



Réunion de rentrée

Sablé triathlon

21/09/2024

Orde du Jour

01 PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ENCADRANTE

02 PRÉSENTATION DE L'ÉCOLE DE TRIATHLON

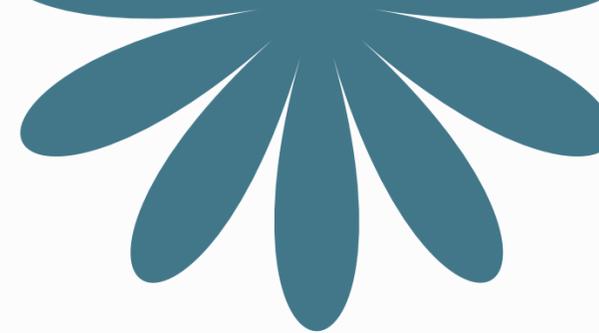
03 LA PRATIQUE DU TRIATHLON

04 PRÉSENTATION PROJET PÉDAGOGIQUE

05 OBJECTIFS DE L'ANNÉE

06 QUESTIONS

L'équipe encadrante



BF2
ARTHUR PAUTONNIER



DEJEPS TRI - BPJEPS AC
BENOÎT BÉLIER



PRÉSIDENT/BF2
YOHANN TESSÉ



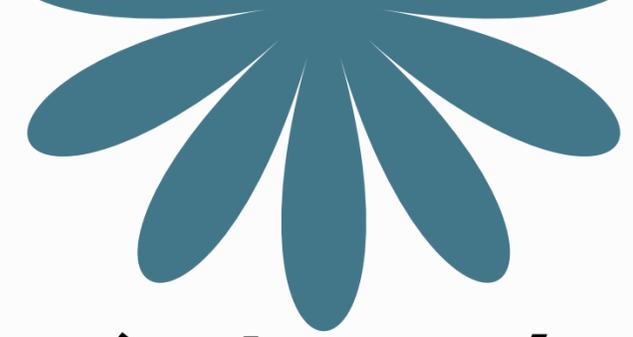
BF2
CHRISTOPHE BERTHELOT



BF2
MELISSA MARTEAU



Camille Labrugère



Service Civique au Sablé Triathlon depuis le 01/10

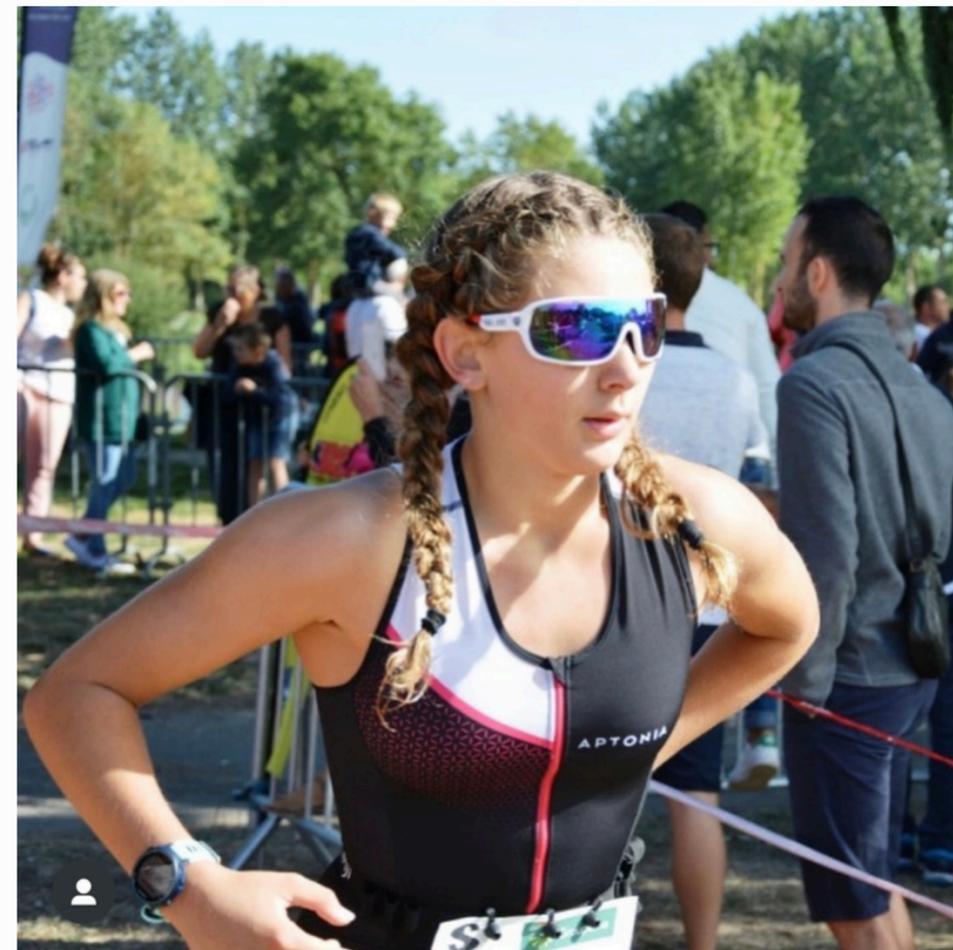
Parcours sportif :

