

# LAVAL TRIATHLON CLUB



## LIVRET D'ACCUEIL NOUVEAUX TRIATHLÈTES



# Sommaire

1. Qu'est-ce que le triathlon ?
2. Présentation du Laval Triathlon Club
3. Les membres du bureau
4. Nos équipes
5. Notre école de triathlon
6. Nous rejoindre
7. L'équipement du triathlète
8. Les lieux d'entraînement
9. La licence triathlon
10. L'Assemblée Générale
11. Sport et bienveillance
12. Tips pour les débutant.e.s
13. Sur les réseaux



# Qu'est-ce que le triathlon ?

Le triathlon est une discipline olympique (depuis les JO de Sydney en 2000), constituée de 3 sports enchaînés : natation, vélo et course à pied.

Les compétitions se déclinent en plusieurs épreuves et distances :





DISTANCE	XS	S	M	L	XL	XXL
Natation	400 m	700 m	1,5 km	3 km	4 km	3,8 km
Vélo	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	180 km
CAP	2,5 km	5 km	10 km	20 km	30 km	42,195 km

Même si le triathlon reste la discipline principale, d'autres alternatives sont possibles pour varier les plaisirs : duathlon, aquathlon, cross-triathlon, run & bike, swim & run... et bien d'autres encore !






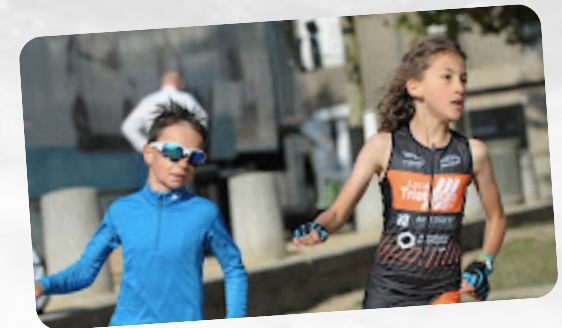
# Présentation du LTC

## EN QUELQUES CHIFFRES

-  En 2023 : 121 licenciés dont 24 jeunes
-  6 créneaux d'entraînement club par semaine
-  Épreuves annuelles de Triathlon et Duathlon
-  Ecole de Tri labellisée 1 étoile

## NOS VALEURS : UN CLUB ENGAGÉ POUR...

-  S'ancrer sur son territoire aux côtés des autres clubs mayennais
-  Démocratiser la pratique sportive
-  Organiser des courses propres (développement durable)
- Favoriser les déplacements de groupe sur les compétitions club





# Les membres du bureau



Guillaume HUET  
*Président*



Xavier FOUCOIN  
*Vice-président*



Violaine BARRE  
*Secrétaire*



Stéphanie PELLETIER  
*Secrétaire adjointe*



J-Christophe RAVAUX  
*Trésorier*



Loïc CAVELL  
*Trésorier adjoint*



Eric JUHEL  
*Responsable partenariats*



Claudius BROCHARD  
*Membre actif*



Guillaume HAMEAU  
*Membre actif*



Michel DEROUET  
*Membre actif*



Fany BOUTIER  
*Membre actif*



J-Philippe DUVAL  
*Membre actif*



Sébastien TAROT  
*Membre actif*



Franck LEROYER  
*Membre actif*



Erwan PELAN  
*Resp. site web & tenues*



Mathilde BREUIL  
*Resp. Comm & RS*



Marine GODET  
*Resp. Comm & RS*



# Nos équipes

## ... ET LEURS OBJECTIFS

La Fédération Française de Triathlon encadre les Championnats de France des clubs sous la forme de trois divisions : D1 (élite), D2 et D3

L'objectif est de construire des équipes de D3 masculines et féminines pour s'engager sur les compétitions de duathlons et triathlons... tout en les pérennisant dans le temps.

Les sélections s'effectuent sur 3 niveaux : régionale, demi-finale par zone et finale.

5 athlètes maximum sont engagés sur la course mais seuls les 3 premiers arrivés classeront l'équipe.

À l'issue de la finale, les 3 premiers clubs accèdent à la D2 !





