



Réunion de rentrée
Bourg en Bresse Triathlon
Saison 2025 – 2026

Ordre du jour

- La vie du club
 - Les membres du CA
 - Le projet associatif et sportif du club
 - Comment nous contacter
 - Comment pratiquer l'arbitrage au BBT
 - Les temps forts de la saison
 - Quelques informations sur nos partenaires
 - Consignes et bonnes pratiques à l'entraînement
 - Commander vos tenues club
- La vie sportive au BBT
 - Nos entraîneurs
 - Les créneaux d'entraînements
 - Approche globale
 - La planification
 - L'école de triathlon
 - Le groupe fédéral
 - Le partenariat cross EAB/BBT
 - La section forme et loisirs
 - Les plans d'entraînement sur le site du BBT

Les membres du Conseil d'Administration

Saison 2025

<p>AUGUSTIN Olivier</p>  <p>Trésorier Subventions et partenariats</p>	<p>BABLET Séverine</p>  <p>Triathlon</p>	<p>BOURDEAU Pierre-Francois</p>  <p>Subventions</p>	<p>CAMARD Dominique</p>  <p>Arbitrage Responsable matériel</p>	<p>CUENOT Cédric</p>  <p>Responsable Inscriptions</p>	<p>DUFOUR Frédéric</p>  <p>Référent Arbitrage FFTRI Référent Mixité</p>
<p>FERRIER Pierre-Luc</p>  <p>Secrétaire Arbitrage Tenues club</p>	<p>FONTAINE Guillaume</p>  <p>Tenues club</p>	<p>GEFFRAYE Frédéric</p>  <p>Président Arbitrage Partenariats</p>	<p>GEFFRAYE Sabine</p>  <p>Commission Régionale Arbitrage</p>	<p>GUILLEMAUD Esteban</p>  <p>D1-D2-D3 Courses club</p>	<p>KWASNIACK Marjorie</p>  <p>Communication</p>
<p>LAFOND Mathieu</p>  <p>Ecole de Triathlon Référénts Avenir 2 Tenues club</p>	<p>LAFAURE Jacques</p>  <p>Arbitrage Responsable courses club</p>	<p>MURAT Pierre</p>  <p>Responsable Triathlon</p>	<p>RAVAUX Philippe</p>  <p>Triathlon Responsable matériel</p>	<p>RIGAUD Alexis</p>  <p>D1-D2-D3</p>	<p>VIAL Jerome</p>  <p>Statuts et règlement interne</p>

Prochain appel à candidatures :
AG du 31/01/2026

Pratiquer l'arbitrage avec le BBT

ALBERT Louise 	AUGUSTIN Aline 	CAMARD Dominique 	DUFOUR Frédéric 
FERRIER Pierre-Luc 	GEFFRAYE Frédéric 	GEFFRAYE Sabine 	LAFAURE Jacques 

Saison 2025

Jeune Arbitre
Arbitre Assesseur
Arbitre Pincipal

Prochaines sessions de formation :
- **samedi 13 décembre : Bourg en Bresse (01)**

Pratiquer l'arbitrage avec le BBT

Choisir la pratique de l'arbitrage, c'est vivre de grands moments de triathlon de l'intérieur 🤩

Vous souhaitez rejoindre l'équipe des arbitres du BBT !?
C'est possible à partir de 14 ans !!

Restez connectés, les formations pour la saison 2024 auront lieu en décembre 2023, on vous tient au courant 😊