- Natation en club depuis l'âge de 7 ans
- Passage par des sections (Sablé, Angers et Laval) et le Pôle Espoir de Tours
- Atteinte d'un niveau Nationale 2

- Début du triathlon en 2019
- Participation aux Championnats de France catégorie cadette en 2020

Études et diplômes :

- Licence STAPS validée en juin 2024
- Carte professionnelle d'éducatrice sportive



Benoît Béliier

Entraîneur (DEjeps) de triathlon

Parcours sportif :

- pratique du judo/football
- triathlon depuis 2016
- Triathlon, swimrun, duathlon, R&B, cross FFA, course ffc (route)

Études et diplômes :

- BPjeps AC 2022
- DEjeps Tride + BPjeps AAN (en cours)





Ecole de triathlon

LABÉLISÉE 2 ÉTOILES

- EFT : pour les 6-13 ans : évolution avec des compétences (bracelets)
- Après 13 ans : Class tri et championnats de France





Ecole de triathlon

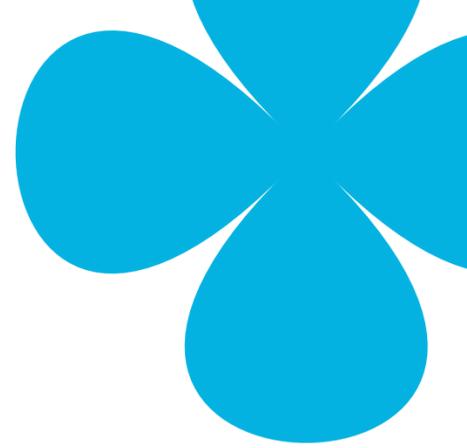
LABÉLISÉE 2 ÉTOILES



- **Vocation** : accompagner chaque jeune dans son développement sportif et humain, en particulier dans le triathlon et disciplines enchaînées
- **comment** : par un accompagnement de groupe de niveaux lors des entraînements encadrés par nos coaches
- **Fonctionnement** : Planification annuelle, création de séances, stages, etc.

Les catégories

Catégorie d'âge	Natation	Cyclisme	Course à pied
Jeunes 6-9	50 m	1 000 m	500 m
Jeunes 8-11	100 m	2 000 m	1 000 m
Jeunes 10-13	200 m	4 000 m	1 500 m
Jeunes 12-19	300 m	6 000 m	2 000 m



Emploi du temps

Planning entraînements jeunes

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDRE DI	SAMEDI	DIMAN CHE
9H-10H						NATATION TOUTES CATÈ	
10H- 11H30						ENCHAINEMENT TOUTES CATÈ VÈLO/CAP HIPPODROME	
13H15- 14H15	RENFO (SECTION) 13H/13H40		NATATION (SECTION)				
14H30- 16H25		NATATION (SECTION) 16H15/17H15	VÈLO 11-16 ANS CENTRE AQUATIQUE	NATATION (SECTION) 16H15/17H15			
16H30- 17H30			VÈLO 7-11 ANS HIPPODROME				
18H-19H	NATATION 7-11 ANS			CAP TOUTES CATÈ 17H45-18H45 CENTRE AQUATIQUE			
19H- 20H	NATATION 11-16 ANS			NATATION TOUTES CATÈ			

Matériel

DANS MON FILET DE NATATION

- lunettes de natation
- bonnet
- gourde

Elèves en section sportive :

- pull boy
- élastique (pour l'échauffement + pieds)
- palmes
- tuba frontal



EN COURSE À PIED

- chaussures de running en bon état
- gourde
- lumière (début octobre-fin mars)
- tenue adaptée à la météo



EN CYCLISME

- Vélo en bon état
- casque et gants
- chambre à air
- démonte pneu
- cartouche de gaz ou pompe
- gilet jaune/lumière (début octobre-fin mars)
- gourde/nourriture
- tenue adaptée à la météo



