



Val'Aa'thlon

Swim, bike, run

Affilié à la Fédération Française de Triathlon
Agréé par le Ministère chargé des Sports
Club Labellisé « Ecole Française de Triathlon * »
Club Labellisé « Triathlon Santé »



NOTICE EXPLICATIVE

Quelques éléments de précisions concernant les différents types de licences et leurs évolutions par rapport à la saison précédente.

Licence adulte loisir :

La tarification ne bouge pas, et reste inchangée depuis 2017.

Les créneaux d'entraînement n'évoluent pas en dehors de la séance CAP du jeudi qui a lieu désormais le mercredi soir de 19h à 20h, sous la forme d'un programme d'éducation à la course, de préparation physique générale, et de préparation physique spécifique.

En tant que pratique loisir, il n'y a pas d'exigence d'assiduité. Bien entendu pour obtenir des effets positifs sur la santé, progresser et évoluer en sécurité (sans se blesser notamment), il semble logique de participer régulièrement aux séances du club.

Licence adulte compétition :

La tarification ne bouge pas, et reste inchangée depuis 2017.

Les séances seront maintenant organisées en groupe d'objectifs (LD et CD) mais également de niveaux.

Les créneaux d'entraînement n'évoluent pas en dehors de la séance CAP du jeudi qui a lieu désormais le mercredi soir de 19h à 20h, sous la forme d'un programme d'éducation à la course, de préparation physique générale, et de préparation physique spécifique.

Nous demandons une assiduité minimale de 3 séances par mois dans chaque discipline (hors cas spécifiques précisés sur le bulletin d'adhésion). Cela se traduit par une présence légèrement supérieure à 2 entraînements par semaine, ventilée sur les 3 disciplines. Cela semble être un minimum pour un compétiteur en triathlon.

Cette clause fait suite à plusieurs éléments :

1) *Les créneaux natation sont de plus en plus difficiles à obtenir. Nous avons d'ailleurs perdu une ligne d'eau le samedi matin malgré nos efforts et ceux de la Ligue HdF.*

Lors de notre dernière réunion les services de la CCPL nous ont fait savoir que l'association ne pouvait prétendre à obtenir d'autres créneaux, et qu'en cas de ligne d'eau non remplies, nous devrions rendre ces acquis même en cours de saison. La nouvelle convention d'occupation du centre aquatique s'est d'ailleurs nettement précisée sur de nombreux points.



De plus il nous semble logique de réserver l'accueil de licenciés présents régulièrement à la piscine, qui évitent ainsi de « prendre la place » d'autres sportifs qui désireraient nous rejoindre pour la première fois. Nos lignes d'eau étant saturées le mardi soir (plus de 10 personnes par ligne), nous n'avons d'autres choix possibles.

Le président de la CCPL et son directeur général des services nous demandaient même de limiter le nombre d'adhérents au regard de la situation dans les lignes d'eau.

2) Des séances courses à pied régulièrement désertes :

Il n'est pas rare que nos éducateurs se déplacent à l'entraînement pour découvrir sur le moment qu'aucun adhérent n'est présent à la séance. A ce sujet, nous avons bien conscience que nos licenciés ont une vie extra sportive, mais il semble utile de rappeler que nos encadrants totalement bénévoles et dûment formés ont eux aussi une vie professionnelle à temps plein, doivent s'entraîner en dehors des créneaux club (particulièrement en natation où ces derniers sont tenus de pratiquer en horaires publics et paient leurs entrées piscine en plus de leur licence club), assurer un lourd volume administratif tout en essayant d'avoir une vie personnelle en dehors de l'association.

De plus, il semble indispensable pour l'entraîneur de voir régulièrement ses compétiteurs, pour constater leurs évolutions, leur état de fraîcheur ou de fatigue. Un entraînement pertinent est basé sur des cycles progressifs, donc venir « au hasard » à une séance enlève toute pertinence à la planification et fait courir le risque sérieux d'une blessure.

L'entraîneur a donc besoin de visibilité quant à la pratique de ses compétiteurs, pour éviter les potentiels surentraînements, source de blessure et de régression.

Enfin il sera demandé aux compétiteurs de participer à 3 déplacements club dans la région. Ceux-ci seront communiqués avec le calendrier au mois de septembre. Les encadrants pratiquant le triple effort s'organiseront entre eux pour pouvoir assurer l'encadrement des sportifs le jour du déplacement club.

Licence jeune compétition :

La tarification ne bouge pas, et reste inchangée depuis 2017 pour se fixer à 90 euros. Ce tarif est à observer au travers du prisme de l'inflation (98 euros si nous l'avions reportée chaque année), et de la tarification d'autres disciplines sportives.

Le club prendra cette année en charge l'engagement à 3 compétitions fédérales pour les licenciés jeunes (au lieu de 2 les années précédentes). Ces trois déplacements seront communiqués au mois de septembre.

Les jeunes sont toujours divisés en 3 groupes, et accompagnés par un éducateur différent dans chacun des groupes. Nous formerons ces derniers durant les 2 premières séances.

Nous n'imposons pas de minimum d'assiduité chez les jeunes (qui sont particulièrement présents), mais nous conseillons vivement de venir le plus souvent possible aux entraînements dans les trois disciplines (notamment le cyclisme), le potentiel de progression sera alors bien meilleur.