#FFTri #arbitrage

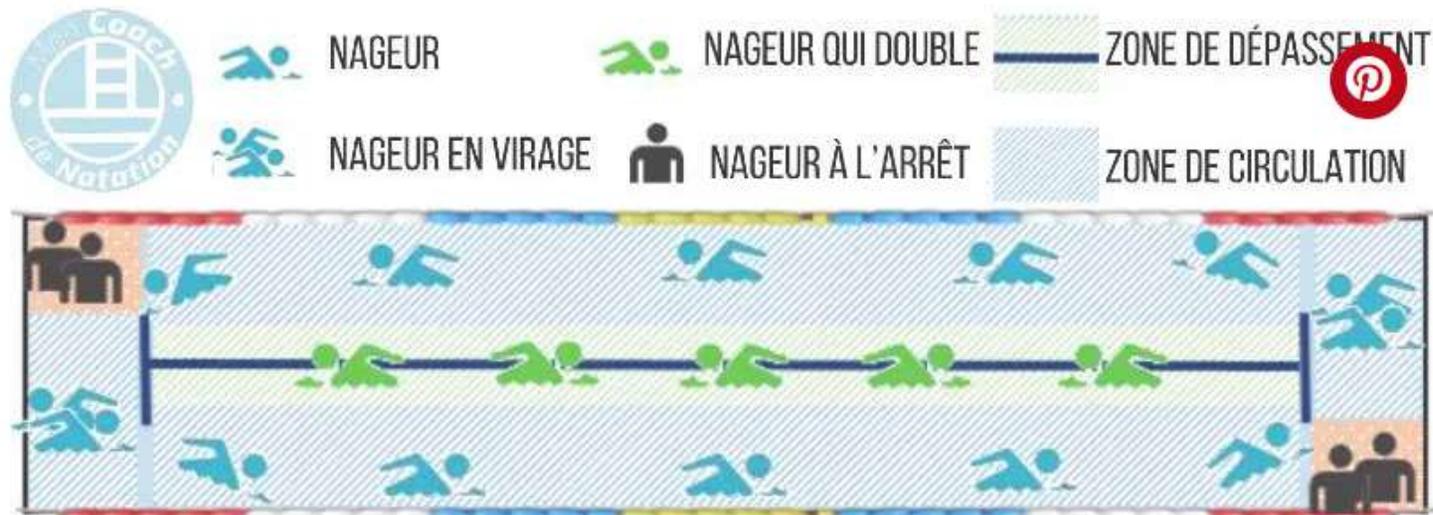


Bonnes pratiques pour les séances de natation

- J'indique ma participation à la séance en **m'inscrivant sur le Google sheet** du club
- Je respecte les créneaux sur lesquels je suis inscrit
- Je prends une **douche (obligatoire)**
- Je porte mon **bonnet de bain (obligatoire)**
- Nage en eau libre : **combinaison et/ou bouée d'eau libre obligatoire**
- Je m'assure de la présence d'un surveillant de baignade BNSSA avant de rentrer dans l'eau.
- En cas d'absence, je démarre la séance par un échauffement à sec.
- Je choisis, avec le conseil des coaches, la ligne d'eau adaptée à mon niveau.
- J'adapte ma pratique au niveau de la ligne pour favoriser la dynamique collective
- Je m'insère dans ma ligne d'eau en fonction de ma vitesse de nage.
- Je me laisse doubler si nécessaire.
- Je ne démarre pas ou je ne plonge pas quand un nageur plus rapide arrive
- Je suis le plan d'entraînement proposé pour la séance (les plans alternatifs ne sont pas autorisés)
- Je respecte les règles de circulation dans le bassin
- En toutes circonstances, je reste courtois avec les nageurs qui partagent ma ligne d'eau.

Bonnes pratiques pour les séances de natation

- Je nage en **serrant à droite** le plus près possible des flotteurs.
- La zone médiane est réservée pour les dépassements.
- Lorsque je double, je vérifie qu'il n'y a pas de nageur en face.
- Le virage se fait sur la **partie centrale ou à gauche du mur**.
- Je ne stationne pas dans les zones de virage.
- Lors de la **prise de consignes**, les nageurs se regroupent en 2 groupes égaux le long des lignes d'eau.



Bonnes pratiques pour les séances vélo

- J'indique ma participation à la séance vélo en **m'inscrivant sur le Google sheet** du club.
- Je m'informe des dernières informations (notamment alertes météo) sur mon groupe WhatsApp.
- Je m'équipe d'un **feu rouge de signalisation arrière** et/ou une **chasuble fluo (obligatoire)**
- Je respecte impérativement les **règles de sécurité** du code de la route
- Je choisis, avec le conseil des coaches, le groupe adapté à mon niveau
- Je fais les « pancartes » uniquement avec l'accord du capitaine de route
- Je signale mon départ éventuel anticipé du groupe au capitaine de route
- Dans les montées, j'attends en haut le dernier cycliste ou je redescends à sa hauteur.
- Sur le plat, je reste au maximum dans les roues pour rester dans l'allure du peloton.
- Je préviens le capitaine de route si un cycliste est décroché ou arrêté sur incident.

Bonnes pratiques pour la course à pied

- J'indique ma participation à la séance en **m'inscrivant sur le Google sheet** du club.
- Je préviens mon entraîneur lorsque je quitte la séance.
- Je m'informe des dernières informations (notamment alertes météo) sur mon groupe WhatsApp.
- **Je m'équipe d'une lampe frontale lorsque la séance est en extérieur de nuit (obligatoire).**
- J'apporte le matériel préconisé par mon entraîneur (gourdes, short ou pantalon, etc.). **Une paire de chaussures d'échauffement est à prévoir l'hiver à la Chagne de façon à ne pas salir la piste**
- Je respecte mes allures de course à pied.
- Je respecte les règles d'évolution sur une piste d'athlétisme (récupération en couloir 2/3 minimum, je double par la droite, etc...)

Partenariats



CONTACT




Devenir Partenaire
Saison 2026



Contact

Intéressé e par un partenariat ?
N'hésitez pas à nous contacter !



