Triathlon
Saison 2020-2021
Règlements

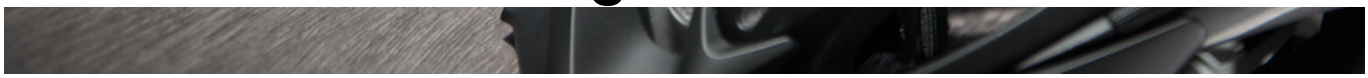


Table des matières

1. Introduction 3

2. Organigramme 4

Période de changement de groupe 4

3. Critères Généraux 5

3.1 Le niveau de performance 5

3.2 Âge des athlètes 5

4. Présentation des groupes TRI 2020-2021 6

4.1 NATIONAL LEAGUE 6

4.2 YOUTH LEAGUE 6

4.3 REGIO CUP 7

4.4 TRIATHLON ADO/ADULTES 7

4.5 NATATION/TRIATHLON ADO/ADULTES 8

4.6 PROPOSITIONS GROUPES 8

Contacts 8

5. Critères spécifiques d'entraînements 9

5.1. Fréquentation des entraînements 9

Planification jours de compétitions et stages d'entraînement 9

Participation, sélection, engagement aux camps et compétitions 9

5.2 Critères spécifiques des sports 9

Natation 9

Cyclisme 10

Course à pied 10

5.3 Critères spécifiques des compétitions 10

Coachs / Accompagnateurs 10

5.4 Cotisations, licence et abonnement NDC 10

Cotisation sportive 10

Licence Swiss Triathlon 10

Abonnement aux piscines du Nid-du-Crô (NDC) 11

5.5 Aspects financiers 11

Frais relatifs aux stages 11

Prise en charge des frais d'encadrement 11

Transports 11

Equipement Red-Fish Neuchâtel 11

5.6 Budget prévisionnel d'une saison 12

1. Introduction

Ce dossier explique le fonctionnement pour la Triathlon saison 2020-2021. Il sera à même de s'adapter à l'évolution du club, tant en termes du nombre de nageurs, que du niveau des nageurs.

Il est établi en prenant en compte les contraintes suivantes :

- Les exigences du label Club Argent de Swiss Triathlon
- Les directives du comité central du Red-Fish Neuchâtel

