



# PROJET ASSOCIATIF

---

HAC TRIATHLON

2022-2025



# SOMMAIRE

---

1. Présentation du club
2. Budget de fonctionnement
3. Lieux de pratique
4. Adhérents
5. Offre sportive
6. Objectifs et missions
7. Actions
8. Communication
9. Evaluation



# HISTORIQUE ET PRÉSENTATION

---

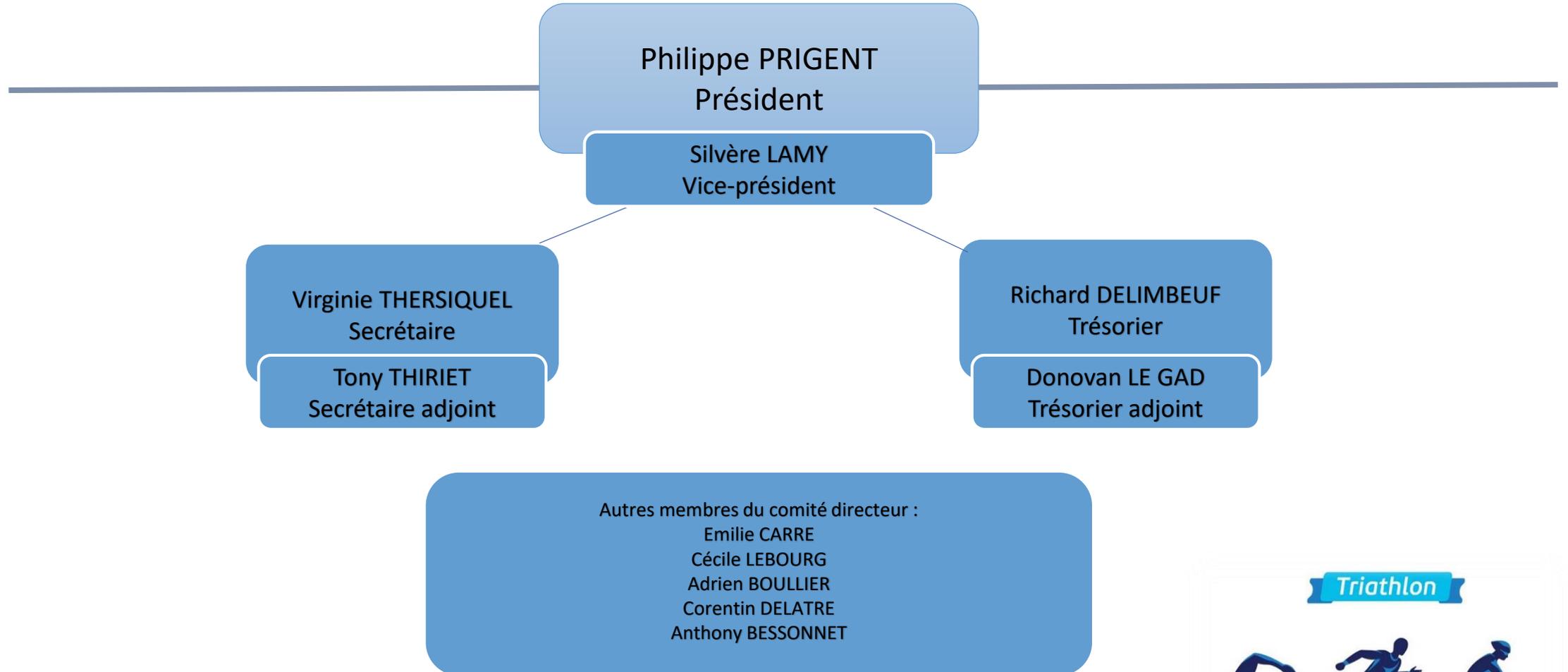
Né le 2 novembre **1992** par son président fondateur, **Silvère Lamy**, le **H.A.C. Triathlon** est un club jeune et dynamique visant à la fois une pratique familiale, conviviale et la performance sportive.