Les valeurs et la pédagogie



01

La pratique du triathlon doit

- Favoriser le développement psychologique et moteur du jeune en fonction de son âge
- Etre facteur d'épanouissement personnel pour le jeune
- Un lien social



02

La pratique du triathlon doit

se pratiquer dans le cadre d'une bonne hygiène de vie



03

La pratique du triathlon doit

s'inscrire dans la construction du jeune



04

La pratique du triathlon doit

venir du jeune (laisser faire)

Règlement intérieur

Règlement Intérieur « SABLE Triathlon »

Article 1

Le **Sablé Triathlon**, club sportif constitué sous la forme d'une association loi 1901 et référencé au RNA sous le numéro **W313025651**, par le biais de son **bureau**, s'engage à...

1.1. Formalités

Donner toutes les informations nécessaires à tous les membres afin que chacun s'inscrive auprès de la Fédération Française de Triathlon.

1.2. Information

1.2.1. Faire suivre à tous les adhérents les diverses informations émanant du Comité Départemental, de la Ligue Régionale et de la Fédération Française de Triathlon.
1.2.2. Informer des dates, heures, lieux et ordre du jour des **réunions du bureau** afin de permettre à tout adhérent qui le désire d'y participer, et communiquer le compte-rendu correspondant.

1.3. Identité

1.3.1. Mettre à la disposition des adhérents un catalogue de tenues de course et d'entraînements aux couleurs du club et une procédure de commande adaptée.

1.4. Formation

1.4.1. Participer aux frais de formation des adhérents souhaitant devenir arbitre.
1.4.2. Participer, partiellement et sous certaines conditions, aux frais de formation d'encadrement triathlon (BF1 et BF2).

1.5. Achats groupés

Proposer des commandes groupées pour l'achat de tenues ou matériel sportif.

1.6. Compétitions

1.6.1. Faire les inscriptions sur les compétitions pour les sélectifs Championnat de France, championnat de France et plus s'il le cas se présente.
1.6.2. Faire, le cas échéant, diverses inscriptions sur des épreuves individuelles ou par

2.2. Formation (BFx, arbitrage...)

2.2.1. Tenir le club au courant du déroulement des formations en cours auxquelles il participe et établir un compte rendu écrit le cas échéant.
2.2.2. Fournir les notes de frais liées à cette formation si le club participe financièrement.
2.2.3. Toute participation financière du club aux formations BF1 et BF2 d'un adhérent participe et établir un compte rendu écrit le cas échéant.

2.3. Entraînement

2.3.1. Respecter les lieux et équipements sportifs mis à disposition. En particulier :
1.6.3. Rembourser, de manière exceptionnelle, l'inscription de certaines courses (dans la limite des possibilités financières du club) de tout ou partie de ses licenciés, par exemple pour favoriser la pratique en compétition.
La liste de cette/ces course(s) sera déterminée en AG ou en réunion du bureau, et chacun sera informé au moins 1 (un) mois avant la course concernée.

1.7. Dopage

1.7.1. Radier à vie tout adhérent ayant été contrôlé positif lors d'un contrôle anti-dopage.
1.7.2. Radier à vie tout adhérent consommant des produits dopants.
1.7.3. Radier à vie tout adhérent incitant d'autres personnes à consommer des produits dopants.

1.8. Exclusion

1.8.1. Exclusion de tout adhérent ne respectant pas la charte éthique et déontologique de la FFTRI disponible sur le site de la fédération par vote à l'unanimité des membres du bureau directeur.
Lien : <https://www.fftri.com/wp-content/uploads/2018/04/20180402-Charte-mise-en-forme.pdf>

Article 2

En contrepartie, l'adhérent au club « Sablé Triathlon » accepte du fait de son adhésion l'intégralité de éléments précisés à l'article 1 et s'engage au respect des règles suivantes :

2.1. Vie du club

2.1.1. Être présent (ou représenté au moyen de la procuration) à l'Assemblée Générale annuelle.
2.1.2. Être bénévole (sauf contraintes familiales ou professionnelles, mais pas pour faire une course) pour la (ou les) épreuve(s) annuelle(s) que le club organise.
2.1.3. Participer de manière active, dans la mesure du possible, aux différents événements organisés par le Sablé Triathlon tout au long de l'année.

d'honorer sa présence (délai de prévenance auprès du club de 48 h avant la date de défection éventuelle) sous peine de se voir refacturer par le club l'intégralité de ses frais d'inscription.
2.5.6. Faire parvenir au club les classements détaillés des courses auxquelles il a participé dans la mesure où ils sont disponibles.
2.5.7. Respecter le tour de parole lors des échanges.
2.5.8. Respecter les décisions prises par les instances dirigeantes de l'association, même en cas de désaccord, tout en ayant la possibilité d'exprimer leur opinion de manière respectueuse.