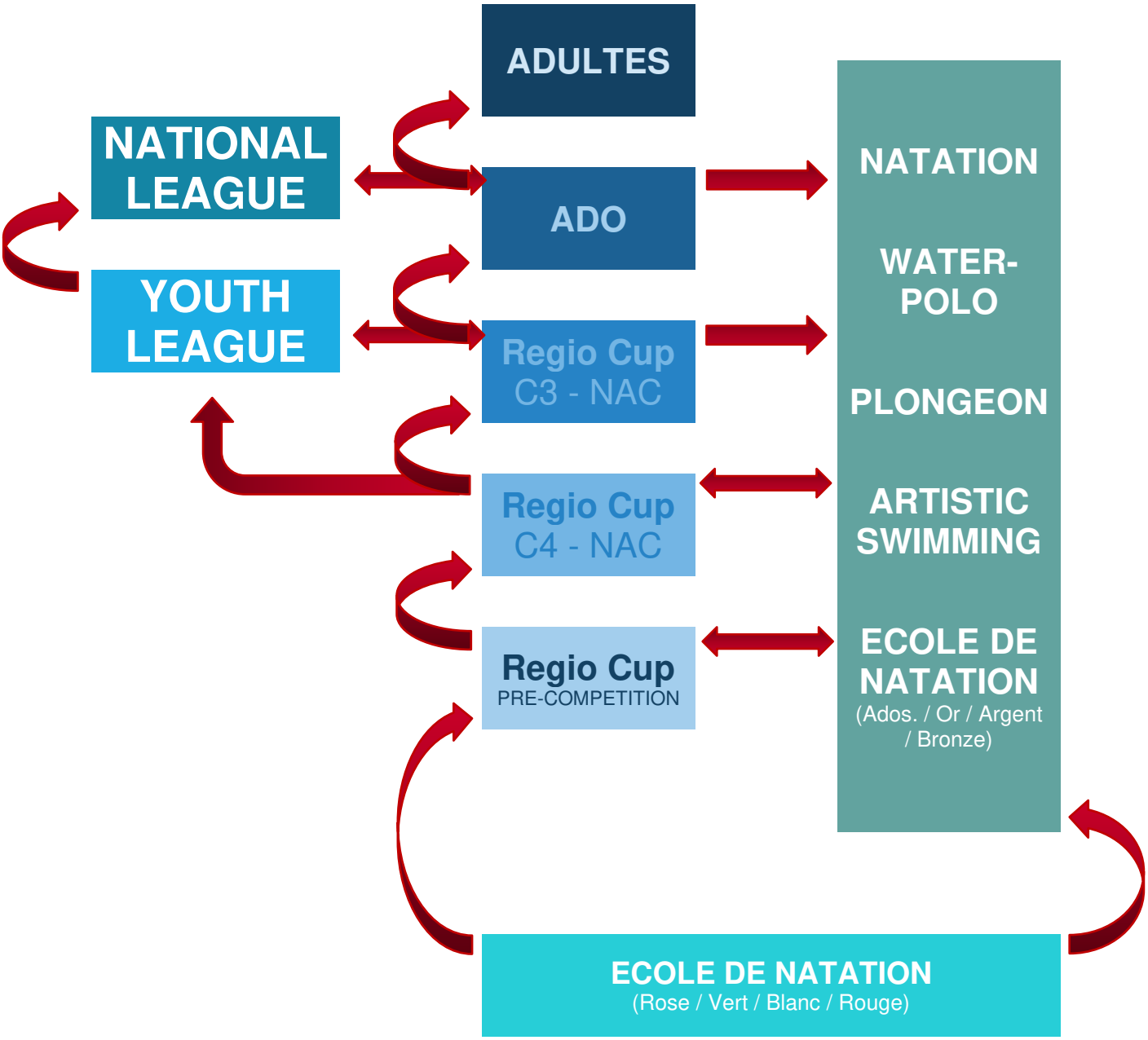
Les objectifs sont :

- Définir clairement deux lignes de pratiques (triathlon compétition de performance et triathlon compétition plaisir) ;
- Ne laisser personne sur le bord de la route dans cette phase de transition ;
- Augmenter la qualité des entraînements ;
- Continuer la progression du Red-Fish dans la hiérarchie suisse ;
- Maitriser et si possible diminuer les coûts inhérents à la pratique de la natation.

PREAMBULE COVID-19

En raison de la crise sanitaire actuelle, les jours, heures et lieux des entraînements peuvent évoluer en rapport de ceux indiqués ci-dessous.
Les conditions d'accès liées aux différents protocoles sanitaires – OFSPO, Swiss Olympic, Swiss Triathlon – et aux exigences des gestionnaires structures sportives (piscines, stade…) peuvent nous obliger à modifier les différentes conditions d'accueil. Nous nous en excusons d'avance.

2. Organigramme



Période de changement de groupe

Les groupes de Triathlon bénéficient d'une planification annuelle qui vise des objectifs précis, répartis sur une saison sportive. La saison annuelle de Swiss Triathlon se déroule du 1er janvier au 31 décembre de l'année suivante.
Sauf exception, un changement de groupe peut uniquement intervenir à des périodes bien précises, soit en septembre et en janvier.

3. Critères Généraux

Le schéma ci-dessus résume l'organisation en cours pour la saison 2020-2021 pour la section Triathlon. Les groupes seront formés pour satisfaire au mieux les critères suivants (par ordre de priorité) :

3.1 Le niveau de performance

Le niveau de performance est évalué par les résultats sportifs spécifiques dans chacune des spécialités sportives (Natation / Cyclisme / Course à pied) directement par les entraîneurs de spécialités.

3.2 Âge des athlètes

Le but de ce critère est de maintenir une certaine homogénéité dans les groupes tenant compte des affinités et des mentalités afin de former un esprit d'équipe. Ce critère permet également d'assurer aux nageurs une évolution et ascension à terme dans un groupe supérieur.
Remarque : Si un groupe est en sous-effectif, l'entraîneur a le droit de compléter son groupe avec des athlètes. La sélection de ces athlètes se fait sur décision des entraîneurs.