# Notre école de triathlon (1)

## UN COLLECTIF JEUNES EN PLEINE CROISSANCE

Labellisée 1 étoile, notre école de triathlon compte 24 jeunes de 7 à 17 ans.

3 créneaux d'entraînement sont proposés chaque semaine, grâce à l'encadrement de leurs coachs et de plusieurs bénévoles.



## LE GOUT DE LA COMPETITION

Nos jeunes rayonnent chaque année sur les courses (locales, régionales et nationales) !



### Par exemple, en 2022 / 2023...

7 jeunes au Sélectif France de Triathlon

Championnats de France des Ligues

Participation aux Class Tri

Épreuves départementales et régionales



# Notre école de triathlon (2)

## LES SEANCES ENFANTS ET ADULTES ONT LIEU EN MÊME TEMPS ?

Non, car nos jeunes bénéficient d'un accès à l'école de triathlon avec des entraînements spécifiques pour découvrir et progresser dans le triple effort.

Ils ont accès à la piscine 1 à 2 fois / sem selon leur âge :

- Un créneau restant à définir pour les enfants (7 à 10 ans)
- **Mercredi** (18h00-19h00) et **vendredi** (17h30-18h30) pour les collégiens (11 à 15 ans). Prévoir 15 min pour se changer.

La principale séance a lieu le **samedi matin de 10h à 12h**.

Ils y apprennent tout ce qu'il faut savoir pour devenir un **triathlète en herbe** et **prendre du plaisir** en vélo / course !

À eux les **enchaînements** et l'**apprentissage des transitions** pour être efficaces et se débrouiller comme des grand.e.s !



# Nous rejoindre (1)

“OSEKOUR JE SUIS DEBUTANT.E”

Tu n'as pas forcément besoin d'être un.e pro du triple effort pour rejoindre notre club ! Il te faut “juste” de **l'appétence pour le sport et l'enchaînement des 3 disciplines.**

Si c'est le cas, nous avons des **créneaux dédiés pour ceux qui débutent** et nos coachs ou membres bénévoles sauront **accompagner au mieux ta progression !**

Tout ce que nous te demandons c'est de la **rigueur pour les entraînements** (*la clé pour progresser*) et le **respect de ton groupe de niveau** (*tout vient à point à qui sait attendre*) !





# Nous rejoindre (2)

## COMMENT ÇA SE PASSE ?

Chaque année, nous avons des **petit.e.s nouveaux.elles** (reprise, nouveau sport, déménagement... les raisons sont nombreuses) et c'est ici la raison de ce livret...

Pour la saison 2023 / 2024, nous prendrons les **inscriptions du 18/09/2023 au 31/12/2023 dernier délai**. Après, il sera trop tard (nos membres du bureau sont entièrement bénévoles et tous les dossiers sont traités sur ce créneau).

Pour savoir si ce sport est fait pour toi, tu peux faire un **essai d'un mois au club** en participant ainsi aux entraînements prévus (natation, vélo et course à pied) sur les créneaux de ton niveau (info sur : [PASS RENTRÉE ? BOUGEZ !](#)) avant ta "vraie licence" !

Chaque semaine, tu peux ainsi prendre part à :

- **2 séances de natation** (niveau jeunes / adultes débutants et adultes confirmés)
- **1 séance de course à pied** sur piste d'athlétisme
- **1 séance vélo** (3 groupes de niveaux différents)