Comportements attendus :

- Adopter une attitude bienveillante envers les autres, en évitant tout comportement discriminatoire, insultant ou violent.
- Communiquer de manière courtoise et constructive, en privilégiant le dialogue et en respectant le tour de parole lors des échanges.
- Respecter les décisions prises par les instances dirigeantes de l'association, même en cas de désaccord, tout en ayant la possibilité d'exprimer leur opinion de manière respectueuse.

- Protéger la réputation de l'association en évitant de tenir des propos nuisibles ou calomnieux, tant en public qu'en privé.
- S'abstenir de toute forme de harcèlement, qu'il soit moral, verbal ou physique, à l'encontre de tout membre de l'association.

* Respect des encadrants et bénévoles :
- Reconnaître l'autorité des encadrants dans l'organisation et la supervision des activités.

- Respecter les consignes données par les encadrants et les bénévoles, dans le cadre de leurs responsabilités.
- Éviter toute forme de contestation déplacée ou de remise en question agressive de leur compétence ou de leur rôle.

2.3.4. Respecter la nature, en course comme à l'entraînement, en particulier en jetant les déchets dans une poubelle et non dans la nature.

2.4. Stages

Le club s'engage dans la mesure de ses possibilités financières à participer aux coûts des stages jeunes et féminin.

2.5. Compétitions Agréées FFTRI

2.5.1. Respecter le règlement de la Fédération Française de Triathlon en vigueur.
2.5.2. Respecter les arbitres et leurs décisions, quelles qu'elles soient, ainsi que tous les bénévoles qui œuvrent au service de la course.
2.5.3. Respecter la nature (déchets uniquement dans les poches ou les poubelles des zones de propreté...)
2.5.4. S'inscrire sous le nom "Sablé Triathlon" lorsque la licence FF TRI fait office d'identité ou de certificat médical, et porter la tenue du club (à minima le débardeur ou la tri-fonction, ou le t-shirt "ville") lors de la course, ainsi que pour toute remise de récompense (conformément à la réglementation).
2.5.5. Toute adhérent inscrit sur une course par l'intermédiaire du club se doit

Première diffusion : le 21/09/2024
Dernière mise à jour :

➤ Prévenir les violences sexuelles

Les violences sexuelles, il faut en parler !

✕... — Je suis encadrant.e — ...➤

LES BONS COMPORTEMENTS

Douches / vestiaires

Éducateurs et pratiquants

- ✕ accèdent au vestiaire à tour de rôle
- ✕ Je m'annonce en frappant si je dois entrer dans le vestiaire
- ✕ J'interdis les photos et les vidéos
- ✕ Je rappelle que se doucher collectivement après la séance n'est pas une obligation

Conversations privées

- ✕ Je m'assure d'être visible des autres lors de mes conversations privées
- ✕ Je privilégie les conversations groupées avec l'ensemble des pratiquant.e.s
- ✕ Si la ou le pratiquant est mineur.e, j'échange avec ses parents

Contacts physiques

- ✕ Je ne fais pas la bise ni d'étreintes
- ✕ Je préviens avant de toucher le pratiquant
- ✕ Je limite les contacts à des gestes nécessaires à la pratique sportive
- ✕ Les contacts sur les fesses, la poitrine, l'intérieur des cuisses, le sexe ou la bouche des pratiquant.e.s sont interdits
- ✕ Je suis attentif aux changements de comportements qui peuvent alerter sur une situation de violences

◀... — Je suis dirigeant.e d'association — ...✕

LES BONS RÉFLEXES

- ✕ Je ne fais pas la bise ni d'étreintes
- ✕ Je demande la carte professionnelle de mes animateurs et animatrices rémunéré.e.s

- ✕ Je saisis toutes les données nécessaires au contrôle de l'honorabilité sur l-réseau
- ✕ Je peux organiser des sensibilisations aux violences sexuelles au sein de mon club

- ✕ Je suis attentif aux changements de comportements qui peuvent alerter sur une situation de violences

➤➤ Dans tous les cas, en cas de doute, je prends contact avec la FFEPGV :

service-juridique@epgv.fr

+ d'informations sur... ➤ www.epgv.fr



Les valeurs et la pédagogie



01

La pratique du triathlon doit

- Favoriser le développement psychologique et moteur du jeune en fonction de son âge
- Etre facteur d'épanouissement personnel pour le jeune
- Un lien social



