



www.trigeneve.ch

Genève

Newsletter Assemblée Générale 2011



PASSION PLAISIR PARTAGE PERFORMANCE

Sommaire

1. Ordre du jour	1
2. Mot du président	1
3. Rapport du directeur technique	2
4. Rapport section 'Jeunes'	7
Annexe: Grille entraînements 2011-12	

Assemblée Générale

Quand?
Où?
Combien?

Quand? Vendredi 25 novembre 2011 / 18h15

Où? Salle de presse
Aéroport International de Genève

Parking Veuillez vous stationner au parking Migros-Galeries Marchandes, où vous bénéficierez du meilleur tarif. Toutefois, nous vous conseillons d'utiliser les transports publics ou le deux-roues.

Repas dès 20h00 au restaurant La Rôtisserie (Les Galeries Shopping Aéroport 7/7). **Uniquement** sur inscription.

Salade composée



Emincé de bœuf zurichois



Tarte fine aux pommes maison



Café

Si vous désirez le plat végétarien, avertir Stéfane lors de votre inscription (même prix).

Prix CHF 40.- / personne (vin non compris)
Moins de 20 ans = CHF 30.- / personne

After Macumba pour les fêtards :-)

RSVP ▶

Merci de **confirmer** votre présence **AG + repas** **avant le dimanche 20 novembre 2011** auprès de **Stefane Mauris** – n'oubliez pas de laisser vos noms, prénoms ainsi que le nombre de personne que vous inscrivez ;-)

e-mail:

smauris@trigeneve.ch

sms au no suivant:

076 434 5089

doodle AG + repas:

<http://doodle.com/iwgsnatzz78f46i6>

1. ORDRE DU JOUR

18h15 signature des feuilles de présence et contrôle de vos données personnelles

- 18h30
1. Accueil/Scruteurs/Membres
 2. Approbation du procès-verbal de l'AG 2010*
 3. Etats des membres, admissions, démissions et radiations
 4. Rapport du président
 5. Rapport du directeur technique
 6. Rapport de la section Juniors/Jeunesse et de l'Ecole de Triathlon
 7. Rapport du trésorier et des vérificateurs des comptes**
 8. Approbation des différents rapports
 9. Elections vérificateurs des comptes, comité et président
 10. Budget 2012 et approbation
 11. Fixation du montant de la cotisation 2012
 12. Divers: a) 25e ou 26e
b) Camp de Pâques
c) Habits
d) TIG 2012
 13. Mérites sportifs et récompenses
 14. Propositions individuelles (si reçues dans les délais)
 15. Présentations des sponsors officiels 2012

19h45 fin et déplacement vers le restaurant La Rôtisserie

20h00 Apéro et repas (**uniquement** sur inscription)

* disponible sur www.trigeneve.ch sous la rubrique 'Club'

** compte d'exploitation et bilan présentés à l'AG

2. MOT DU PRESIDENT

Stefane Mauris

L'année du 25e anniversaire du club se termine... Une année riche en performances de choix. Certaines un peu plus médiatisées que d'autres qui sont néanmoins toutes aussi importantes à mes yeux.

Mis à part les récentes performances exceptionnelles à Hawaii, il y a deux résultats qui me font particulièrement plaisir car ils apportent une dimension collective à ce sport individualiste : le titre de champion suisse des clubs et la seconde place au circuit Team Sprint. Le comité continuera à soutenir la participation à ce format l'an prochain pour promouvoir l'amitié et le partage.

L'an dernier, Eric Monnot et moi-même avons invité les membres à s'investir dans la vie du club au-delà des participations aux entraînements/courses. Vous avez prouvé que vous saviez vous mobiliser, que ce soit pour donner un coup de main lors du dernier TIG, rejoindre une commission, ou effectuer des tâches en soutien du comité. J'espère que d'autres adhéreront à cet état d'esprit.

J'aimerais finalement remercier tous les partenaires qui nous ont fait confiance en 2011, l'équipe du comité et les coachs pour leur engagement, et vous tous chers/chères membres pour votre régularité aux entraînements et votre enthousiasme à représenter votre club.

