



SWIMRUN . TRIATHLON

PÉZENAS

Projet associatif 2024-2028

1. Introduction

L'association a été créée en 2015 suite à un constat d'absence de club de triathlon dans le bassin piscénois.

Conformément aux statuts déposés en préfecture, l'objet de la structure est volontairement large pour anticiper son futur développement.

Ils visent la pratique du triathlon qui couvre la natation, vélo de route ou VTT, course à pied et des disciplines enchaînées telles que Duathlon, Aquathlon, Bike & Run, Swim Run, Raid multi disciplines en compétition ou en loisir .

Le triathlon ?

Le triathlon consiste à réaliser une épreuve avec trois disciplines et de manière successive, à savoir la natation, le vélo et enfin la course à pied et ce sans interruption.

Deux d'entre elles la natation et le vélo sont des disciplines dites « portées » qui présentent l'intérêt d'être non traumatisantes pour le corps humain. Le triathlon est un

sport « aérobic » qui fait travailler le corps dans son ensemble et contribue à la bonne santé des pratiquants.

Le Swimrun ?

Lors de l'assemblée générale 2023, les adhérents ont adopté une nouvelle dénomination de l'association, qui devient SWIMRUN TRIATHLON PEZENAS, à la place de DEFIMAN TRIATHLON PEZENAS.

En effet un nombre croissant d'adhérents se sont spécialisés dans cette nouvelle discipline, qui se pratique en milieu naturel et qui consiste à réaliser un parcours en alternant portions courues (plutôt trail) et parties nagées (en mer/rivière/lac/lagune). Elle se pratique principalement en binôme (pour des questions de sécurité) ce qui permet de mettre en avant les valeurs de convivialité, d'amitié et de solidarité chères à nos adhérents. La pratique peut-être compétitive ou de loisir.

A notre connaissance notre structure est le premier club affilié à la FFtri const

2. Projet associatif

Notre projet associatif a plusieurs objectifs sur la prochaine olympiade :

- Conduire et élaborer des actions cohérentes
- Développer et pérenniser le partenariat pour assurer les fonds associatifs
- Développer les valeurs de convivialité et de partage

Pour mener à bien la réalisation du projet associatif nous viserons trois axes de travail, en l'occurrence :

STRUCTURER: Organiser le fonctionnement du club sur l'aspect administratif et au niveau de la pratique sportive pour l'ensemble des licenciés.

ACCOMPAGNER: Effectuer un suivi des licenciés compétiteurs et leurs proposer des séances d'entraînement dirigés et orientés vers la performance.

SPORT SANTÉ: Pratiquer le sport loisir et donner des conseils aux licenciés "loisir" pour une pratique saine et optimale.

3. Diagnostic de la Structure

La structure comportait 31 adhérents pour la saison 2023-2024.

Analyse : la forte baisse du nombre de licenciés depuis les années avant covid (dans les 70 adhérents dans les années 2017-2020, puis dans les 40 adhérents dans les années 2021 et 2022)

- années Covid et post Covid. qui ont entraîné d'une part un développement de la pratique individuelle hors club, et d'autre part une crise du bénévolat.

- En manque de bénévoles, le club a dû fermer son école de triathlon, ouvrant néanmoins ses créneaux aux adolescents à partir de 14 ans dans les créneaux adultes au cas par cas.
- Création d'un club de Course à pieds pour les adultes (Athlé pezenas 34). Il s'avère que nombre de nos adhérents des années 2017-2022 ne pratiquaient que la course à pieds et s'étaient tourné vers notre club de triathlon en l'absence d'une offre correspondant à leur pratique de running - trail, sport santé. Logiquement, certains d'entre eux ont rejoint les rang de notre club ami Athlé Pezenas 34. Le nombre de licenciés du club de triathlon a donc baissé, mais tous pratiquent les disciplines enchaînées et ou la natation, coeur de cible du club, ce qui permet une meilleure cohésion entre membres.

4. Fonctionnement administratif

Club avec un fonctionnement traditionnel : Conseil d'administration de 9 membres maxi, 1 bureau de 3 membres (président/trésorier/secrétaire). un Directeur Technique.