Le **triathlon** mais aussi le duathlon, l'aquathlon, le swimrun ou le raid comprennent des **épreuves** sportives **enchainées** que sont la **natation**, le **cyclisme** et la **course à pied**. Ces disciplines sont en **plein essor** accroissant le nombre de licenciés chaque année. En **Normandie**, **2 700** licenciés pratiquent le triathlon et **60 000** dans l'**hexagone**.

30 ans après sa création, le club accède à la D2 de duathlon féminin.

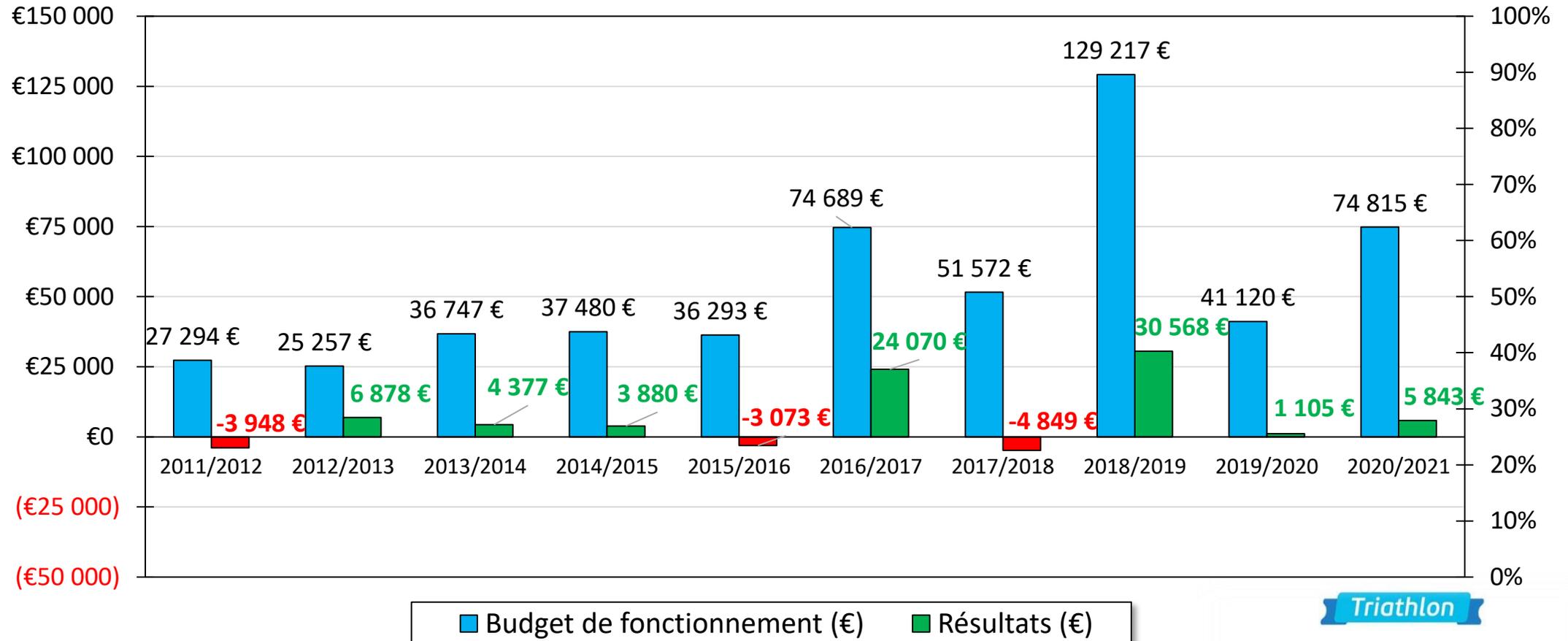


# ORGANIGRAMME



# BUDGET DE FONCTIONNEMENT 2021

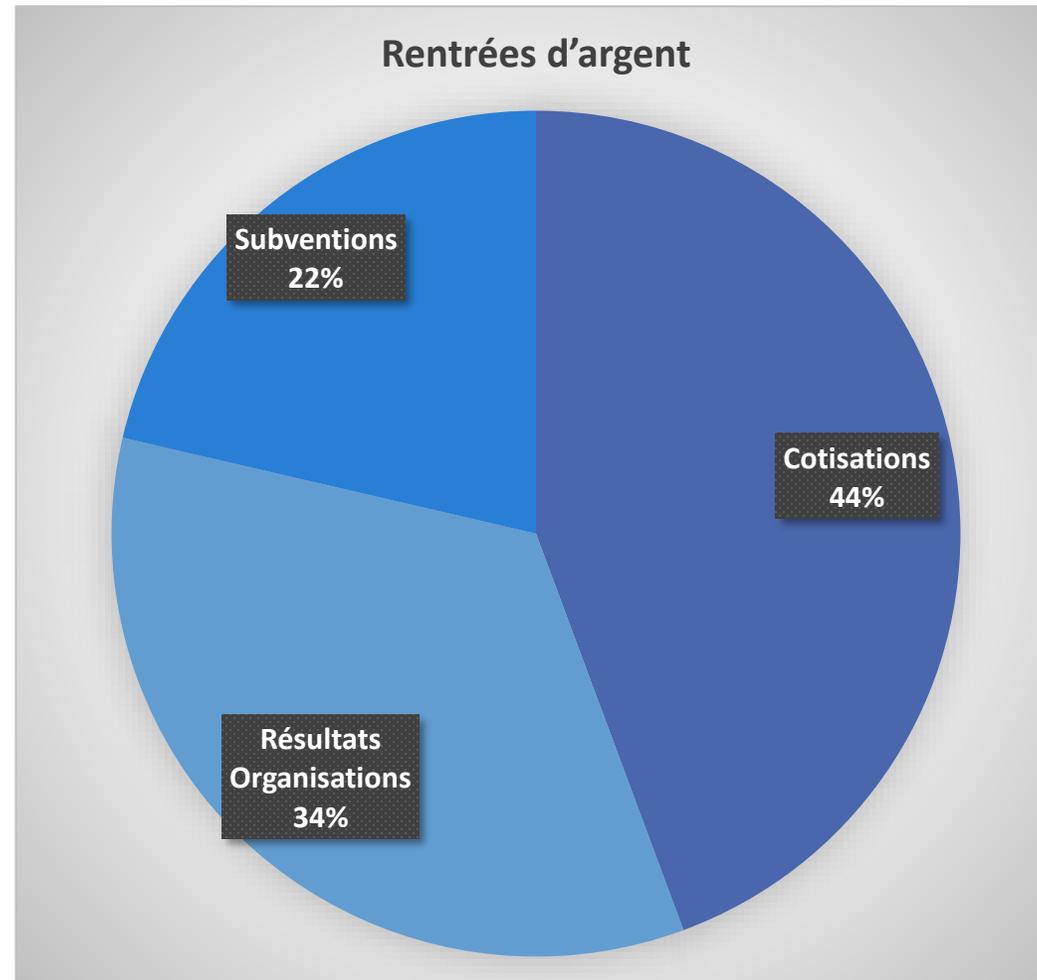
Evolution du Budget et du résultat



Triathlon



# BUDGET DE FONCTIONNEMENT 2021



# PARTENAIRES PUBLICS & PRIVÉS

Le HAC triathlon **recherche** des partenaires afin de développer son activité.

Les **partenaires publics** sont d'un soutien indéfectible et précieux pour le club. Le HAC Triathlon contribue ainsi la mise à l'honneur et l'animation des territoires, du patrimoine et de l'économie locale lors des organisations.

Les **partenaires privés** sont essentiels à la santé financière du club. De nouveaux partenariats sont souhaités afin d'augmenter les ressources de l'association et ainsi pouvoir développer notre projet associatif. Pour ce faire, nous avons constitué un **dossier de partenariat** présentant le rapport aide/visibilité dont peuvent bénéficier nos sponsors.

Publics →



Privés →



# LIEUX DE PRATIQUE

---

Le triathlon étant un sport avec disciplines enchainées, les lieux de pratique sont multiples. Ainsi, nous bénéficions de la mise à disposition des **installations municipales** telles que les **piscines** (Caucriauville, Mare Rouge), le **stade** Ladoumègue (piste d'athlétisme) et **communautaires** avec les Bains des Docks.