Vive le Triathlon Club Genève et merci pour la confiance que vous témoignez au comité.

Un énorme merci à toutes les associations et entreprises qui nous ont soutenus en 2011



3. RAPPORT DE LA DIRECTION TECHNIQUE

Eric Dumauthioz & Christophe Parent – coach@trigeneve.ch

Nb: les informations relatives à la section Juniors/Jeunesse seront traitées plus en détails dans le rapport de ses responsables.

Chers, chères membres du Triathlon Club Genève, cher(e)s triathlètes.

En reprenant la DT en automne 2010, ce ne sont pas les défis qui manquaient. La saison 2010 était déjà pas mal, mais que dire de cette saison 2011 ? Simplement exceptionnelle et passionnante (une saison de "ouf" diront même certains) et ce à plusieurs titres. Tout d'abord, des superbes infrastructures à disposition, une grille des entraînements toujours plus riche, des statistiques de présences aux entraînements en hausse (+ 90% de présences depuis janvier lors des entraînements natation des "grands malades" du matin à 6h00 !), un taux d'encadrement des entraînements maximum. Ensuite, des performances remarquables à tous les niveaux et sur toutes les distances (CD, Half-Ironman, Ironman, team-sprints,

trails et nous en passons) grâce à une planification annuelle structurée, diversifiée, différenciée et surtout très efficace pour répondre aux besoins et objectifs de chacun ! Pour finir, un staff technique toujours motivé et dévoué ayant des lignes conductrices communes et planifiées qui, de plus, a ce « souci commun » du développement des compétences et l'amélioration continue de l'offre.

Bon ok, c'est bien joli tout ça, mais si 2011 a été aussi exceptionnelle que ça, c'est grâce à qui finalement ? Hein, c'est grâce à qui ? Mais bien sûr, c'est surtout grâce à VOUS chers /chères membres du Triathlon Club Genève et triathlètes. A VOUS !!

Découvrez ci-après quelques statistiques de participations aux courses, une brève rétrospective des performances de cette année ainsi

que les objectifs et axes principaux que nous vous avons préparés pour la saison à venir.

La saison 2011 est finie, en route pour la saison 2012 !



A) Analyse de la participation des membres du club aux différents circuits de Swiss Triathlon (ST Circuit + Youthleague)

Chaque année, nous effectuons des statistiques basées sur les résultats finaux publiés par Swiss Triathlon. Ces chiffres ont principalement pour objectif d'évaluer l'évolution des membres du Triathlon Club de Genève qui participent aux courses comptant pour le Swiss Triathlon Circuit d'une saison à l'autre. Il ne s'agit pas là d'une analyse exhaustive puisqu'un nombre important de nos membres participe à beaucoup d'autres compétitions ne comptant pas pour le Swiss Triathlon Circuit. Mais il faut bien se baser sur des critères d'évaluation comparables d'une saison par rapport à une autre. C'est une analyse comparative de l'ensemble des membres du club et non individuelle (d'ailleurs vous n'avez pas attendus après nous pour vous comparer individuellement d'une saison à l'autre ou d'une course à l'autre).

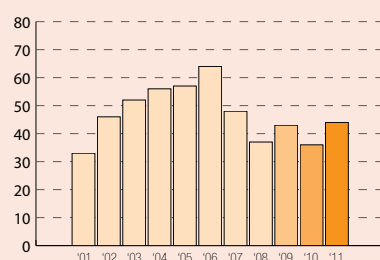
Cette année, la participation de nos membre aux courses du circuit a repris un peu du poil de la bête avec une progression de +20% par rapport à 2010 et surtout une remarquable augmentation de la participation féminine chez les adultes (+150%)! En revanche, la participation dans les catégories Youthleague (-50%) et Juniors reflète la baisse ressentie dans les effectifs de la section Jeunes. Le ratio Jeunes / Adultes a donc logiquement diminué.

Cette saison, ce sont bien les Femmes qui ont fait parler d'elles avec une progression de +43% de participation aux épreuves du Swiss Triathlon Circuit.

