

# PROJET SPORTIF

## CHAMEAUX DE BEZIERS TRIATHLON

2016/2018



**« Vous pouvez abandonner si vous le souhaitez...personne ne s'en souciera...mais vous le saurez pour le reste de votre vie »**

*J. Collins*

# **SOMMAIRE**

<b><u>I- Les piliers fondamentaux d'un club de triathlon.....</u></b>	<b>4</b>
1) La définition d'un club.....	4
2) Dépassement de soi, combativité, partage : les valeurs d'un triathlète.....	4
3) Les Chameaux de Béziers : un territoire, trois sports, un style de vie.....	4
4) La charte sportive comme clé de voûte du système des Chameaux de Béziers.....	4
<b><u>II- Une réorganisation structurelle et fonctionnelle .....</u></b>	<b>5</b>
1) Une meilleure structuration des entraînements adultes.....	5
2) Un encouragement à la pratique du triathlon en compétition.....	5
3) Le triathlon pour tous : trouver sa place au sein du club.....	5
4) La formation des bénévoles : une volonté d'améliorer la qualité de l'encadrement.....	6
5) Strava et le site internet : des outils collaboratifs au service du club.....	6
<b><u>III- ...menant à un projet prometteur et ambitieux.....</u></b>	<b>6</b>
1) Créer une école de triathlon à Béziers, la priorité du club.....	6
2) Maintenir une équipe D3 et se donner les moyens d'accéder en D2.....	7
3) Développer le triathlon féminin.....	7
4) Organiser un triathlon, le point d'orgue du projet sportif.....	7

*Le club de Triathlon « Les Chameaux de Béziers » a été créé en 1982, ce qui le positionne deuxième club le plus ancien de France après la Grande Motte Triathlon. A l'initiative de Jacques Nougaret, cette création est avant tout un rassemblement d'amis issus du cyclisme ou de la natation*

*Dans les années 80 et devant la multiplication des épreuves au niveau national, le Comité National de Développement du Triathlon (CONADET) est créé pour assister les nouveaux clubs. En 1984, le triathlon de Valras voit le jour. Dès sa première année, plus de 500 participants s'alignent sur cette épreuve. Nombreux sont les triathlètes qui regretteront l'arrêt de cette compétition.*

*Depuis 1984, le club n'a cessé de croître avec à la clé quatre participations à l'Ironman d'Hawaï (haut lieu du triathlon mondial), deux titres de vice champion de France de triathlon par équipe, quelques podiums en individuels aux championnats de France et d'Europe de Triathlon et Duathlon, ainsi qu'une dizaine de titres régionaux.*

*Notre projet sportif a pour mission d'écrire les prochaines pages de ce club mythique. Nul doute que votre accompagnement permettra de graver les plus belles lignes de ce conte.*

*Ce projet présente les orientations que devrait suivre l'association des **Chameaux de Béziers Triathlon** sur les trois prochaines saisons. Les orientations fixées sont dans la continuité des valeurs et ambitions prônées depuis la création du club, elles s'efforcent de prendre en compte les manques et besoins observés. Ce projet est un outil vivant et non figé qui doit renforcer la cohérence de nos pratiques et en assurer une meilleure lisibilité pour tous nos adhérents et tous nos partenaires.*

*Ce projet, longuement mûri, ne pourra donner les résultats escomptés sans l'appui de tous les acteurs du territoire. La production de sportifs ambitieux est lancée....serez vous avec nous ?*

## **- Les piliers fondamentaux d'un club de triathlon**

### **1) La définition d'un club**

Un club est une entité composée d'un groupe de personnes ayant une vision commune et homogène d'une activité se traduisant par une appartenance à des valeurs, à des couleurs. Un club est composé de licenciés, d'encadrants sportifs, de bénévoles, de partenaires. Cela se résume en trois mots: une grande famille.

La réussite d'un projet sportif réside en la capacité de chacun à apporter sa pierre à l'édifice. Plus les capacités, les compétences sont mutualisées et plus belle est la forteresse. Le triathlon nécessite des qualités et des techniques variées. Chaque conseil, chaque information deviennent une plus value lors d'une préparation physique ou au cours d'une compétition.

Au travers d'un club, chacun peut apporter une contribution qui se voudra essentielle à son fonctionnement, ne l'oubliez pas.

### **2) Dépassement de soi, combativité, partage : les valeurs d'un triathlète**

La recherche du bien être est un facteur essentiel dans la pratique d'un sport. La connaissance de soi-même sur le plan mental est la clé de voûte du triathlon. Connaître ses limites, gagner en confiance, savoir se dépasser dans les moments délicats sont les maîtres mots.

Le triathlon développe des qualités physiques telles que la vitesse, la puissance, la coordination mais aussi des qualités mentales (courage, persévérance...). La pratique régulière du triathlon permet d'optimiser de façon conséquente la capacité cardio-vasculaire, améliorant ainsi les capacités d'endurance et/ou de résistance.