Pour la pratique du cyclisme et de la course à pied, les **trottoirs**, les **parc urbains de Montgeon et Rouelles**, les **routes de la région havraise** et de ses alentours sont arpentées par les triathlètes du club.

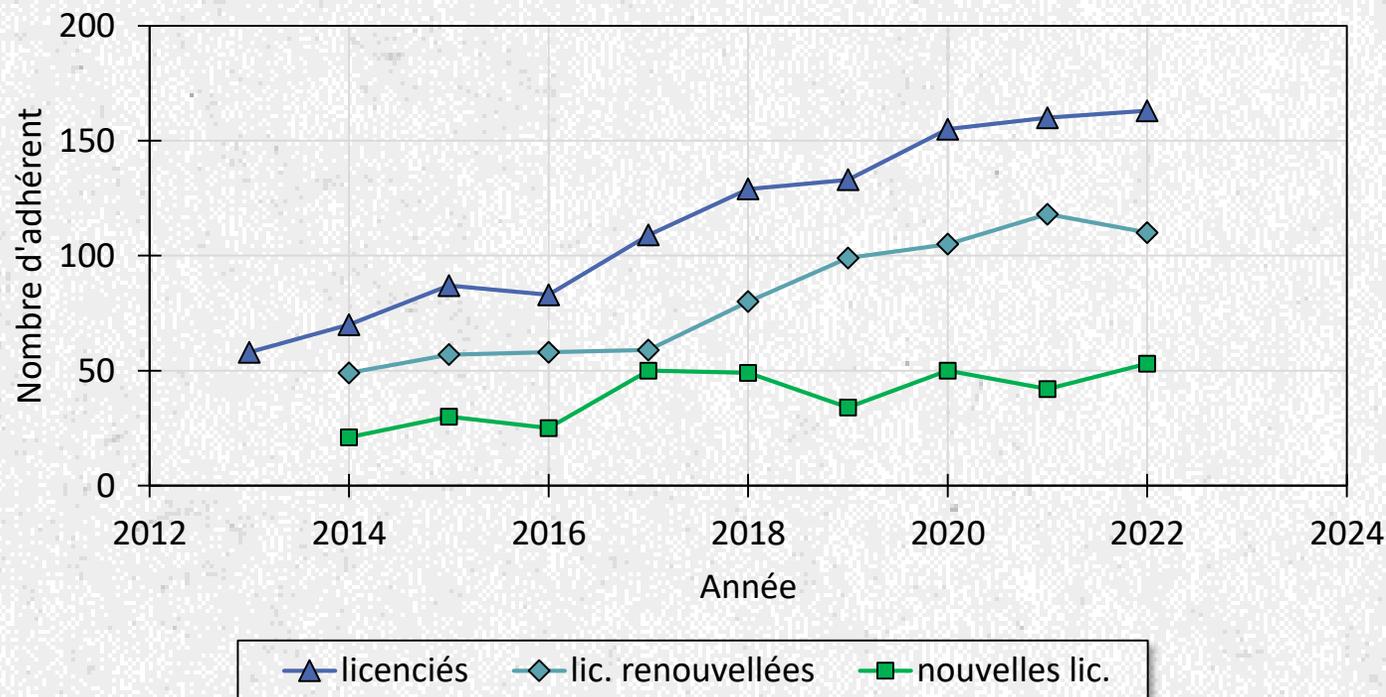
Triathlon



# ADHÉRENTS

L'attractivité du HAC triathlon se traduit par l'augmentation progressive du nombre d'adhérents ces dernières années pour atteindre **163 licenciés** dont **50 mineurs** en **2021-2022**. Ce nombre en constante évolution a **triplé** en **10 ans** et démontre la dynamique de l'association.

La diversité des licenciés et leur **attachement à la convivialité ambiante** nous encouragent à poursuivre les actions menées et à en développer de nouvelles.



# OFFRE SPORTIVE

Le club s'efforce de mettre en place de nombreux **créneaux d'entraînements** pour ses licenciés. Ainsi, pas moins de **22 séances** et 30 heures hebdomadaires **encadrées** sont proposées aux adhérents réparties sur les **trois disciplines**.