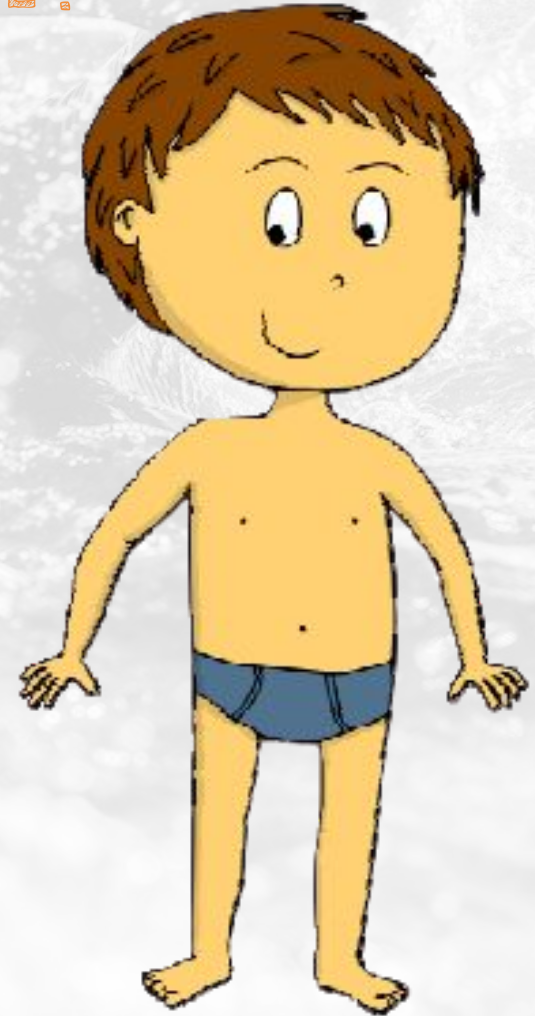


# L'équipement du triathlète (1)

## DE QUOI AI-JE BESOIN POUR CHAQUE ACTIVITÉ ?

### Pour les séances de natation À LA PISCINE :

- Un maillot de bain (*idéalement 1 pièce et près du corps*  
= *pas de short de bain et éviter les maillots 2 pièces de plage*)
- Des lunettes de natation
- Un bonnet de bain (*fourni une fois l'inscription validée*)
- Une serviette de bain
- Un pull-buoy ([exemple Decathlon](#))
- Des palmes courtes ([exemple Decathlon](#))
- Des plaquettes pour mains ([exemple Decathlon](#))
- Un tuba frontal ([exemple Decathlon](#))
- Une gourde d'eau pour ne pas oublier de t'hydrater !
- De quoi te doucher après la séance si tu le souhaites



Tu peux mettre toutes ces affaires dans un filet de natation ([exemple Decathlon](#))

# L'équipement du triathlète (2)

## DE QUOI AI-JE BESOIN POUR CHAQUE ACTIVITÉ ?

### Pour les séances de natation EN EAU LIBRE :

Tu peux reprendre tout ce qui est utile en piscine et ajouter :

- Une combinaison (*longue en général*) - il existe plein de marques comme MAKO, AQUAMAN, ORCA, ZEROD, NABAIJI (Décathlon)...
- Une bouée si tu t'entraînes en mer ou étang pour ta sécurité ([exemple Decathlon](#))
- Crème anti-frictions (*type NOK ou vaseline pour les frottements de la combinaison*)





# L'équipement du triathlète (3)

## DE QUOI AI-JE BESOIN POUR CHAQUE ACTIVITÉ ?

### Pour les séances de VÉLO :

- Un vélo de route (*c'est un peu la base non ?*)
- Un casque
- Des cales automatiques et les chaussures qui vont avec
- 2 gourdes d'eau (*une avec du sirop pour un coup de boost*)
- Une collation (*pâte de fruit, gel, barre de céréales*)
- Gilet du club pour être bien visible (*orange fluo*)
- Compteur ou montre (*pour tes sorties STRAVA*)
- Kit de réparation et mini pompe (*les crevaisons, ça arrive même aux meilleur.e.s*)



**Spécificités beau temps :** tenue courte, lunettes de soleil, gants d'été...

**Spécificités temps frais :** tenue longue et chaude, bandeau ou bonnet sous le casque, chaussettes chaudes, sur-chaussures, gants d'hiver, tour de cou...



# L'équipement du triathlète (3)

## DE QUOI AI-JE BESOIN POUR CHAQUE ACTIVITÉ ?

### Pour les séances de COURSE À PIED :

- Beaucoup de bonne volonté !
- Une tenue adaptée selon la météo
- Des chaussures adaptées à ta pratique (piste, trail) et à tes pieds
- Des chaussettes adaptées (*attention aux ampoules, frictions...*)
- Des lacets auto-bloquants pour faciliter tes transitions
- Une ceinture porte-dossard ([exemple Decathlon](#)) ou des épingles (*pour tes futures compétitions, pas pour les séances sur piste ;-)* )



**Spécificité beau temps** : tenue courte, casquette / bandeau, flasque, lunettes de soleil..

**Spécificités temps frais** : tenue longue et chaude, bandeau / bonnet, chaussettes chaudes, tour de cou, coupe-vent ou veste de pluie,...