Le responsable technique se réserve le droit de déroger aux critères.

4. Présentation des groupes TRI 2020-2021

4.1 NATIONAL LEAGUE

Ce groupe constitue le groupe « Elite » du Red-Fish Neuchâtel, proposant les conditions d'accès vers le Haut-Niveau exigées par Swiss Triathlon.

Les athlètes de ce groupe sont de profil suivant :
- Etudiant ou lycéen avec aménagement individuel du cursus scolaire ;
- Âgés de 16 à 20 ans ;
- niveau régional à national ;
- entraînements hebdomadaires : 7 à 9 séances.

Le programme d'entraînement pour la saison 2020-2021 :

	Entraînements matins	Entraînements soirs
Lundi	6:00 / 7:15 – Natation NDC	17:30 / 19:00 – Cyclisme*
Mardi		17:00 / 18:30 – Natation NDC
Mercredi	6:00 / 7:15 – Natation NDC	18:00 / 19:30 – Course à pied
Jeudi		17:30 / 19:00 – Cyclisme* ??:?? / ??:?? – Athétisme** 19:00 / 20:00 – Natation NDC
Vendredi		19:00 / 20:00 – Natation NDC
Samedi	8:30 / 10:00 – Natation NDC	

* Sur la période du 26 octobre 2020 au 28 mars 2021, les entraînements Cyclisme ne se dérouleront pas sur les horaires indiqués en raison du passage à l'horaire d'Hiver. Ils se dérouleront le samedi matin en moyenne 1 semaine sur 2 en fonction des conditions météorologiques.
** Sur la période du 26 octobre 2020 au 28 mars 2021, 1 séance sera proposée avec le CEP Cortaillod en athlétisme/condition physique générale.

4.2 YOUTH LEAGUE

Ce groupe regroupe les nageurs du club qui sortent de la catégorie Regio Cup et qui commencent un entraînement spécialisé en Triathlon.

Les athlètes de ce groupe sont de profil suivant :
- Etudiant ou lycéen avec ou sans aménagement individuel du cursus scolaire ;
- Âgés de 14 à 15 ans ;
- niveau régional à national ;
- entraînements hebdomadaires : 5 à 7 séances.

Le programme d'entraînement pour la saison 2020-2021 :

	Entraînements matins	Entraînements soirs
Lundi	6:00 / 7:15 – Natation NDC	
Mardi		17:30 / 19:00 – Cyclisme* 19:00 / 20:00 – Natation NDC
Mercredi	6:00 / 7:15 – Natation NDC	18:00 / 19:30 – Course à pied
Jeudi		17:30 / 19:00 – Cyclisme* ??:?? / ??:?? – Athétisme**
Vendredi		19:00 / 20:00 – Natation NDC
Samedi	8:30 / 10:00 – Natation NDC	

* Sur la période du 26 octobre 2020 au 28 mars 2021, les entraînements Cyclisme ne se dérouleront pas sur les horaires indiqués en raison du passage à l'horaire d'Hiver. Ils se dérouleront le samedi matin en moyenne 1 semaine sur 2 en fonction des conditions météorologiques.

** Sur la période du 26 octobre 2020 au 28 mars 2021, 1 séance sera proposée avec le CEP Cortaillod en athlétisme/condition physique générale.

4.3 REGIO CUP

La catégorie Regio Cup propose des entraînements spécialisés indépendamment dans les 3 disciplines : Natation (avec les groupes de la section Natation), Cyclisme et Course à pied.

Les athlètes de ce groupe sont de profil suivant :
- Âgés de 10 à 13 ans ;
- niveau régional à national ;
- entraînements hebdomadaires : de 4 à 6 séances.