02

La pratique du triathlon doit

se pratiquer dans le cadre d'une bonne hygiène de vie



03

La pratique du triathlon doit

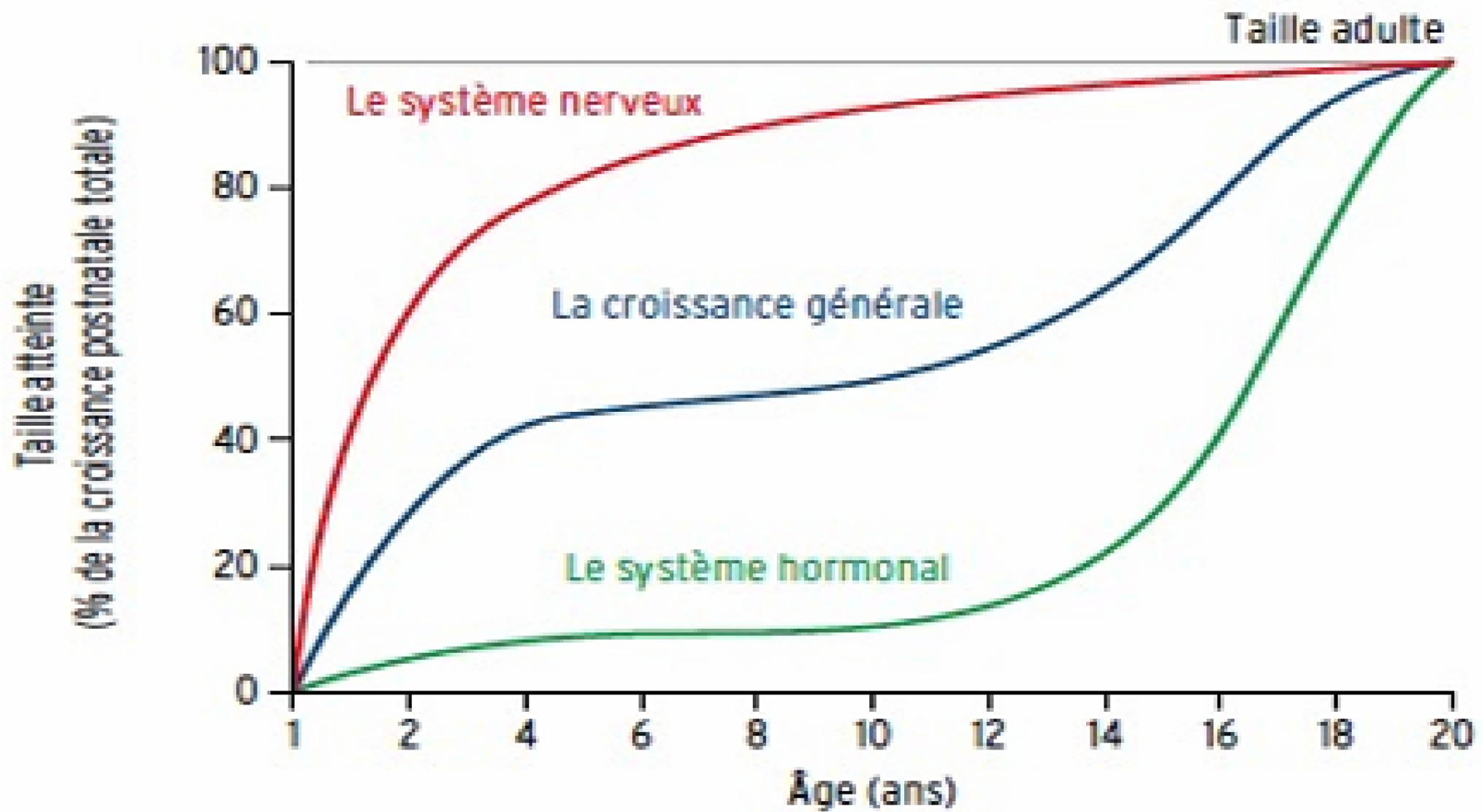
s'inscrire dans la construction du jeune