Ces **séances** sont organisées de façon à correspondre aux objectifs sportifs de chacun allant de la **simple pratique de loisir** à la **performance de haut-niveau**. Les entraîneurs coordonnent leurs contenus afin d'instituer une cohérence permettant la **progression**.

Un **coach diplômé** et salarié du club est en poste depuis 2020 ce qui engendre une **qualité accrue** de notre **offre sportive**.



Saison 2021-2022 : **Planning des entrainements du HAC Triathlon.**

Jour	Horaires	Discipline	Lieux	Entraîneurs	Public
Lundi	12h-13h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	Nicolas (plan de séance)	Adultes Compétition
	18h30-19h30	<b>CO</b> (horaires à préciser le matin)	Parking du CNH	Nicolas (plan de séance)	Maxi-Crocos, Adultes
	18h30-19h30	<b>CO</b> (horaires à préciser le matin)	Parking du CNH	Julien	Mini-Crocos
	19h-20h	Natation	Piscine de la Mare Rouge 3 lignes d'eau	Nicolas (Corentin)	Adultes Débutants-Perfectionnement
Mardi	18h-19h	Natation	Piscine de Caucriauville 2 lignes d'eau	Fabrice	Mini-Crocos Groupe 1
	19h00-20h30	Natation	Piscine de Caucriauville 6 lignes d'eau	Corentin	Mini-Crocos Groupe 2 Adultes Débutants-Perfectionnement
	18h15-19h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	Nicolas (Plan de séance)	Adultes Compétition et Maxi-Crocos
Mercredi	14h00-15h30	<b>Velo</b> (sans)	Forêt de Montgeon (funérarium)	Nicolas, Loïc, Cécile, Julien, Franck, ...	Mini-Crocos Groupes 1 et 2
	15h-17h	<b>Velo</b> de route	Forêt de Montgeon (funérarium)	Nicolas	Adultes, maxi-Crocos
	17h30-19h	Natation	Piscine de la Mare Rouge 2 lignes d'eau	Nicolas	Mini-Crocos Groupe 2
Jeudi	19h00-20h30	Natation	Piscine de Caucriauville 4 lignes d'eau	Benoît	Adultes Compétition et Maxi-Crocos
	7h-8h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	Nicolas (plan de séance)	Adultes Compétition
	18h30-20h	<b>CO</b> (horaires à préciser le matin)	Stade Ladoumègue (Caucriauville)	Nicolas (Plan de séance)	Adultes tous niveaux et Maxi-Crocos
Vendredi	12h-13h30	Natation	Piscine des Docks	Nicolas (plan de séance)	Adultes Compétition
	18h-19h	Natation	Piscine de la Mare Rouge 2 lignes d'eau	Fabrice	Mini-Crocos Groupes 1
	19h00-20h30	Natation	Piscine de Caucriauville 3 lignes d'eau	Benoît	Adultes Compétition, Maxi-Crocos, Mini-Crocos Groupes 2
Samedi	9h-11h	<b>Velo</b> de route	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	Nicolas et Franck	Mini-Crocos bons niveau et adultes
	1 fois /mois	<b>Velo</b> (horaires à préciser le matin)	Forêt de Montgeon (funérarium)	Hadrien et Cécile ou Julien	Mini-Crocos débutants
	1 fois/mois	<b>CO</b> (horaires à préciser)	Lieu à préciser	Emilie avec le COBS	Crocos
Dimanche	14h-16h	<b>Velo</b> de route	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	Nicolas	Maxi-Crocos performants et adultes possédant un bon niveau
	9h30-12h	<b>Priorité Velo de route</b> Selon les périodes <b>Entraînement VTT, bike and run</b>	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	Regroupement possible sans la présence d'entraîneur (post prioritaire sur Facebook HAC tri)	Adultes tous niveaux et Maxi-Crocos Possibilité de constitution de groupes de niveaux

Le Pass sanitaire est obligatoire dans les piscines et sur la piste pour les adultes et les 12-17 ans !



# OFFRE SPORTIVE (SUITE)

La vie du club est agrémentée d'un « **challenge hivernal** » ayant pour but de **conserver une motivation** et une **assiduité** chez les licenciés au cours d'une période où les compétitions sont rares voire inexistantes.

