



Triathlon Laval
Soirée d'information
Juin 2014

Horaire de la soirée

- * Accueil
- * Présentation des intervenants de la soirée
- * Démystifier le triathlon
- * Le triathlon longue distance
- * Présentation du projet
- * Période de questions

TriathlonLaval.org

 #TriathlonLaval

Les distances

Triathlon	Natation	Vélo	Course	Durée (hrs)	Entraînement (hrs/sem.)*
Sprint	750 m	20 km	5 km	1 à 3 heures	1 à 5+ heures
Olympique	1500 m	40 km	10 km	2 à 4 heures	3 à 10+ heures
Demi	2000 m	90 km	21 km	4 à 8 heures	
Iron	3800 m	180 km	42.2 km	8 à 17 heures	

* À titre indicatif seulement. Les heures peuvent varier en fonction de plusieurs facteurs.

Triathlon courte distance

Mme Sandra Salvoni

- * **Nouvelle passionnée ;-)**
- * **Objectif : Santé !**
- * **1^{ère} Participation : Esprit Triathlon 2013 - Sprint**
- * **Motivation : Dépassement de soi !**
- * **Ce que je recherche :**
 - * **Entraînement complet,**
 - * **Structure, accessibilité, flexibilité et plaisir !**



Triathlon longue distance & Triathlon Québec

M. Éric Noël

- * Fédération: Triathlon Québec
- * 2890 membres actifs
- * 2 082 athlètes de 20 ans et plus
- * 28 027 participants à son réseau de course
- * 80 athlètes de calibre élite
- * 14 athlètes reconnus de haut niveau
- * 41 clubs



Source Triathlon Québec, Rapport Annuel 2013

Le format d'entraînement

- * Par soi-même (0\$ + par année)
- * Entraîneur personnel (+ ou – 150\$ par mois)
- * Club de Triathlon (300\$ à 1000\$ + par année)

Par soi-même: Approche Think Big

- * Peu dispendieux
- * Grande flexibilité
- * Problème de plateau de performance
- * Blessures plus fréquentes
- * Absence effet de groupe, entraide, expérience,



Entraîneur personnel: Approche Yaris

- * Entraînements précis et détaillés selon les besoins de chaque personne
- * Grande flexibilité
- * Dispendieux
- * Absence effet de groupe, entraide, amitié, expérience,...
- * Froid et méthodique



Club de Triathlon

- * 11 dans la région de Montréal
- * 2 à Boisbriand
- * 1 à Terrebonne

- * Différents styles de gestion (OBL, limite de membres provenant de l'extérieur de la ville)

Club de triathlon à Laval

- * **Mission:** Promouvoir le Triathlon par l'organisation d'entraînements et de compétitions
- * **Type d'entité sociale:** OSBL
- * **Public cible:**
 - Court terme: Groupe d'âge adulte soit 18 ans et +
 - Moyen terme: Ajout d'un programme jeunesse
- * **Financement:** Membres inscrits aux plans d'entraînements et organisation de compétitions locales

Pourquoi un club ?

Nous étions à la recherche de moyens afin de combler nos besoins:

- * S'entraîner en groupe
- * De l'entraide et le partage d'expériences
- * Grande flexibilité
- * Moyens afin de franchir nos plateaux
- * Améliorer notre technique
- * Diminuer les risques de blessures

Les programmes entraînements

- * En groupe ou individuel
- * Pour les courtes et longues distances
- * Selon les disciplines et disponibilités des plateaux techniques
- * Une à plusieurs disciplines
- * Du débutant à la natation à l'expert triathlète
- * D'une à plusieurs fois/ semaine

Programme Type

- * **Le nouveau passionné:**
 - * Axé sur l'apprentissage et l'amélioration des techniques, ajout de volume d'entraînement graduel
- * **Le rapide:**
 - * Entraînement dirigé vers la vitesse sur les courtes distances, pratique de transition
- * **Le passionné longue distance:**
 - * Plus grand volume d'entraînement, plusieurs jours par semaine d'entraînement en natation, entraînement de groupe et individuel pour vélo et course

Avantages

- * Regroupement de membres et de passionnés
- * Utilisation des clubs et des infrastructures de Laval
- * Accès à un coach sportif afin d'atteindre nos objectifs
- * Proximité
- * Grande place sur la gestion du temps et l'équilibre, travail, famille et entraînement
- * Divers avantages grâce à nos partenaires

Besoins de vous

- * Passionné qui voudrait nous aider à la fondation
- * Personne qui voudrait en savoir plus sur nos programmes d'entraînements

Besoins de vous

Intérêts	Cochez		Commentaires
	Oui	Non	
Participer à l'organisation du club	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Être Membre du club	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Triathlon courte distance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Triathlon longue distance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Besoins de vous

Choix de 1 sport			
Choix de 2 sports			
Choix de 3 sports			
Natation le matin (5h30)			
Natation le soir (20h30)			
Vélo			
Course			
Frais d'adhésion annuelle (300\$-499\$)			
Frais d'adhésion annuelle (500\$-999\$)			
Frais d'adhésion annuelle (1000\$ et +)			
Citoyens de Laval			

Remerciement



Période de questions

MERCI