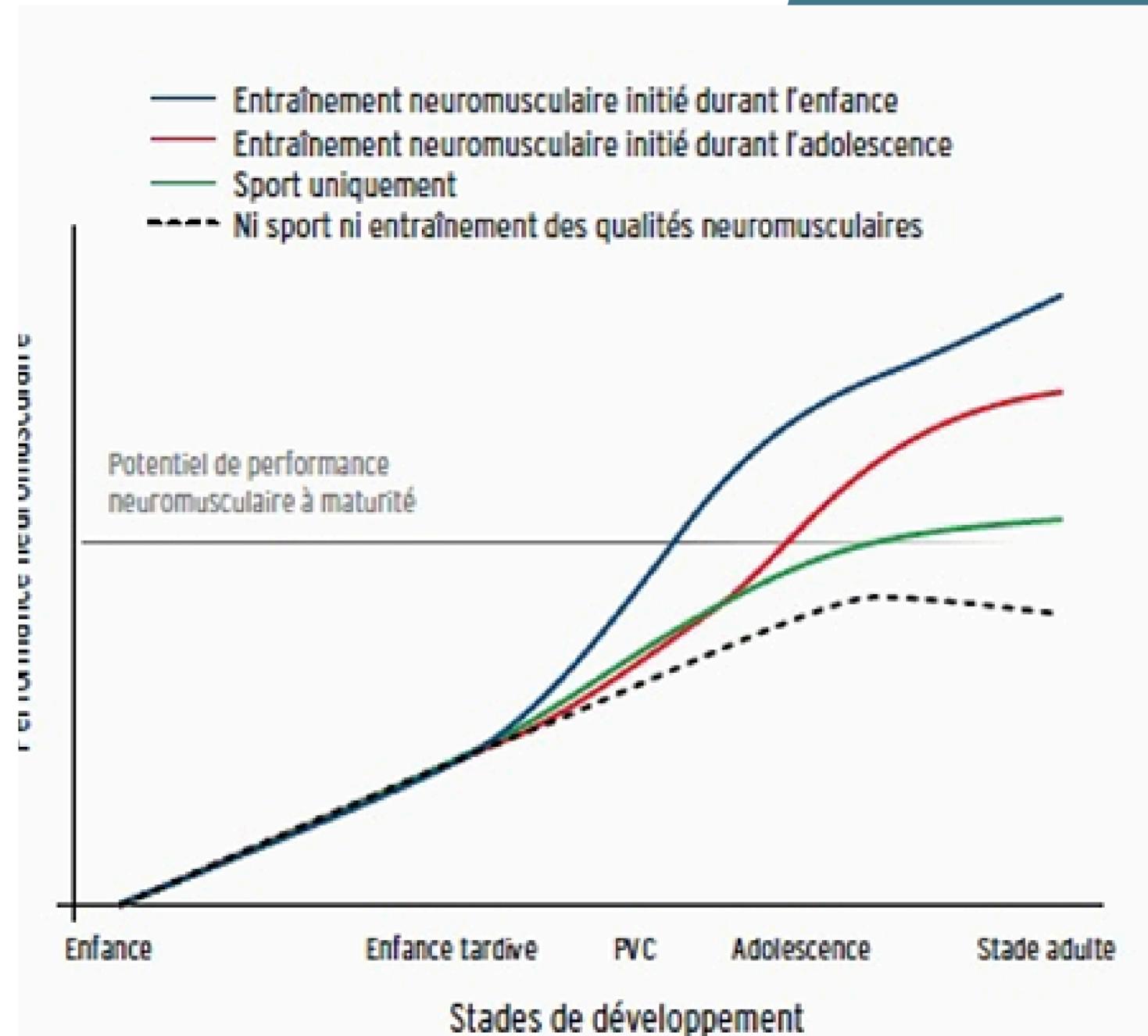


04

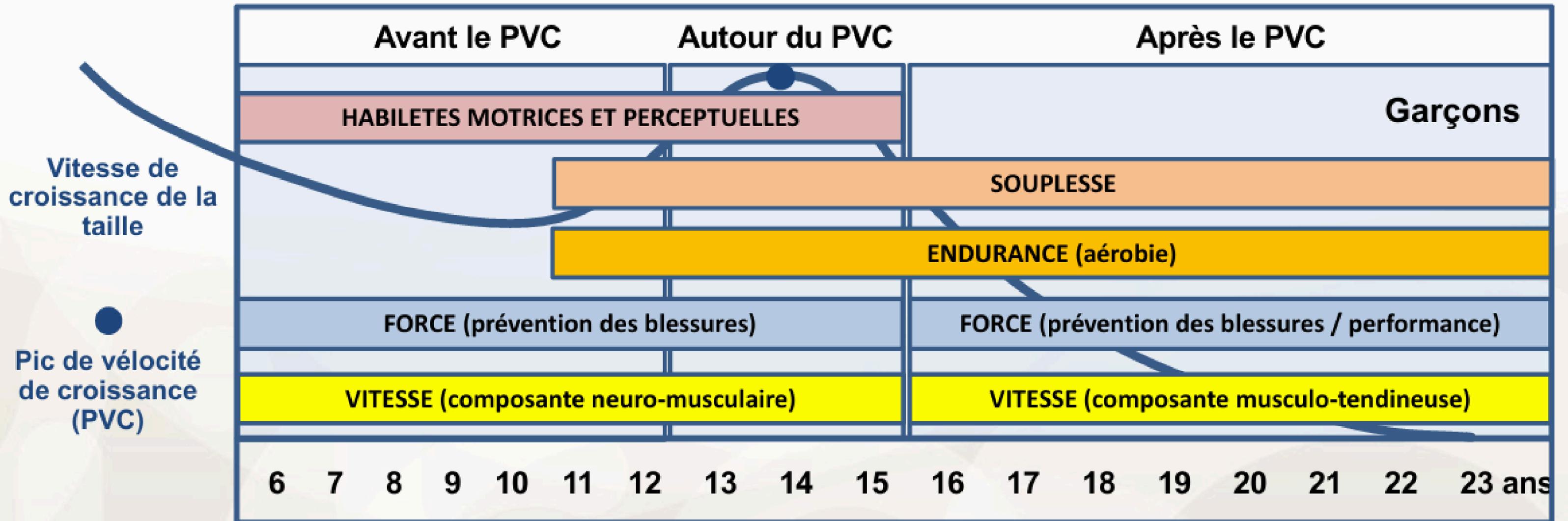