# Les lieux d'entraînement



**PISCINE SAINT-NICOLAS**  
137 Boulevard Jourdan  
53000 Laval

[Page Facebook](#)

Une carte de membre est nécessaire pour accéder à la piscine. Elle est remise contre une caution de 5€ (chèque ou espèce).  
Prévoir 15 min d'avance pour avoir le temps de se changer



**PLAN D'EAU DE CHANGÉ**  
Rue du port  
53810 Changé

[À proximité du parking](#)

RDV sur place équipé.e et avec son vélo pour un départ selon ton niveau :

- 13h20 groupe allure 28/30 km/h
- 13h30 groupe allure 26/28 km/h
- 13h45 groupe allure + modérée



**PISTE D'ATHLÉTISME**  
Avenue Pierre de Coubertin  
53000 Laval

[Accès derrière le CREF](#)

Vestiaires à disposition avec le Stade Lavallois Athlétisme.

Coordonnées parking :  
48°04'56.6"N 0°45'28.3"W

# La licence triathlon (1)

## COMBIEN CA COUTE UNE LICENCE AU LAVAL TRI ?

Il faut savoir que le prix d'une licence est dissocié en 2 parts (non égales) :

- Une **part réglée directement à la FFTRI** qui va varier selon la catégorie d'âge, les assurances choisies et aussi la notion de licence LOISIRS ou COMPÉTITION. C'est un peu à la carte avec des suppléments pour la mettre au goût de chacun ! Pour connaître le montant de la tienne, c'est directement sur ["SE LICENCIER" sur FFTRI](#).
- Une **part réglée au club** qui est fixe pour tous les athlètes. A la seule différence qu'on récompense ta fidélité (-10€ dès la seconde année de cotisation et tarifs famille). Cette part club sera de 90€ pour toute nouvelle inscription 2023/2024 qu'il s'agisse d'une licence loisirs ou compétition.

LES INSCRIPTIONS SERONT POSSIBLES À COMPTER DU 18 SEPTEMBRE 2023

Toutes les infos sur comment procéder sur notre site internet : [cliquez ici](#) !



# La licence triathlon (2)

## PRECISION POUR LE CERTIFICAT MEDICAL

**Attention, il faut bien penser à faire noter « triathlon » sur l'ordonnance !**

Il n'est pas aisé de nos jours d'obtenir un RDV alors fais bien les choses dès le départ ;-)

A noter : le composé des trois sports « natation », « cyclisme » et « course pied » ne suffit pas (toujours)... Il faut donc bien faire inscrire par le médecin la notion de **triathlon**.

N'hésite pas au besoin à demander à ton médecin de **décliner plusieurs certificats médicaux si tu envisages d'autres compétitions**.

Par exemple, tu ne pourras pas courir sur un semi-marathon avec ton certificat pour le triathlon. Alors pense bien à demander en complément un **certificat spécifique** pour la course à pied par exemple !

# L'Assemblée Générale

## UN RDV ANNUEL IMPORTANT

L'Assemblée Générale du Laval Triathlon Club aura lieu le :

**VENDREDI 24 NOVEMBRE 2023**

C'est un moment important, surtout pour les nouveaux.elles adhérent.e.s car c'est l'occasion de rencontrer l'ensemble des membres !

Le moment est **convivial** et permet au bureau de présenter :

- Le **bilan de l'année passée**
- Les **directions du club pour l'année à venir !**

On finit la soirée en trinquant et en dégustant un peu de sucré / salé...

Parce qu'après tout, on l'a bien mérité !



# Sport et bienveillance

ON T'INVITE À LA PLUS GRANDE SPORTIVITÉ & BIENVEILLANCE

Le triathlon est peut-être un **sport pratiqué individuellement**, mais rien de mieux que le support d'une **communauté bienveillante** pour rendre les **séances attractives et plaisantes pour tou.te.s !**

**TEAM = TOGETHER EVERYONE ACHIEVES MORE**

Nous te demandons d'avoir toujours une **bonne attitude envers les autres athlètes**, les **coachs**, les **bénévoles**, les **structures qui nous accueillent...**

Les **membres du bureau** font leur possible pour faire tourner le club sur leur **temps libre**, c'est important aussi de le garder en mémoire.