Le programme d'entraînement pour la saison 2020-2021 :

	Entraînements matins	Entraînements soirs
Mercredi		16:00 / 18:00 – Cyclisme*
Jeudi		18:00 / 19:30 – Course à pied

* les entraînements Cyclisme pour la catégorie sont donnés par Kids PROF. KP est une école de vélo ouverte pour toutes les jeunes filles et jeunes garçons âgés entre 9 et 15 ans. Surtout basé sur l'habileté et la technique cette activité a pour but de transmettre aux jeunes la passion du VTT dans la joie et la bonne humeur.
Les entraînements sont donnés les mercredis après-midi durant la période estivale (mars / novembre) par des moniteurs compétant et motivés. Le rendez-vous se situera devant le magasin des "Cycles Prof Lüthi" à St-Blaise. Les entraînements sont donnés par petits groupe avec 1 ou 2 moniteurs. 3 groupes sont formés pour que chaque jeune y trouve son plaisir

4.4 TRIATHLON ADO/ADULTES

Les athlètes de ce groupe sont de profil suivant :
- tous niveaux ;
- entraînements hebdomadaires : de 6 à 8 séances.

Les entraînements de Cyclisme et de Course à pied sont donnés en même temps que les entraînements de la catégorie National League.

Le programme d'entraînement pour la saison 2020-2021 :

	Entraînements matins	Entraînements soirs
Lundi	6:00 / 7:15 – Natation NDC	17:30 / 19:00 – Cyclisme*
Mardi		20:00 / 21:30 – Natation NDC
Mercredi		18:00 / 19:30 – Course à pied
Jeudi		17:30 / 19:00 – Cyclisme* 20:00 / 21:30 – Natation NDC
Vendredi		19:30 / 20:30 – Natation NDC
Samedi	7:15 / 8:30 – Natation NDC	

* Sur la période du 26 octobre 2020 au 28 mars 2021, les entraînements Cyclisme ne se dérouleront pas sur les horaires indiqués en raison du passage à l'horaire d'Hiver. Ils se dérouleront le samedi matin en moyenne 1 semaine sur 2 en fonction des conditions météorologiques.
** Sur la période du 26 octobre 2020 au 28 mars 2021, 1 séance sera proposée avec le CEP Cortaillod en athlétisme/condition physique générale.

4.5 NATATION/TRIATHLON ADO/ADULTES

Les athlètes de ce groupe sont de profil suivant :
- tous niveaux ;
- entraînements hebdomadaires : de 3 à 4 séances.

Le programme d'entraînement pour la saison 2020-2021 :

	Entraînements matins	Entraînements soirs
Mardi		20:00 / 21:30 – Natation NDC
Jeudi		20:00 / 21:30 – Natation NDC
Vendredi		19:30 / 20:30 – Natation NDC
Samedi	7:15 / 8:30 – Natation NDC	

4.6 PROPOSITIONS GROUPES

A compter du 22 septembre 2020, la proposition des groupes Triathlon est la suivante :

		Date naiss.	Groupe proposés
Betschen Elia	Femme	22.07.1999	NATIONAL
Betschen Loic	Homme	26.05.2004	NATIONAL
Birbaum Hugo	Homme	19.12.2005	YOUTH
Brunner Maël	Homme	24.06.2006	YOUTH
Chiffelle Inès	Femme	14.05.2004	NATIONAL
Cohen Alexis	Homme	01.09.1999	NATIONAL
Corsini Eva	Femme	26.09.2003	NATIONAL
De Pury Romain	Homme	11.02.2003	NATIONAL
Guenin Victoria	Femme	29.03.2004	NATIONAL
Hébert Armel	Homme	16.12.2006	YOUTH
Lhérieau Alexis	Homme	21.07.2000	NATIONAL
Losey Lou	Femme	06.03.2007	YOUTH
Milz Julien	Homme	23.02.2004	NATIONAL
Pereira Diego	Homme	16.08.2007	YOUTH
Posta Loic	Homme	25.12.2004	YOUTH
Protais Timothée	Homme	18.10.2005	YOUTH
Ribotel Anthony	Homme	07.05.2001	NATIONAL
Ruiz Flora	Femme	01.07.2005	NATIONAL
Scurti Ivo	Homme	03.08.2005	NATIONAL
Zulliger Marine	Femme	14.04.2003	NATIONAL

Contacts

Directeur Club : Jean-Marc Gueguen jm.gueguen@rfn.ch

Responsable Section : Quentin Fayon quentin.fayon@rfn.ch

Entraîneur Natation : Quentin Fayon
Swiss Aquatics Entraîneur Argent (équivalence à valider)

Entraîneurs Cyclisme : José De Almeida j.dealmeida@rfn.ch
Swiss Cycling
Kids Prof – *Regio Cup* https://www.cclittoral.ch/sections/kids.php

Entraîneurs Course à pied : Pierre Socchi pierre.socchi@rfn.ch
Swiss Athletics Entraîneur Bronze
Coralie Gibson – *Regio Cup* coralie.gibson@rfn.ch

5. Critères spécifiques d'entraînements

5.1. Fréquentation des entraînements

La présentation ci-dessus indique le nombre minimal d'entraînements hebdomadaire que chaque nageur doit effectuer.