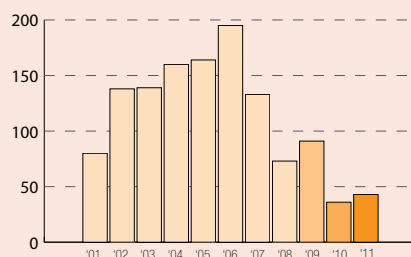
Dans les Short Distance Series de la région, 21 triathlètes du club ont pris le départ des courses de Genève, Nyon et Lausanne.

Du côté des longues distances (IM, Challenge, Tristar, 70.3, Half), toujours plus de membres ont goûté à l'ivresse du long. Pas moins de 47 triathlètes (+ 57% par rapport à 2010) du Triathlon Club Genève y ont pris le départ pour un total de 60 courses.

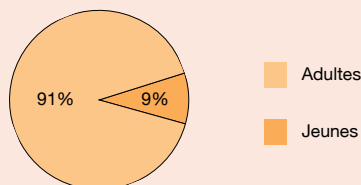
Circuits Swiss Triathlon 2011
Membres ayant participé à 1 course au moins



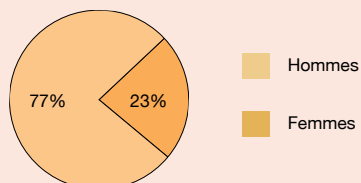
Circuits Swiss Triathlon 2011
Nombres de courses effectuées



Circuits Swiss Triathlon 2011
Répartition par classe d'âge



Circuits Swiss Triathlon 2011
Répartition par sexe



Swiss Triathlon Circuit 2011 - Hommes

Charlie Graham Brown	2899	(3)
Sébastien Jossi	2854	(6)
Gilian Oriet	2848	(7)
Xavier Marquet	2620	(21)
Louis Ackermann	2542	(2)
Marc Baudat	1956	(47)
Jean-Marc Dunand	1931	(43)
Alain Boschung	1855	(46)
Christophe Kolly	1841	(47)
Marc Hochmann	1748	(67)
Jean-Marie Gloaguen	1735	(70)
Pascal Sumermatter	1642	(77)
Philippe Gillieron	1640	(12)
Jean-Marc Kopp	1617	(48)
Dominique Bugnon	928	(178)
Eric Dumauthioz	905	(190)
Christophe Chouteau	847	(245)
Frédéric Ehrler	840	(230)
Olivier Bourlon	839	(258)
Michael Fiechtner	806	(319)
Michele Guzzi	801	(327)
Frédéric Sandoz	783	(333)
Olivier Carry	754	(327)
Michael Simmonds	744	(237)
Julien Mariéthoz	741	(406)
Mathieur Suzineau	726	(431)
Carlos Razo	702	(579)
Bertrand Pater	692	(600)
Charles Slovenski	689	(48)
Jean-Marc Roosens	660	(654)

Swiss Triathlon Circuit 2011 - Femmes

Mélanie Guyot	2978	(1)
Estelle Delort	1907	(29)
Carole Mariéthoz	1828	(31)
Christelle Rieben	1684	(28)
Cristina Nakano	891	(46)
Vera Gillaux	838	(34)
Céline Marti	827	(113)
Line Probst	802	(133)
Véronique Arthaud	773	(6)

Merci à tous d'avoir porté les couleurs de votre club en 2011 et bonne chance pour la saison prochaine.

PS: *Pour nous simplifier les analyses, n'oubliez pas de vous inscrire sous **Triathlon Club Genève***

www.
trigeneve
.ch

B) Performances de la saison 2011

Nous tenons ici à mettre en avant certaines performances obtenues par nos membres sans toutefois "oublier" les performances remarquables de vous tous. A nos yeux, une 500^e place à un Ironman a tout autant d'importance, de mérite et de respect qu'une place sur le podium, tant que le plaisir et la passion sont là. Félicitations aussi à tous ceux qui ont bouclé leur tout premier triathlon !

