



PROJET SPORTIF

DE LA DÉCOUVERTE À LA
PERFORMANCE,
UN CLUB POUR TOUTES LES
PRATIQUES



Pourquoi un projet sportif ?

Le SRT est l'un des plus gros clubs de la région en termes de licenciés, les ambitions du club grandissent elles aussi.

Ce document est la formalisation d'une réflexion menée successivement par les différents dirigeants du club. Il est une base de travail et d'échange sur les différentes thématiques sportives du club et se veut évolutif : une révision sera à faire à chaque olympiade.

Ce projet sportif présente les évolutions prévues pour la fin de l'olympiade 2020-2024 et les moyens qui seront mis en œuvre pour les atteindre.

Parmi les satisfactions de la saison passée

- plus de 125 adhérents
- une situation financière équilibrée
- des organisations (triathlon) réussies
- des équipes (H&F) engagées sur les circuits D3 en duathlon et triathlon
 - 4 équipes engagées sur le Championnat de France de Relais Mixte
 - plusieurs victoires en course, à tous les niveaux et dans toutes les catégories représentatives
- des relations plus constructives avec l'AMSLF Triathlon, avec qui nous partageons certaines installations
- des animations régulièrement proposées et plébiscitées par les adhérents (trail nocturne, triathlon XS, football, aquathlons, etc)
 - un bon renouvellement des inscriptions

Mais il y a aussi des points négatifs

- une gestion compliquée du championnat de D3
- un relatif « flou artistique » autour de nos réelles ambitions sportives
- une difficulté à finaliser les organisations sur les déplacements club
- une grande disparité dans les attentes des différents adhérents

c'est principalement à ce dernier point qu'entend répondre ce projet sportif. Certes, rien ne nous contraint à l'appliquer à la lettre, et nous n'avons pas d'obligations de résultat. En revanche, nous avons, pour le développement de notre club, la progression de nos athlètes, et aussi parce que nous sommes tous des compétiteurs dans l'âme, une obligation de moyens et d'actions à mener dans ce sens.

Les points forts du club

Le SRT existe depuis maintenant 5 ans, ses atouts :

- des installations de qualité
- des bénévoles motivés et renouvelés (mais le renouvellement doit continuer)
- du triathlon tous les jours, soirs et week-end et « toute » l'année
 - un encadrement pour 2/3 pratiques différentes
 - une renommée locale
- des organisations réussies et saluées, en interne comme en externe
- une présence régulière sur les courses, les championnats, etc.
 - un niveau sportif général en constante augmentation

Développer le côté sportif

Nous gérons notre club un peu à la manière d'une entreprise. mais un club sportif n'est pas une entreprise comme une autre : sa culture interne repose sur des valeurs sportives particulières, ses résultats sont plus aléatoires que dans les autres secteurs, et il doit collaborer avec son écosystème (autres clubs, instances...), faute de quoi son marché tend à disparaître.

Par ailleurs, sa gestion des ressources humaines – compétiteurs, salariés, bénévoles – n'est pas celle d'un personnel salarié classique.

De fait, aux yeux du monde extérieur, un club existe essentiellement au travers de ses résultats sportifs

*Développé selon le modèle du projet fédéral, le projet sportif du SRT a un objectif principal : **que chaque adhérent trouve sa place au sein du club, du pratiquant loisir au compétiteur acharné.***

OBJECTIF n°1: Du Triathlon pour tous

Objectifs

Proposer des créneaux adaptés à chaque public, pour chaque pratique :

- loisir : *destiné aux personnes qui souhaitent faire du triathlon sans entraînement et qui ne souhaitent pas faire de compétitions.*
- débutant : *destiné aux personnes qui commencent le triathlon et qui souhaitent avoir les bases techniques pour progresser.*
 - compétition : *destiné aux personnes qui souhaitent avoir un encadrement hebdomadaire pour progresser techniquement, tactiquement et physiquement. séparer ce public en deux groupes de niveaux semble désormais nécessaire à la progression de chacun.*
 - championnat : *destiné aux athlètes des équipes de championnat D3*

OBJECTIF n°1: Du Triathlon pour tous

Moyens

La nouvelle grille horaire mise en place dès la saison 2018/2019 permet à chaque public de trouver son créneau.