En **compétition**, tout pareil, c'est grâce à des bénévoles engagés que les courses peuvent voir le jour. Alors un **merci** et un **sourire**, ça ne mange pas de pain !

# Tips pour les débutant.e.s

## INFOS PRATIQUES POUR LES PREMIERES COMPETITIONS

### AVANT LA COURSE

- Je contrôle mon vélo au moins 2 jours avant la course histoire d'avoir le temps de réagir si toutefois je détectais un problème... La veille, c'est un peu panique à bord !
- Je me fais une check-list pour le matériel et les affaires nécessaire pour les 3 sports.
- Je m'informe des conditions de course (drafting, accessoires, retrait dossard...)

### DANS LE PARC À VÉLOS

- Je prépare mes affaires pour optimiser mon temps de transition :
  - Partie vélo (casque, lunettes, porte-dossard, chaussettes / chaussures...)
  - Partie course à pied (chaussettes / baskets, casquette, flasque...)

### SUR LA COURSE

- Dossard dans mon dos sur le vélo et à l'avant pour la course à pied !

**Surtout... Prends un max de plaisir sur l'épreuve, quelle qu'elle soit !**

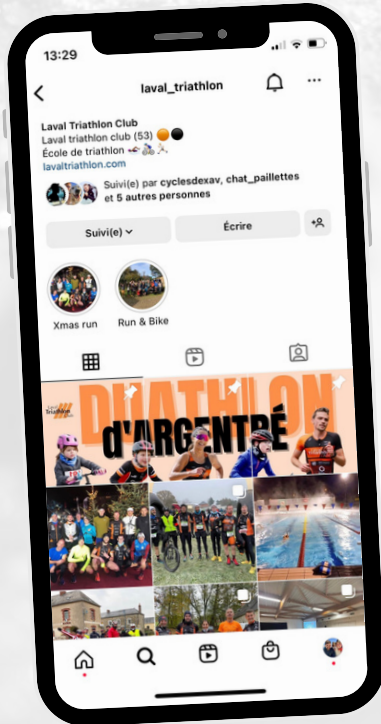


# Sur les réseaux

## GROUPE FACEBOOK LICENCIÉ.E.S



Il existe un groupe Facebook interne au club et accessible uniquement par nos licencié.e.s. Nous t'invitons à le rejoindre pour participer aux échanges et ne louper aucune information importante concernant la vie du club

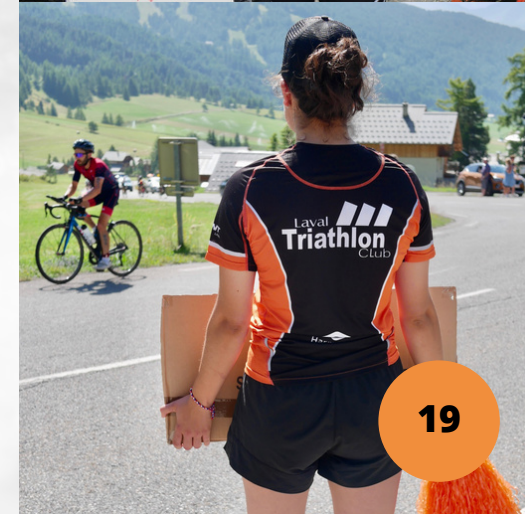


## SUR LES RESEAUX SOCIAUX

- Page Facebook LTC
- Groupe Facebook licenciés
- Compte Instagram
- Site internet du club avec un accès privé pour les membres aux séances d'entraînement



Clique sur les logos pour être redirigé.e !





**ALORS, ON SE DIT “À BIENTÔT” ?**

Pour toute question, n'hésitez pas à nous écrire :

**[laval.triathlon.club@gmail.com](mailto:laval.triathlon.club@gmail.com)**

Ou directement sur nos réseaux

**[Instagram](#), [Facebook](#), [formulaire de contact du site web](#)**