Championnats du Monde Ironman

- Louis Ackermann remporte un doublé historique dans les séries Ironman dans sa catégorie d'âge M60-64 avec deux titres de champion du monde: Ironman World Championship à Hawaii et Ironman 70.3 à Las Vegas (USA). Chapeau bas Monsieur Ackermann!

Championnats suisses

- Mélanie Guyot décroche une magnifique médaille d'argent dans sa catégorie d'âge ainsi qu'une de bronze dans les U23.
- Gilian Oriet finit 5^e scratch ainsi que dans sa catégorie.
- Louis Ackermann se classe 5^e dans la catégorie des "jeunes" M55+
- L'équipe du Triathlon Club de Genève a réussi à reconquérir le titre de champion suisse Hommes (Louis Ackermann, Charlie Graham Brown, David Herzig, Sébastien Jossi et Gilian Oriet). C'est un titre qui compte beaucoup pour notre club, car il en démontre la vitalité. Nous en sommes très fiers et espérons que l'an prochain, nous arriverons aussi à gagner chez les femmes !
- Dans la toute nouvelle et attractive Team Sprint Series, le Triathlon Club Genève Team 1 est vice-champion suisse !

Swiss Triathlon Circuit 2011 (STC)

- Mélanie Guyot finit 2^e scratch du triathlon de Nyon, gagne dans sa catégorie à Lugano (3^e scratch)
- Charlie Graham-Brown gagne la course Circuit Sprint à Genève
- Mike Aigroz gagne la course pro du triathlon de Nyon
- Chez les PRO, David Herzig finit 3^e du triathlon de Nyon, 4^e du triathlon de Lugano
- Christophe Kolly finit 2^e dans sa catégorie à Lugano.

Podiums au classement final du

Swiss Triathlon Circuit 2011:

- **Femmes 20-34**
Mélanie Guyot – 1^e
- **Hommes 20-34**
Charly Graham-Brown – 3^e
- **Hommes 55+**
Louis Ackermann – 2^e
- **Hommes PRO**
David Herzig – 3^e

Consultez la table en page 3 pour découvrir les positions au classement de tous les membres du Triathlon Club Genève.

Longues distances (IM, 70.3, Tristar)

- Mike Aigroz s'est imposé lors de l'Ironman 70.3 de Galway en Irlande. Il finit 6^e de l'IM Hawaii et meilleur suisse.
- Carton plein pour Louis Ackermann qui gagne dans sa catégorie d'âge le 70.3 de Rapperswil, l'Ironman de Nice, les CM 70.3 Las Vegas et CM Ironman Hawaii. Rien que ça...
- Steffen Doebert gagne dans sa catégorie d'âge le 70.3 de Pescara (IT). 5^e au scratch.

Autres

- Gigathlon: Les 'Thoz (Carole et Julien Mariethoz) ont bouclé les 340 km et 11'111 mètres de dénivelé au menu des deux jours du Gigathlon 2011 dans un temps de 26h09'35''
- Trails: Aline Grangier finit 3^e au trail Verbier-Grand St Bernard (110k), 20^e femme à l'UTMB.



C) Objectifs de la DT pour la saison 2012

- Swiss Triathlon Circuit 2012: Champion Suisse des clubs (Hommes et Femmes !!!)
- Préparations aux courses promotionnelles et de découvertes, aux CD et aux Ironmans
- Développement des courses par équipes (Team Sprint Series, Triathlon par équipes) et développement de l'esprit d'équipe et d'entraide au sein du club.
- Favoriser les regroupements et entraînements en commun des membres du club en dehors de ceux déjà officiellement répertoriés et encadrés.

D) Planification annuelle pour la saison 2012

- Entraînements « Fondamentaux commun » (CD & Ironman) jusqu'à la fin du cycle préparation physique (février)
- Entraînements différenciés et diversifiés entre CD et Ironman avec ligne Ironman (distances plus longues).
- Développement de préparations individualisées sur demande (frais supplémentaires).





E) Entraînements 2012

La grille des entraînements pour la saison 2011-2012 reste toujours aussi complète. Une demande de créneau pour profiter de la salle de musculation aux Vernets est en cours et permettra de compléter certains créneaux natation durant la période de préparation physique.