Pour les jeunes, le club via son **école de triathlon** labellisée **deux étoiles** par la FFTri organise des **séances ludiques et variées**. La diversité va même jusqu'au **raid** ou la **course d'orientation** en collaboration avec le COBS, un club ami comme tous ceux de la région havraise avec qui les relations et les actions sont fructueuses (ESMGO, LHSA, ACM, HAC athlétisme, HAC omnisport...).

Des **stages** ciblés répondant à des **objectifs spécifiques** sont mis en œuvre. L'adhésion au club conditionne le port de sa tenue sur les compétitions qui est prêtée aux jeunes.

L'**inscription offerte** à quelques **courses** permet d'encourager le passage à la compétition.





# OBJECTIFS & MISSIONS

1. Entretien **l'esprit familial** et **convivial**
2. Accroître les **ressources** du club
3. Développer le **sport pour tous**
4. Développer la **pratique féminine**
5. Former des **entraîneurs**
6. S'engager dans **l'arbitrage**
7. Améliorer la **performance sportive**

Triathlon



# 1. ENTRETENIR L'ESPRIT FAMILIAL ET CONVIVIAL

Le HAC triathlon est attaché à son **ADN** mêlant **partage**, **sport** et **performance**. Pour abonder dans ce sens, des moments fédérateurs sont proposés aux adhérents tels que le Week-End Club, des sorties Club, « PacnHac », pique-nique convivial, des goûters/repas partagés suite à des séances ouvertes à tous.

Ces instants participent de **l'échange**, du **partage**, de la **convivialité** et de la **bonne humeur** régnant au sein du club à l'instar de la **communication interne** via notre newsletter hebdomadaire les « Z'HACtualités » et nos réseaux sociaux qui allient **humour** et **informations sportives**.

Actions à développer :

- **Organiser les 30 ans du club** et les **150 ans du HAC Omnisport** comme temps fédérateurs et festifs forts.
- **Développer l'implication** des adhérents dans la vie du club par un **bénévolat** encore plus actif
- **Doter** le club d'un **local** pour y établir son siège et un club house



## 2. ACCROÎTRE LES RESSOURCES

---

Le club souhaite **développer son offre sportive** et **les avantages offerts** à ses adhérents. Les leviers permettant cette croissance résident dans le fait de **diversifier le sponsoring** et de s'appuyer sur l'expertise du club en matière **d'organisation de compétitions**.

Actions à développer :

- Contractualiser un **partenariat** sur le moyen terme avec un ou deux sponsors
- **Organiser un triathlon** de grande ampleur en **2023**



## 2. ACCROÎTRE LES RESSOURCES (SUITE)

Le savoir-faire du club est reconnu par les participants, la ville du Havre, celle de Sainte-Adresse grâce aux épreuves organisées depuis de nombreuses années.

Le cross triathlon « **Raid du Cap** » (triathlon XS et aquathlon avenir jeunes) et la « **Ronde de Rouelles** » inscrite au challenge normand de bike and run participent de la promotion du sport pour tous et de l'animation locale des territoires.

« **Le Havre Urban Trail** » qui a regroupé en 2019 pas loin de 2 800 concurrents venant de toute la France contribue à l'économie locale et valorise l'image de nos partenaires publics et privés à l'échelle nationale.

Tous ces événements démontrent les compétences internes quant à l'élaboration de compétitions sportives de qualité.

L'organisation d'un triathlon de grande envergure est en projet en lien avec les pouvoirs publics. Nous espérons pouvoir le mettre en place prochainement.

Aussi, la ville du Havre sait pouvoir compter sur notre savoir-faire, comme en atteste sa sollicitation pour « **la marche australienne** » qui a fait le plein en juin dernier.



Triathlon



# 3. DÉVELOPPER LE SPORT POUR TOUS

Le HAC Triathlon se veut être un club **accessible à toutes et tous** sans critère de niveau sportif. Le volet « **loisir** » est prégnant car la majorité des licenciés pratique le triathlon pour le plaisir et le bien être.

