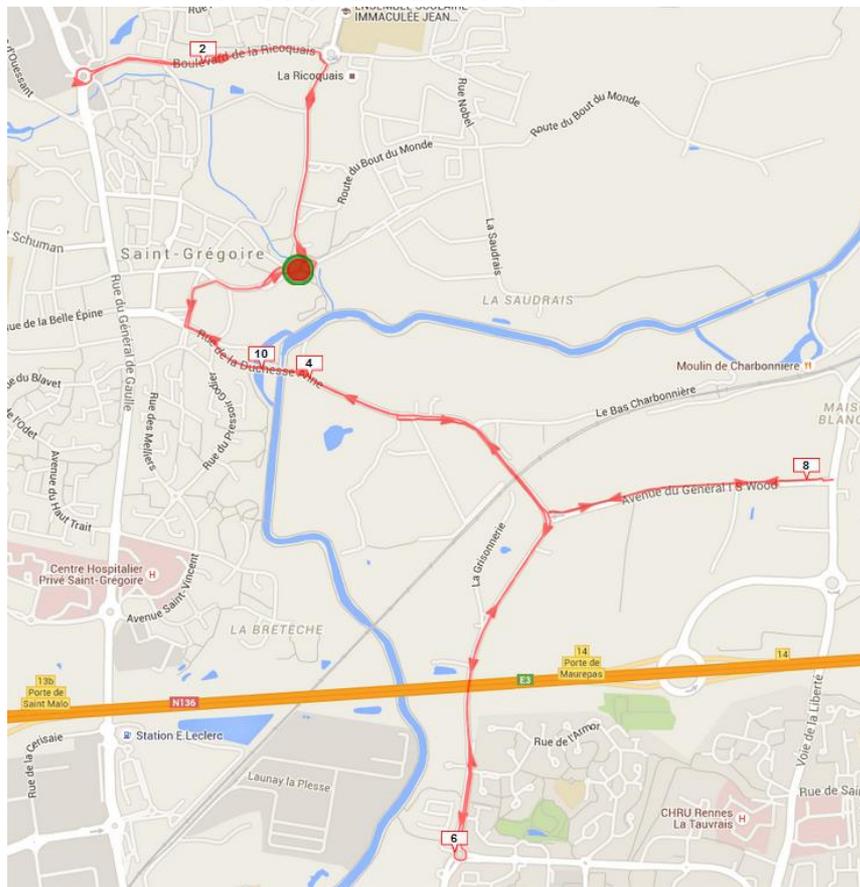


Le Nouveau Site

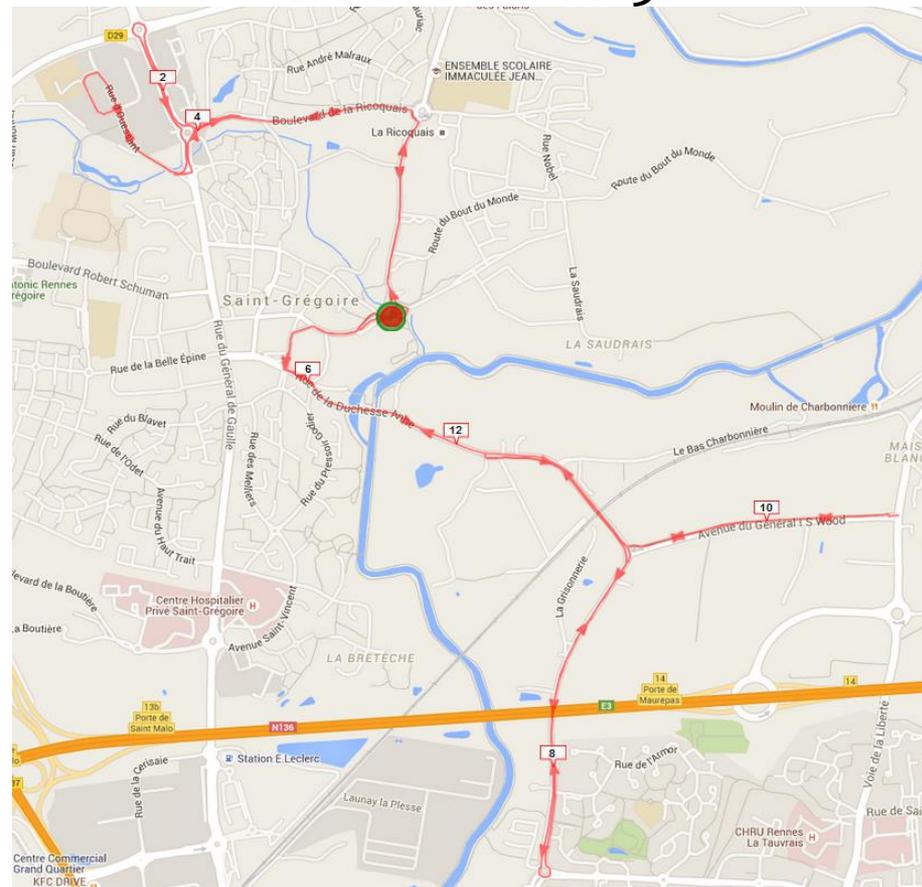


Les épreuves

Parcours vélo S de 10 km



Parcours vélo M de 13 km



Le bénévolat

- La réussite du triathlon tient sur la participation des adhérents à l'organisation de l'épreuve. Il y a 2 types d'implications, les responsables de secteurs et les bénévoles.
- Les responsables sont du club, participent aux réunions de préparation et pilotent les bénévoles le jour de l'épreuve.
- Les bénévoles sont, soit du club, soit des familles, soit de l'ECBT, soit des grégoriens...
- Il faut aussi que certains d'entre nous participent aux courses pour « montrer le maillot », possibilité de courir le matin et d'être bénévole l'après midi ou vice versa.



Les Partenaires Club



Epreuve : Ils nous ont fait confiance en 2015



Pour 2016, nous recherchons des partenaires diamond (nom épreuve) et gold supplémentaires :

- concessionnaire voiture
- magasin de meuble
- magasin de vêtement
- mutuelle...

Questions Diverses



Conseil d'administration

Commissions	2014/2015	Conseil d'administration 2015/2016	Contributions
Communication	A. Joly/JY. Douillard	A. Joly/JY. Douillard	E. De Kermadec, N. Cavagni, J.M. Lebeau, L. Gontard
Partenaires	Y. Bouffort/M. Letanoux	Y. Bouffort	JY Douillard, A. Mellier, S. Boudet, P. Potiron, A. Joly
Technique/sportive	R. Boutier	D. Lebret	Les entraîneurs