Natation

Les statistiques de fréquentation des entraînements natation sont toujours excellentes et nous donnent un avantage certain lors de la négociation annuelle avec le Service des Sports de la Ville de Genève pour l'allocation des lignes d'eau. Une nouvelle dénomination des entraînements natation Adultes et section Jeunes a été définie, ce qui introduira un peu plus de clarté dans les objectifs et orientations de chaque créneau.

Le nouveau cours Adultes – Technique ouvert en février et qui a lieu le mercredi soir 19h-20h aux Vernets connaît un succès grandissant. Nous avons également obtenu un quart d'heure supplémentaire les mardis et jeudis à midi. Les créneaux du mardi soir (Varembé) et vendredi soir (Vernets) connaissent quand à eux une fréquentation toujours insuffisante.

Vélo

Les entraînements vélo du samedi midi durant la période « printemps – été » ont été reconduits cette saison et ont connu une fréquentation moyenne. Une réflexion sur les objectifs des entraînements vélo est en cours au sein de la DT pour la saison à venir afin de permettre à plus de membres d'y retrouver leurs besoins.

Course à pied

Les entraînements spécifiques distillés par Charly les mardis et jeudis soir à Champel (Bout-du-Monde) connaissent toujours autant de succès. Les séances de préparation physique en salle débiteront le mardi 1er novembre.

Retrouvez la grille des entraînements 2011-2012 en annexe ainsi que sur le site internet du club.





Ateliers

Nous vous communiquons quelques dates déjà connues à ce jour. Les horaires ainsi que d'autres informations vous seront communiqués ultérieurement via le site web du club:

- **samedi 10 décembre 2011** – spécial **technique crawl** (sur inscription). Piscine Pâquis-Centre.
- **Samedi 17 décembre 2011** – l' incontournable séance d' **Aquagym** avant Noël suivie d'un apéro canadien! Piscine Pâquis-Centre.
- **Samedi 14 janvier 2012** – le **défi 2012** (laissez vous surprendre :-)
- **samedi 21 janvier 2012** – **analyse vidéo natation crawl** (sur inscription). Piscine Pâquis-Centre. Les horaires vous seront communiqués ultérieurement.
- **Mars 2012** – analyse **vidéo course à pied** (sur inscription).

Pour conclure cette rubrique, la Direction Technique remercie chaleureusement tous les coaches et entraîneurs du club présents tout au long de l'année et qui, grâce à leur engouement et leur passion pour notre sport, proposent des entraînements de qualité.

F) Divers

- Swiss Triathlon est toujours à la recherche d'arbitres pour officier sur les courses romandes. Comme vous le savez sans doute, chaque club est obligé de fournir des officiels sous peine d'amendes. Pour 2011, nous souhaiterions remercier Denis et Salvatore pour leur engagement. Contactez notre président si vous êtes intéressés.
- N'oubliez pas de prendre votre licence auprès de Swiss Triathlon pour la saison 2012 pour permettre à notre sport de se développer et d'attirer des sponsors.

En conclusion de ce rapport annuel, la Direction Technique remercie sincèrement le Comité du Triathlon Club de Genève pour son soutien, le Service des Sports de la Ville de Genève pour les magnifiques infrastructures mises à disposition ainsi que naturellement tous les membres du club qui par leur présences et leur feedbacks constructifs, nous encouragent sans cesse à continuer dans la voie du succès du Triathlon Club de Genève.

Bonne saison 2012 à tous.

CAMP DE PÂQUES 2012

Départ - dimanche **8 avril** de Zurich
Retour - dimanche **15 avril** à Zurich

Suite au débriefing du camp 2011, une commission 'camp' composée de membres a été mise sur pied afin de mettre sur pied un camp pouvant correspondre au standards attendus et satisfaire le plus grand nombre.

Pour la première fois le déplacement se fera en avion puisque le lieu retenu est **Majorque**, plus précisément le magnifique site d'Alcudia au nord de l'Île au Blue Bay Resort (complexe est entièrement dédié au triathlon avec piscine chauffée et location de vélos de course).