Toute fréquentation inférieure à ce nombre pendant plus de 2 semaines consécutives, sans excuse valable, remet en cause le progrès de l'athlète et donc son appartenance au groupe.

Planification jours de compétitions et stages d'entraînement

Des séances périodiques sont établies entre les entraîneurs spécifiques et le responsable de section afin de programmer et planifier la saison de Triathlon. Fonction des périodes de la saison, des orientations de travail sont données aux athlètes par la cellule Entraîneurs.

Un minimum de jours de concours par année est défini pour chaque groupe afin d'assurer la progression technique et chronométrique de l'athlète. Fonction de la période, des compétitions dans les différentes activités seront proposées.

Les stages d'entraînement permettent essentiellement un travail plus intensif et assidu que lors de semaine régulière. Un stage d'entraînement permet également de former l'esprit d'équipe et de renforcer les liens entre les athlètes et les entraîneurs.

Suivant l'âge et les objectifs, certains stages peuvent se dérouler aux piscines du Nid-du-Crô avec 2 entraînements quotidiens, avec ou sans hébergement.

Participation, sélection, engagement aux camps et compétitions

Le responsable technique et les entraîneurs sont les seuls à apprécier si un athlète peut participer à une compétition ou à un stage. Des orientations sont données dans ce sens à l'athlète ou à son représentant légal afin d'assurer son intégrité physique.

Les engagements pour les différentes compétitions sont du ressort de l'athlète (sauf pour la catégorie Regio Cup, ou c'est le club qui en est en charge). Pour les différents engagements, et assurer le suivi des résultats, il est demandé que tous les athlètes utilisent le nom du club complet, à savoir : **Red-Fish Neuchâtel**.

5.2 Critères spécifiques des sports

Natation

Afin de travailler spécifiquement les parties Natation, des compétitions spécifiques pourront vous être proposées tout au long de la saison, en bassin ou en open-water, par le Red-Fish Neuchâtel. Le calendrier des compétitions vous sera proposé par l'équipe technique des entraîneurs en fonction de la planification annuelle.
La participation à ces compétitions peut être soumise à la souscription d'une licence auprès de Swiss Aquatics : 2 possibilités : licence annuelle (CHF 150.- / saison), licence temporaire (CHF 40.- / compétition).

Cyclisme

Afin de travailler spécifiquement les parties Cyclisme, des compétitions spécifiques pourront vous être proposées tout au long de la saison, sur route ou en VTT. Le calendrier des compétitions vous sera proposé par l'équipe technique des entraîneurs en fonction de la planification annuelle.
La participation à ces compétitions peut être soumise à la souscription d'une licence auprès de Swiss Cycling, mais certaines compétitions sont aussi accessibles aux non-licenciés (courses proposées par Club Cycliste du Littoral, Trophée des Montagnes Neuchâteloises…).

Course à pied

Afin de travailler spécifiquement les parties de Course à pied, des compétitions spécifiques pourront vous être proposées tout au long de la saison, sur route, sur piste ou en cross. Le calendrier des compétitions vous sera proposé par l'équipe technique des entraîneurs en fonction de la planification annuelle.
La participation à ces compétitions peut être soumise à la souscription d'une licence auprès de Swiss Athletics (via le CEP Cortaillod), mais certaines compétitions sont aussi accessibles en France par le partenariat avec le club Doubs Sud Athlétisme.

5.3 Critères spécifiques des compétitions

Coachs / Accompagnateurs

Dans la mesure du possible, dans les compétitions fédérales résultantes du calendrier de Regio Cup, Youth League et National League, le club présentera un coach qui sera en charge du groupe.