5. Fonctionnement opérationnel

La municipalité et l'Agglomération nous apportent un soutien logistique en nous mettant à disposition des infrastructures sportives déclinées ci-dessous :

- Local de rangement du matériel
- Stade d'athlétisme avec les vestiaires
- Une salle de réunion ponctuellement
- Lignes d'eau dans la piscine communautaire

Les entraînements

Les créneaux d'activités:

- 2 créneaux course à pied (stade) avec groupe loisir, groupe jeune, groupe compétition, en collaboration avec le club Athlé Pezenas 34 (partage des créneaux sur la piste)
- 1 fois par mois sortie trail.
- Les Sorties cyclisme et/ou swimrun se font principalement le dimanche
- Natation 3 créneaux encadrés par semaine.

Bénévoles :

- 1 BPJEPS
- 1 BNSSA
- 2 BF 2

Prestation extérieure :

- 1 BPJEPS pour la natation encadrée

Au total : 5 encadrants

Événementiel :

- En 2018 et 2019 Organisation d'un Bike and Run, support du Championnat Régional Adulte avec une 40aine de bénévoles (annulé en 2020 pour cause de situation sanitaire)
- En 2021 et 2022 Organisation du Trail de Nadal (300 participants la première année, 500 la deuxième), avec environ 80 bénévoles. Le club n'a pas souhaité reconduire cette manifestation pour diverses raisons.

Analyse de la Structure

Les forces

- Nombre élevé de licenciées féminines
- Implication des licenciés sur la vie de la structure,
- Présence d'infrastructures sportives sur la commune. Lieux de pratique nature (swimrun) à proximité (agde/ vailhan/ Salagou etc....)
- Créneaux communs jeunes-adultes permettant la pratique dans le cadre familial

Les faiblesses

- Grande hétérogénéité des groupes de pratique à l'entraînement
- Faible taux d'encadrement
- Pas de moyen de transport collectif
- Pas de suffisamment de compétiteurs pour composer des équipes « élites » et faible mobilisation sur les compétitions
- Faible mobilisation sur les créneaux cyclisme

Les atouts

- lycée local
- absence de club de triathlon sur le bassin local.
- Absence de créneaux de natation adultes encadrés par l'agglomération à la piscine de Pezenas.

Le projet de l'association 2024/2028

- Développer l'offre de pratique et augmenter le taux de fidélisation des licenciés
 - FAIRE DECOUVRIR LE SWIMRUN
 - ACCOMPAGNER LES LICENCIÉS « COMPÉTITION »
 - PROMOUVOIR LE « SPORT SANTÉ »

Quels objectifs

Objectifs opérationnels:

- Atteindre les 70% de taux de fidélisation
- Recruter et/ou former 2 encadrants supplémentaires
- créer une dynamique jeune, créer une école de Swimrun
- Constituer un pôle Swimrun compétition et participer au challenge national Swimrun
- Sensibiliser les licenciés sur le sport santé, lors des stages d'entraînement
- Trouver des sponsors/mécènes pérennes

Quels moyens

Axe 1 = DÉVELOPPER L'OFFRE DE PRATIQUE ET LE TAUX DE FIDÉLISATION

- Mettre en place des entraînements de qualité avec des éducateurs qualifiés
- Développer le partenariat local
- Organiser un événement sportif : Swimrun hivernal sur le complexe municipal et Swimrun en juillet aux Lac des Olivettes (Vailhan)

Axe 2= STRUCTURER LA PRATIQUE SPORTIVE JEUNES

- Améliorer la qualité de l'entraînement par la formation des éducateurs,
- Dynamiser le groupe de jeunes dans son ensemble au travers de stages, de l'entraînement, des compétitions, et de la collaboration avec les clubs voisins,
- Maintenir la convivialité et le partage,

Axe 3 =ACCOMPAGNER LA PRATIQUE COMPÉTITION

- Constituer un groupe compétition Swimrun
- Organiser la logistique autour de la compétition et accompagner les équipes

AXE 4 = SPORT SANTÉ

- Organiser des conférences sur la nutrition, la préparation physique, et la prévention des blessures
- Offrir aux adultes des créneaux natation encadrés adaptés à la pratique loisir, ainsi que des sorties nature Swimrun de type non compétitive.
- Proposer un accueil adapté aux nouveaux pratiquants.
- Favoriser la pratique sportive pour la lutte contre la sédentarité
- Donner des conseils utiles de prévention au travers de l'entraînement

\