Les détails sur ce camp vous seront dévoilés lors de l'assemblée générale, mais une chose est sûre réservez vos dates car les places sont d'ores et déjà réservées auprès de l'organisateur et limitée à 40.

Nous garantissons aussi un tarif de maximum CHF 1'100.- pour les adultes en full option.

En espérant vous voire nombreux et intéressés par ce camp 2012, recevez de la part de la commission 'camp' nos sportives salutations.

4. RAPPORT SECTION JEUNES

Olivier Bourlon – jeunes@trigeneve.ch

L'année se termine sans beaucoup de changement par rapport aux structures d'entraînement mises en place. En terme de participation aux triathlons, il n'y pas eu autant d'engouement que l'an dernier et les occasions étaient moins courantes de voir notre bus rempli de jeunes triathlètes pour aller sur le lieu des courses. Quant aux participations aux entraînements, un léger recul a été remarqué. Concours de circonstance ou signe d'un certain essoufflement de la structure mise en place ? Désireux de ne pas en rester là, l'équipe des entraîneurs s'est réuni pour analyser la situation et tenter de trouver de nouvelles pistes susceptibles d'accroître l'offre et enrichir nos formules d'entraînement. D'autres réunions sont prévues mais déjà plusieurs nouveautés sont apparues; le planning automne/hiver est déjà fixé, ainsi que les grandes lignes des activités de printemps et été 2012.

Pour la natation, une nouveauté de choix est proposée sous l'impulsion de Romain. Il a mis en place pendant la semaine de vacances scolaires d'octobre un camp de natation. Ce dernier consiste en une à deux séances d'entraînement natation chaque jour de la semaine du lundi au vendredi, avec différents thèmes au programme. Christophe Parent lui a fourni une assistance par ses conseils avisés pour le détail de son programme d'entraînement. Jusqu'à la fin de l'année, Romain assure de plus l'ensemble des entraînements natation de la section jeunes en l'absence d'Ophélie qui est partie quatre mois au Canada, ce qui, additionné des entraînements techniques adultes et quelques remplacements d'entraînements de course-à-pied, constitue une charge importante qu'il convient de souligner.

Pour la course à pieds, la section a prévu cet automne des montées du Salève en courant, en complément aux entraînements pour la course de l'Escalade. Le printemps prochain, une nouvelle course d'orientation

dans le Jura sera proposée. La dernière avait eu lieu l'an dernier à Divonne. Dès le printemps 2012, l'entraînement vélo sera enrichi avec, en plus des séances le samedi avec les adultes, quelques séances proposées les mercredis après-midi.

Concernant la période d'hiver, outre notre traditionnelle sortie à Sion à l'occasion de la course Titzé de Noël, la section jeunes a prévu une sortie patins à glace sur le lac de Joux (sous réserve des conditions de glace bien sûr...), le cas échéant, elle sera remplacée par une sortie de luge sur piste aménagée à cet effet. Nous innoverons aussi avec un week-end ski de fond, avec nuit en refuge, perdu en pleine nature jurassienne.

En ce début d'année scolaire, le nombre de jeunes inscrits était à la hausse, en particulier chez les plus jeunes. Ce qui était une bonne surprise, les séances d'entraînement s'en trouvant d'autant plus dynamisées (notre plus jeune membre à 6 ans). Nos 'Kids' constituent une partie importante de l'avenir de la section et du club. Nous aurons ainsi l'an prochain, après une saison creuse, de nouveaux athlètes dans la catégorie 'Ecoliers' au départ des triathlons... On compte sur vous pour venir les rencontrer au hasard d'un entraînement et venir les féliciter lors d'un triathlon.

Merci encore aux entraîneurs pour leur engagement tout au long de l'année, il demeure très précieux.