La pratique du triathlon doit

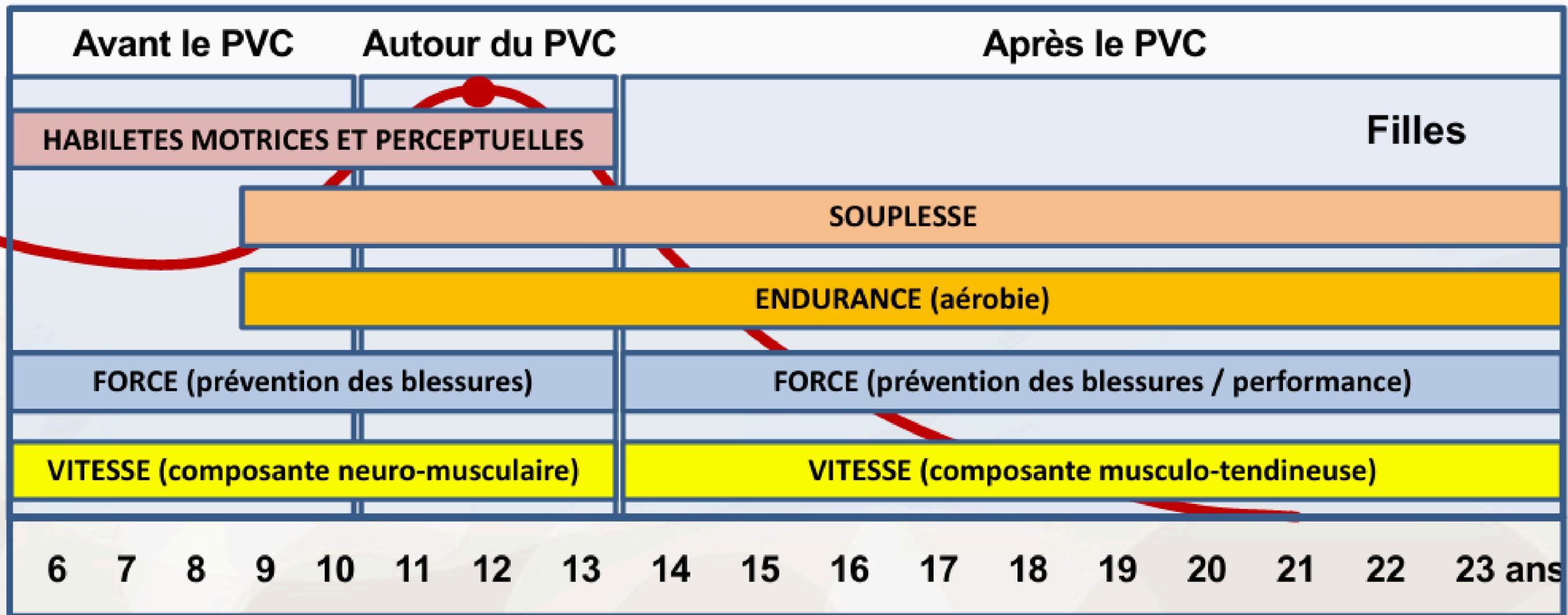
venir du jeune (laisser faire)