La progression d'un triathlète ne peut se réaliser qu'aux travers des échanges, de l'entraide de ces partenaires. C'est dans ce contexte que le mot club prend tout son sens.

### **3) Les Chameaux de Béziers : un territoire, trois sports, un style de vie**

De part sa position géographique, Béziers dispose d'un des plus beaux terrains de jeux en France avec des paysages aussi variés qu'époustouflants. Chaque sortie vélo du club est un moment de convivialité et de bonheur. La natation peut se pratiquer au grand air avec la Méditerranée, l'Etang de Thau, le lac du Salagou et tout cela à moins de trente minutes. Il est intéressant de s'entraîner en reproduisant les conditions naturelles d'une course. Comme pour le vélo, la course à pieds se réalise autant sur des parcours plats que vallonnés.

La pratique du triathlon permet de profiter pleinement des atouts qu'offre la région tout en gardant un esprit sain dans un corps sain .

### **4) La charte sportive comme clé de voûte du système des Chameaux de Béziers**

Les Chameaux de Béziers entendent pérenniser et développer une image positive de leur association et de leur sport au travers d'une charte sportive, fil conducteur du projet sportif. Ainsi, chaque licencié est un gardien des principes et règles de vie du club.

En signant cette charte d'éthique, les licenciés s'engagent auprès des dirigeants, des encadrants, des partenaires ainsi que des autres licenciés à valoriser les principes fondamentaux associés à ce sport. Par conséquent, les résultats attendus du club ne seront pas seulement sportifs. L'engagement bénévole au sein de l'association s'avère primordial dans la réussite d'un événement.

Au travers de cette charte, toute personne pourra adhérer au club en connaissance de cause.

Le fonctionnement général du club y sera inscrit (exemples : coût des licences, entraînements, engagements lors des épreuves, port de la tenue, contribution lors des manifestations du club).

Ainsi l'adhérent s'engage à respecter la déontologie du club. En contrepartie, il pourra potentiellement bénéficier en retour d'avantages multiples (ex : réduction sur les tenues, sur les compétitions).

## **II- Une réorganisation structurelle et fonctionnelle ...**

La nouvelle équipe mise en place a pour mission de dynamiser les activités collectives. Les démarches engagées la saison précédente doivent être pérennisées et accentuées. La progression sportive des licenciés ne pourra pas se résumer à un travail individuel. Elle passera aussi et surtout par un travail en groupe.

### **1) Une meilleure structuration des entraînements adultes**

Les adultes bénéficient d'un créneau de course à pied en accord avec le TAM de Montady (mercredi de 19h- 21h), de trois créneaux vélo (3h les samedis et dimanches matin, le mercredi de 9h30 à 11h) et d'un créneau natation (mardi de 19h- 21h30), pour un total de 10 heures hebdomadaires. Faute de moyens financiers suffisants, l'association n'a pas la possibilité de créer un emploi d'entraîneur salarié. Les créneaux de course à pied sont toutefois encadrés par des bénévoles diplômés ou très expérimentés, pendant que la natation est encadrée par deux bénévoles expérimentés.

En accord avec le président, les triathlètes pourront bénéficier de l'expérience et des conseils du Béziers Méditerranée Cyclisme (BMC). Cet accord traduit une volonté de notre part de rapprochement des clubs au sein du biterrois. Ainsi, les licenciés pourront rouler librement avec les cyclistes du BMC en respectant les protocoles d'entraînement mis en place à chaque sortie.

Actuellement, aucune installation sportive n'est mise à disposition du club. De part son projet et ses ambitions, le club espère remédier à cela.

### **2) Un encouragement à la pratique du triathlon en compétition**

La pratique en compétition de nos disciplines étant un objectif déclaré pour le club, et ceci quel que soit le niveau de pratique, un effort sera consenti pour développer celle-ci. L'une des idées consisterait à choisir trois courses dans le calendrier régional en début de saison. En fonction de l'implication du triathlète et selon les finances du club, un remboursement de tout ou partie du tarif d'engagement d'une course pourrait être consenti.

L'objectif visé est que 75 % des adhérents aient participé à au moins « une course club » dans la saison.

### **3) Le triathlon pour tous : trouver sa place au sein du club**

Dans sa volonté de développer la pratique du triathlon pour tous, le club renforcera les actions à l'attention des pratiquants néophytes, notamment en faisant des propositions d'entraînements adaptés. Afin de partager leur passion du triathlon, les licenciés proposeront aux partenaires (clubs de Béziers, sponsors) de s'inscrire avec eux lors de courses en relais.

### **4) La formation des bénévoles : une volonté d'améliorer la qualité de l'encadrement**

Afin d'améliorer la qualification des adhérents volontaires, l'association poursuivra son offre de formation des initiateurs, des entraîneurs et des juges arbitres avec l'aide de la Ligue Languedoc

Roussillon de triathlon. Les adhérents volontaires pourront bénéficier d'une prise en charge intégrale, par le club, du coût de la formation.