Sans empêcher **certains athlètes** d'être animés par des objectifs individuels et/ou collectifs de **performance** ou de **dépassement de soi**, la prise en compte de cet aspect « **sport pour tous** » est réelle car les entraîneurs adaptent leurs contenus de séances aux différents profils.

Action à développer :

- Favoriser la **pratique de tous** en facilitant l'accès aux membres d'une même fratrie ou famille (offre tarifaire et regroupement de séance)



## 4. DÉVELOPPER LA PRATIQUE FÉMININE

La pratique sportive féminine est un axe fort de développement au club bien qu'elle soit déjà conséquente.

Le club a vu son **équipe féminine de duathlon** accéder à la **2eme division** des championnats de France en 2021. Le challenge sera de conserver cette place voire tenter d'accéder à l'élite.

Au HAC Triathlon, **un tiers des licenciés** sont des **femmes**. La **mixité** est de mise dans toutes les séances d'entraînement que ce soit à des fins de loisir ou de performance.

Action à développer :

- Poursuivre la **féminisation** du club en l'accentuant au niveau de **l'encadrement** et du comité de **direction**



# 5. FORMER DES ENTRAÎNEURS

---

Proposer des séances cohérentes et variées pour les jeunes et les adultes implique d'avoir des **encadrants** disponibles, formés et compétents.

Le HAC Triathlon s'inscrit donc dans une **démarche de formation** en lien avec la **fédération française de Triathlon** (FFTri) afin de dispenser des enseignements de qualité à tous les niveaux.

Ainsi **12 entraîneurs diplômés FFTri** participent à l'élaboration et à l'animation des séances dont un salarié chargé de la programmation et du suivi, lui-même en formation dans le cadre d'un contrat d'apprentissage DEJEPS Triathlon.

Action à développer :

- Améliorer encore le travail des **entraîneurs** en élevant le degré de **qualification** au moyen de la **formation** fédérale



## 6. S'ENGAGER DANS L'ARBITRAGE

---

Les compétitions auxquelles les triathlètes participent requièrent **le respect des règles** inhérentes à notre sport. Celles-ci ne peuvent être appliquées sans le concours **d'arbitres**.

Dans une logique altruiste, le HAC Triathlon s'engage donc dans **la formation d'arbitres** afin de prendre part activement à l'organisation des évènements sportifs de la région.

Le HAC Triathlon compte **4 arbitres** fédéraux dont une **jeune arbitre** qui, grâce au club, a à cœur de s'engager dans un pur esprit civique au service des compétiteurs.

Action à développer :

- Développer la **formation de jeunes arbitres**



# 7. AMÉLIORER LA PERFORMANCE SPORTIVE

Concomitamment à l'objectif de développement du **sport pour tous**, le club a des visées de **performance sportive**. Quelques triathlètes du HAC réalisent des résultats probants.

Parmi eux :

**Anthony LE DUEY** multiple champion de France et d'Europe de Duathlon

**Nicolas MARTIN**, qualifié pour **2022** aux mondiaux d'Ironman 70.3 aux USA

ou encore

**Delphine GAUDRY** et **Delphine DUFAU**, double championnes de France de Bike & Run (2019 et 2020).

Action à développer :

- Distinguer au sein de l'**Ecole de Triathlon** un groupe « loisir » d'un groupe compétition pour favoriser la **détection** et l'**accompagnement** de **jeunes athlètes** vers le **haut niveau**