Epreuves	JY Douillard/A. Joly	JY Douillard/A. Joly	Resp. de secteurs
Administratives	A. Mellier	A. Mellier/ S. Bouffort/M. Verger	R. Nevo, E. Pruchon
Financière	A. Mellier	A. Mellier	
Animations	-	B. Bonaventur	
Tenues	JY Douillard	JY Douillard	
Développement	-	Y. Bouffort/ M. Verger	
FFTRI, arbitrage	A. Joly	A. Joly	N. Badet, R. Renault, P. Huet, G. Dauvergne

Bureau 2015/2016



Co-président : Arnaud Joly



Co-président : Jean-Yves Douillard



Secrétaire : Maud Verger



Secrétaire adjoint : Soizic Bouffort



Trésorier : Arnaud Mellier

Conseil d'administration et commissions 2015/2016

	
Partenariat et développement : Yannick Bouffort	Communication et Epreuve : Jean-Yves Douillard et Arnaud Joly
	
Technique/sportive : Maud Verger	Administrative : Soizic Bouffort et Maud Verger
	
Financière : Arnaud Mellier	Animations : Benoit Bonaventur
	
Féminine : Maud Verger	Tenues : Jean-Yves Douillard
	
FFTRI et arbitres : Arnaud Joly	

AWARDS 2015

La Grégo Girl de l'année



Corinne

1^{ère} Master du S de Betton
1^{ère} Master du S de Quiberon
1^{ère} Aquathlon d'Étel
3^{ème} par équipe du S de Coetquidan

Le Grégo Boy de l'année



David

Champion de Bretagne Master
Finaliste Chpt du Monde Half Ironman
9h27 sur l'IM Barcelone
1^{er} Half Guidel en relais

La GrégoDance 2016



Film de la saison 2015

Saint-Grégoire Triathlon



Saison 2015

Go to Buffet