Dans la mesure, ou le club serait dans l'impossibilité de présenter un coach, un accompagnateur serait identifié pour assurer ces missions (accueil, informations, échauffement…).

5.4 Cotisations, licence et abonnement NDC

Cotisation sportive

La cotisation couvre la saison sportive 2021, du 1er janvier au 31 décembre 2021. Le programme annuel des activités est maintenu, faisant état des périodes de pause en fonction des saisons sportives spécifiques en Natation, Cyclisme et Course à pied.

Le paiement de la cotisation se fait en 2 fois (janvier - 1er semestre, septembre - 2ème semestre). L'adhésion à un groupe de Triathlon déclenche automatiquement l'adhésion annuelle de membre actif du Red-Fish au 1er janvier.

Licence Swiss Triathlon

L'adhésion à un groupe de Triathlon ne déclenche pas automatiquement la commande de la licence annuelle auprès de Swiss Triathlon. La licence est à la charge du membre.

Toutes les informations sur le StartPass : https://swisstriathlon.ch/fr/startpass/

Abonnement aux piscines du Nid-du-Crô (NDC)

L'abonnement est obligatoire en Triathlon pour les groupes ayant à minima 1 entraînement sur site. L'adhésion à un groupe de Triathlon ne déclenche pas automatiquement la commande de l'abonnement annuel auprès des piscines du Nid-du-Crô au 1er janvier. Un formulaire Internet doit être renseigné par l'athlète.

La carte en possession de l'athlète est à déposer au club avant la fermeture de Noël. En l'absence de carte à cette date ou de carte altérée, les athlètes devront s'acquitter d'une taxe de CHF 5.- à la caisse de la Ville pour retirer leur carte. L'abonnement est à la charge du membre.

Une démission en cours de saison sportive ne donne lieu à aucun rabais de la cotisation et/ou remboursement.

5.5 Aspects financiers

Frais relatifs aux stages

Dû à la diversité des formats de stages, un système de facturation forfaitaire n'est pas possible et les coûts exacts seront facturés aux stagiaires.

Remarques :

- Les frais relatifs au(x) coach(s) ou accompagnateur(s) sont à charge du club.

Prise en charge des frais d'encadrement

Le club engage d'importants moyens pour l'encadrement des athlètes sur les stages et compétitions. Ceux-ci se composent de frais de transports, d'hébergement et de repas, de rémunération journalière pour les entraîneurs non professionnels.

Transports

Le club dispose d'un bus 9 places pour transporter les athlètes. Les frais d'essence et de leasing du bus uniquement sont pris en charge par le club. Avec un effectif de près de 50 compétiteurs, et une sollicitation du bus par les autres sections du club (water-polo, artistic et natation), la participation des parents au déplacement des nageurs sur les lieux de compétition est nécessaire. Aucun défraiement d'essence n'est prévu.

En cas de déplacements groupés aux compétitions en transports publics (bus, train, avion), les frais occasionnés sont ajoutés au calcul décrit ci-dessus. Pour les stages d'entraînements, ces frais sont compris dans la facturation du stage.

Equipement Red-Fish Neuchâtel

Le club a reconduit son partenariat avec la marque Arena. En plus de fournir des équipements de qualité, Arena nous propose des rabais très intéressants sur toute sa gamme.

Les athlètes se voient également proposés du matériel technique spécifique au Triathlon et à l'entraînement des spécialités en début de saison sportive.

Les athlètes de la section Triathlon ont donc l'obligation d'acquérir et de porter l'équipement du club (package club). Le non-respect de cet article autorise le club, les entraîneurs ou tout officiel représentant le club de suspendre avec effet immédiat la participation d'un athlète à une épreuve, un stage ou toute autre activité. L'équipement pourra lui être rétroactivement facturé au tarif plein.

5.6 Budget prévisionnel d'une saison

Le budget prévisionnel d'une saison complète est donné à titre informatif lors de l'Assemblée technique de la section. Ce calcul a pour but de permettre aux parents d'avoir une vision globale des coûts d'une saison au sein des groupes de compétition. Il s'agit d'un budget indicatif et des modifications sont possibles.

Ce document peut être modifié en tout temps en fonction de l'évolution du club.