- organiser les entraînements sur chaque créneau (ligne technique, ligne libre, ligne séance non rythmée, ligne séance organisée et rythmée, etc)
- pérenniser la proposition de groupes de course à pied sur un même lieu après un échauffement commun et récupération commune
- pérenniser l'existence du groupe 3 en vélo et l'idée d'un départ commun G1/G2 (vitesse minimum imposée)
- proposer des parcours vélos moins longs (ceux qui souhaitent faire plus peuvent rallonger ou partir plus tôt) pour avoir la possibilité d'enchaîner à pied
- proposer un entraînement vélo par semaine à faire en autonomie

OBJECTIF n°2: Faire progresser nos compétiteurs

Objectifs

La progression de nos compétiteurs passe avant tout par la progression de nos équipes de championnat, vitrines du club. Ainsi, l'ascension de nos équipes doit être poursuivie avec en point de mire l'intégration progressive des jeunes de l'école de triathlon.

L'équipe de D3/D2 doit, tous les ans, viser le plus haut possible. Les premiers tours doivent être l'occasion de mixer des athlètes de niveaux tout en assurant la victoire. L'aide financière que fait le club depuis de nombreuses années doit être poursuivie, à condition d'une implication totale des athlètes volontaires (s'engager et participer à toutes les courses, rendre obligatoire l'achat de la trifonction, etc)

La progression des compétiteurs passe également par leur participation aux différentes courses locales, régionales, nationales...

OBJECTIF n°2: Faire progresser nos compétiteurs

Moyens

- identifier et organiser des groupes par profil dans les 3 activités (loisir/compétition, long/court, pratique autonome/pratique encadrée)
- rendre l'activité « vélo » accessible par une organisation plus structurée des sorties (respecter les allures moyennes dans chacun des groupes G1 28km/h, G2 25km/h, G3 20km/h, proposer des parcours accessibles et évolutifs)
- valoriser le rôle de l'entraîneur en proposant des thématiques de travail pour chaque créneau d'entraînement (ex: lundi natation=travail de bras, mardi càp: piste VMA, etc)
- fixer un calendrier de tests (VMA, 400m NL)
- dynamiser le « Challenge Club » (plusieurs classements possibles)

OBJECTIF n°3: Conserver l'Esprit SRT

« *Plus qu'un Club, un État d'esprit* », cette devise est importante et elle doit motiver chacune de nos actions. Le SRT est un club de sport mais nos ambitions sportives ne doivent pas entacher la convivialité qui caractérise notre club.

Objectifs

Pour la saison 2022/2023 il faudrait établir un calendrier qui comprendrait à minima :

- 2 regroupements ou stages sur 1 WE hors compétition
- 2 stages (4 à 6 j) : un de préparation pré-compétitions “au soleil” en mars ou Avril, et un en été à la montagne (possibilité de le coupler à une compétition)

OBJECTIF n°3: Conserver l'Esprit SRT

Moyens

- Afin de conserver ce subtil mélange de performance et de bonne humeur, les manifestations extra-sportives (stages verdon, sortie vélo Mont Ventoux, stages montagne en été, etc...) qui jalonnent la saison doivent être poursuivies. il est primordial également de programmer quelques épreuves "club" accessibles au plus grand nombre et si possible pas trop éloignées sur le plan géographique. les épreuves de St-Tropez, Vins/Caramy, Embrun, l'Ardèche, Castellar, Hyères, Carqueiranne, etc. sont une belle source de motivation et d'émulation collective.
- La mise en place dès que la météo le permet de séances d'entraînement tels les aquathlons, triathlon ou duathlon off suivis d'un petit regroupement autour d'un verre contribuent également à développer la convivialité au sein du club
- Dès le début de l'année civile en cours il nous faudra planifier ces rendez-vous extra sportifs, stages et compétitions qui nous permettent de passer quelques jours ensemble. Les familles et amis des membres du club sont également les bienvenus sur ce type de regroupement ce qui permettra d'ouvrir un peu les portes du club à de futurs adhérents.
- Création d'un calendrier interne pour rendre plus visibles les moments importants de la vie du club (courses, évènements, stages).