### **5) Strava et le site internet : des outils collaboratifs au service du club**

Le site internet est un élément incontournable dans la communication du club. Il résume à lui seul l'activité et le dynamisme de l'association. Il est essentiel de se donner les moyens de faire vivre le site au travers de notre passion.

Depuis deux ans, le club a adopté l'application Strava permettant de suivre les performances et résultats de chacun. Bon nombre de licenciés se sont déjà inscrits sur le site, facilitant ainsi les échanges et les conseils. L'application permet entre autre de programmer à l'avance les parcours, les sorties, les horaires et lieux de rendez-vous. Elle est devenue une pièce maîtresse dans le système de communication des triathlètes du club. Ainsi, chaque adhérent peut adhérer au compte des Chameaux. Couplé à Facebook, l'utilisation de strava peut démultiplier la communication sur les réseaux sociaux (communication instantanée, mise en ligne de photos, de vidéos...).

### **III- ...menant à un projet prometteur et ambitieux:**

C'est au travers des actions et projets détaillés ci-dessous que le club grandira. Le projet sportif des Chameaux de Béziers permettra de s'inscrire durablement dans le paysage biterrois et languedocien.

#### **1) Créer une école de triathlon à Béziers, la priorité du club**

La pérennité d'un club passe avant tout par l'apprentissage, la formation des jeunes. C'est un maillon indispensable de son évolution. En 2014, les Chameaux de Béziers ont engagé cette procédure en donnant les moyens à Philippe Banon d'obtenir le Brevet Fédéral 5 (Initiateur Triathlon). Bénéficiaire du label « Ecole de Triathlon » nécessite de montrer son engagement vers le développement du triathlon pour les jeunes.

Le club espère le soutien des collectivités locales et des partenaires pour développer une vraie politique permettant de :

- pratiquer des tarifs abordables,
- bénéficier de créneaux pour le perfectionnement en natation, en course à pieds,
- accompagner le club dans l'organisation d'une manifestation sportive agréée F.F.TRI. à l'attention des jeunes,
- aider les jeunes à participer et à se distinguer dans les compétitions régionales.

Afin de déceler les champions de demain, le club proposera durant la saison des ateliers permettant à chaque enfant de s'initier à la pratique d'un des trois sports. Ces ateliers pourront se dérouler lors de manifestations proposées par la ville de Béziers comme «Urban sport», «les allées du sport»,...

#### **2) Maintenir une équipe D3 et se donner les moyens d'accéder en D2**

En 2015, les Chameaux de Béziers ont renoué avec le championnat régional D3. Pour son retour sur le circuit qui se déroule en 4 étapes (Saint Cyprien, la Grande Motte, Carcassonne, Argelès-sur-Mer), l'équipe se classe septième sur douze à seulement deux points de la cinquième

place. L'an prochain, l'objectif sera d'accrocher une quatrième place, synonyme de qualification aux championnats de France. Pour cela, le club et les licenciés devront réfléchir à une programmation spécifique pour optimiser leurs performances sur les Triathlon S.

Si les jeunes doivent être une priorité pour le club, le championnat D3 peut représenter une vitrine, une mise en lumière non négligeable.

### **3) Développer le triathlon féminin**

Dans le but de proposer une offre à tous types de pratiquants, y compris envers les féminines, un créneau vélo encadré par un adhérent volontaire sera proposé le dimanche matin. L'objectif affiché est d'inscrire une équipe féminine au championnat D3 d'ici 2017. Le triathlon à Béziers se doit d'être accessible à tous. Comme en 2015, des efforts importants seront réalisés sur le tarif des licences féminines.

### **4) Organiser un triathlon, le point d'orgue du projet sportif**

La volonté affichée par la nouvelle équipe est de renouer avec l'organisation d'un triathlon. Un tel challenge nécessite l'implication de l'ensemble des adhérents du club, des collectivités locales et des partenaires financiers. D'ici 2016, trois propositions de triathlon seront dévoilées en espérant qu'une des collectivités valide un des trois projets.

Les objectifs visés par la mise en place d'une manifestation sont divers :

- Mettre en valeur les investissements et le potentiel de la ville.
- Promouvoir une discipline sportive, le triathlon, consistant en l'enchaînement de la natation, du vélo de route et de la course à pieds.
- Proposer différents formats de course afin de permettre la découverte et la pratique du triathlon à des publics initiés et non initiés (format sprint), et aux enfants (épreuves jeunes).
- 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 «triathlon durable».

Le bénévolat étant une valeur très précieuse et en voie de disparition dans le milieu associatif, le club mettra tout en œuvre pour récompenser au mieux les adhérents qui se seront investis (ex :T-shirt, tenues aux couleurs du clubs, repas...).

Le soutien de la ville de Béziers et des partenaires est essentiel dans la réussite de ce projet sportif. Au delà de l'aspect sportif, ce type d'évènement peut être un atout supplémentaire dans le calendrier biterrois.