Triathlon



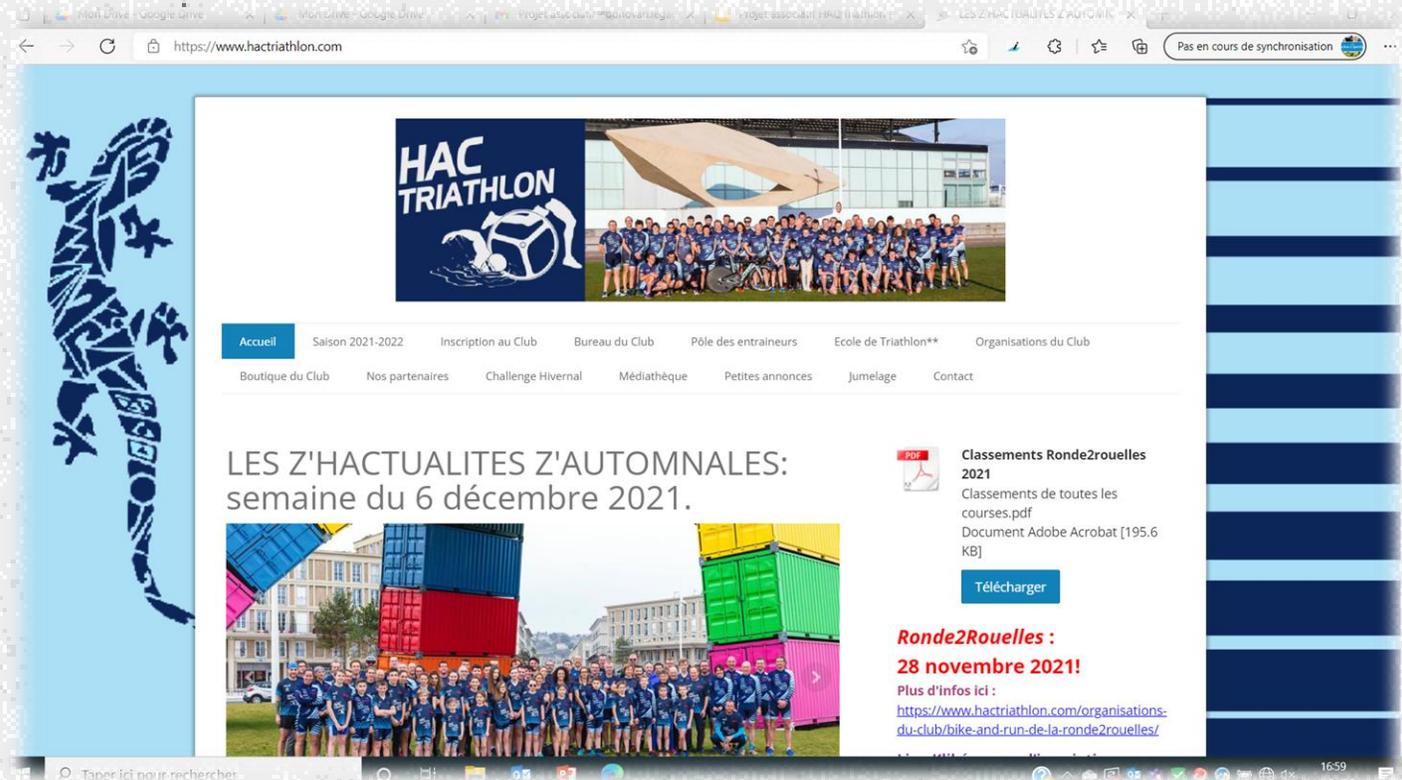
# COMMUNICATION

Le club s'appuie sur les **réseaux sociaux** (Facebook, Instagram, YouTube) ainsi que sur son **site internet** très fréquenté. Il fait également régulièrement parler de lui dans la **presse et dans les autres médias locaux**.

Une **page dédiée** à chaque **organisation** permet au public de suivre leur avancée. Aussi, les organisations impliquant un marquage au sol permettent de donner une visibilité pérenne grâce aux marques sur la voie publique durant des mois. Les **t-shirts offerts** sur les **deux éditions du LHUT** sont portés en masse par les havrais octroyant **une visibilité continue au club**.

Nos **tenues** sont un vecteur de **communication efficace pour le club** et nos **partenaires** puisque nos adhérents parcourent la ville et la région à pied et à vélo.

Perspective : créer une **page Facebook publique** pour satisfaire une demande externe et transformer **le site internet** pour le rendre plus lisible.



# EVALUATION

---

Ce projet associatif **2022-2025** sera évalué chaque année et réajusté au besoin. Les assemblées générales et autres instances du club permettront d'analyser la pertinence des actions menées.

A l'issue de cette période **2022-2025**, une évaluation complète et exhaustive sera réalisée afin de dresser le bilan du projet et dégager les perspectives nécessaires à la pérennisation de notre association sportive.





## A bientôt sur les routes ou dans les bassins

---

HAC TRIATHLON

2022-2025