7.6. Modèle conceptuel comparant les effets d'un programme d'entraînement culaire diversifié initié à différentes périodes de la croissance de l'enfant : mance neuromusculaire. Ce modèle indique que la performance de l'enfant à sera optimisée si celui-ci débute très tôt un programme d'entraînement bas xiletés motrices fondamentales et le développement des qualités neuromuscu VC : pic de vélocité de croissance staturale.





Vitesse de croissance de la taille

Pic de vélocité de croissance (PVC)

Les valeurs et la pédagogie



01

La pratique du triathlon doit

- Favoriser le développement psychologique et moteur du jeune en fonction de son âge
- Etre facteur d'épanouissement personnel pour le jeune
- Un lien social



02

La pratique du triathlon doit

se pratiquer dans le cadre d'une bonne hygiène de vie



03

La pratique du triathlon doit

s'inscrire dans la construction du jeune

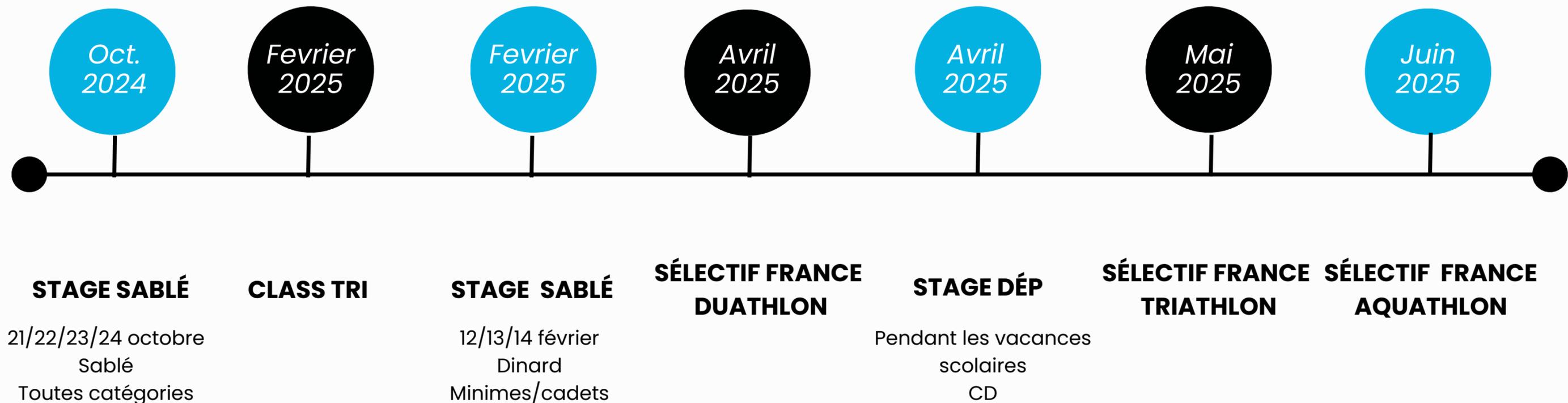


04

La pratique du triathlon doit

venir du jeune (laisser faire)

Les Dates Importantes





QUESTIONS

QUESTIONS

1/ La saison dernière, la programmation des entraînements par rapport aux compétitions officielles n'étaient pas en adéquation.
Peut on voir un planning global de la saison à venir avec surtout les compétitions officielles, les sélections...

2/ Certains d'entre-vous souhaiterait faire une meilleure saison pour 2025. Que met Benoît en place pour eux ?
Certains d'entre-vous ne peuvent toujours venir aux entraînements club, mais s'entraîne tout de même.

Est il possible d'avoir toutes les séances à disposition du travail à faire pour la cap et le vélo concernant les séances du mardi soir , jeudi soir et samedi matin.

Peuvent-il avoir un suivi plus précis par Benoît ?

3/ pour une facilité de communication du travail à réaliser et de suivi des sportifs, serait il possible que le club adhère à une application IDO sport.

4/ comment Benoît compte gérer les différences de niveaux des enfants?
Comment répondre aux attentes des enfants ?

5/ En ce qui concerne les tenues du club
Achat, en prêt pour les enfants les conditions précises pour éviter le problème que nous avons eu ?