Annexe I - Grille entraînements / Saison 2011-2012

ADULTES	Lundi	Natation Pâquis (3/25m) CK	6h00-7h30 Adultes EVOLUTION	Natation Vernets (2/25m) OK/RM	19h00-20h00 Adultes TECHNIQUE	Natation Pâquis ED	20h00-21h30 Adultes EVOLUTION
	Mardi	Natation Vernets (1/50m) FM	12h15-13h30 Adultes EVOLUTION	Course à pied (1) Bout-du-Monde CPH	18h00-19h30 Adultes TOUS	Natation Varembé (2/25m) FG	20h00-21h00 Adultes EVOLUTION
	Mercredi	Natation Pâquis (3/25m) CK	6h00-7h30 Adultes EVOLUTION	Natation Vernets (1/50m) RM	19h00-20h00 Adultes EVOLUTION	Natation Vernets (4/50m) CP	20h00-22h00 Adultes PERFORMANCE
	Jeudi	Natation Vernets (1/50m) FM	12h15-13h30 Adultes EVOLUTION	Course à pied Bout-du-Monde CPH	18h00-19h30 Adultes TOUS		
	Vendredi	Natation Pâquis (3/25m) CK	6h00-7h30 Adultes EVOLUTION	Natation Vernets (1/50m) GH	20h00-21h00 Adultes TECHNIQUE		
	Samedi	Natation Vernets (4/50m) CP	8h00-09h30 Adultes PERFORMANCE	Natation Pâquis cours individuel s/demande coach@trigeneve.ch	12h00-17h00	Velo (2) Evaux CK	12h00-14h00 Adultes TOUS
Evolution temps dans la journée							
JEUNES	Lundi	Natation Vernets (1/25m) OK/RM	18h00-19h00 Jeunes TECHNIQUE				
	Mardi	Course à pied (1) Bout-du-Monde CPH	18h00-19h30 Jeunes	Natation Varembé (2/25m) FG	20h00-21h00 Jeunes EVOLUTION		
	Mercredi	Natation Vernets (1/50m) RM	18h00-19h00 Jeunes EVOLUTION				
	Jeudi	Course à pied Bout-du-Monde OB	17h30-19h00 Jeunes ECOLE TRIATHLON	Course à pied Bout-du-Monde SG	18h00-19h00 Jeunes JUNIORS/JEUNESSE		
	Vendredi						
	Samedi	Natation Vernets (2/25m) RM	8h00-09h00 Jeunes TECHNIQUE	Velo (2) Evaux CK	12h00-14h00 Jeunes JUNIORS/JEUNESSE		

Technique – Entraînement destiné aux triathlètes (toutes distances) qui débutent la natation ou qui veulent développer leur technique de nage en crawl.

Objectif: acquisition des fondamentaux, des bases techniques et développer leur capacité respiratoire et physique afin de suivre en entraînement "évolution".

Evolution – Entraînement destiné aux triathlètes (toutes distances) voulant développer leur technique de nage ainsi que leur endurance de base nécessaires pour suivre un entraînement de 1 heure à 1h30.

Objectif: Développement des techniques de nage (dans les 4 nages). Développement de l'endurance de base et des différentes qualités physiologiques en fonction de la planification annuelle.

Performance – Entraînement destiné aux triathlètes (toutes distances) confirmés ayant les bases techniques et physiques nécessaires et confirmées pour suivre un entraînement de 1h30 à 2h.

Objectif: Développement des techniques de nage (dans les 4 nages). Développement les différentes qualités physiologiques en fonction de la planification annuelle et des objectifs de course.

NB: Les entraîneurs se réservent le droit de rediriger les nageurs en fonction de leurs niveaux.

Notes

(1) Pendant l'hiver, l'entraînement est déplacé en salle à l'école de Trembley pour une préparation physique générale et spécifique au triathlon

(2) de mars à octobre

Entraîneurs

CK-Christophe Kolly;
CP-Christophe Parent;
CPH-Charles-Philippe Haymoz;
ED-Eric Dumauthioz;
FG-Fabien Gothuey;
FM-Florian Milesi,

JMD-Jean-Marc Dunand;
GH-Gabriella Halom;
OB-Olivier Bourlon;
OK-Ophélie Kopp;
RM-Romain Monnier
SG-Stéphane Grandjean.