Frédéric Geffray
Président
06 27 25 94 79
frederic.geffray@free.fr



ou par mail
bureau@bourg-triathlon.com

Partenariats :
Vous êtes nos premiers ambassadeurs !
Une plaquette partenaire est à votre disposition

Running Set



- **Running Set**, partenaire Running et Natation
- **Remise de 10%** sur les articles textile et chaussure sur présentation de la **licence du BBT**.
- Obtenez les meilleurs conseils pour le choix de vos chaussures de running, trail, pistes
- Une séance d'essayage de combinaisons de natation Mako vous sera proposé par Running Set en début d'année (février)



Optimum Bikes

- **Optimum Bikes**, partenaire cycle du BBT
- **Remise tarifaire pour toute étude posturale statique.**
- Le tarif normal de 145 € est ramené à **75 € pour tous les adhérents du BBT.**
- La prestation comprend l'étude posturale via le BIKEFITTING de Shimano, le réglage du vélo par système laser et le réglage des cales sous chaussures via le système MORPHOLOGICS.
- Si la position sur le vélo nécessite un changement de composant (tige de selle, potence, cintre...), ces derniers sont facturés en complément avec **une remise de 10%** (prestation pouvant être réalisée immédiatement ou plus tard).
- Pour obtenir la remise, les adhérents doivent **prendre rendez-vous** préalablement auprès de Nicolas ou Stéphane (la séance dure entre 1h et 1h30) et **présenter leur licence du BBT** lors de leur venue.



Pôle d'Evaluation Physique et Sportive (PEPS)

<https://www.cdos01.com/peps01>



Pôle d'Évaluation Physique et Sportive

TEST D'EFFORT - PEPS 01



JE RÉSERVE

Ou je découvre

LE PEPS 01 **LES TESTS**



Test A

Électro-cardiogramme

15 min.

20,00 €

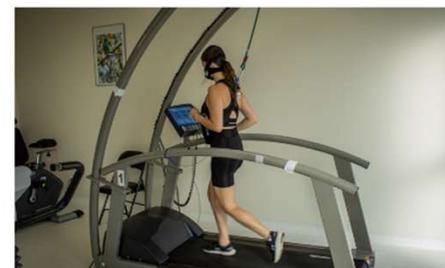


Test C (Vélo)

Électro-cardiogramme + Test d'effort + Mesure échanges gazeux (VO2 Max)

30 min.

80,00 €



Test C (Tapis)

Électro-cardiogramme + Test d'effort + Mesure échanges gazeux (VO2 Max)

45 min.

100,00 €

Privilégier les modes doux, le covoiturage ou les transports en commun pour venir aux entraînements !

Bonjour à tous,

Je vous informe qu'un travail a été réalisé entre Rubis et le Service Action Sportive afin de mieux desservir le complexe sportif de la Chagne aux horaires d'entraînement.
Vous trouverez en PJ les horaires de ligne 4.

Je vous remercie de bien vouloir transmettre l'information aux familles.

Cordialement

Valérie GUILLOT

Assistante administrative en charge des équipements

Direction de l'action sportive

Ligne directe : 04.74.42.45.21

guillotv@bourg-en-bresse.fr

Merci de n'imprimer ce courriel qu'en cas de nécessité...

Si vous recevez ce mail en dehors de vos heures de travail ou pendant vos congés, vous n'avez pas besoin d'agir.



4

Jusqu'à La Chagne + de bus

4

- Cadalles
- Clinique Convert
- EREA La Chagne

HORAIRES
DU 1^{er} SEPT. 2025 AU 29 AOÛT 2026

4 Direction > Clinique Convert ou EREA La Chagne

Arrêt	6:10	6:40	7:07	7:20	7:42	-	-	8:41
Cadalles	6:10	6:40	7:07	7:20	7:42	-	-	8:41
Semelles	6:11	6:41	7:08	7:21	7:43	-	-	8:41
Chaland	6:12	6:42	7:09	7:22	7:44	-	-	8:41
Ward	6:13	6:43	7:10	7:23	7:45	-	-	8:41
St-Denis Collège	6:14	6:44	7:11	7:24	7:46	8:06	8:26	8:41
St-Denis Maire	6:16	6:46	7:13	7:26	7:48	8:08	8:28	8:51
Fiches	6:17	6:47	7:14	7:28	7:50	8:09	8:29	8:51
Grange Maman	6:19	6:49	7:16	7:29	7:51	8:11	8:31	8:51
Fruitière	6:20	6:50	7:17	7:31	7:53	8:12	8:32	8:51
Printemps	6:21	6:51	7:18	7:32	7:54	8:13	8:33	8:51
Petit Montholon	6:23	6:53	7:20	7:34	7:56	8:15	8:35	8:51
Lilas	6:24	6:54	7:21	7:35	7:57	8:16	8:36	8:51
Mail	6:25	6:55	7:23	7:37	7:59	8:18	8:38	9:01
Observatoire	6:27	6:57	7:25	7:39	8:01	8:20	8:40	9:01
Préfecture	6:29	6:59	7:27	7:41	8:03	8:22	8:42	9:01
Hôtel de Ville	6:31	7:01	7:29	7:43	8:05	8:24	8:44	9:01
Carré Amiot (Quai F)	6:33	7:03	7:31	7:45	8:07	8:26	8:46	9:01
Juliet Curé	6:35	7:05	7:33	7:47	8:09	8:28	8:48	9:11
Carré d'eau	6:37	7:08	7:36	7:50	8:12	8:31	8:51	9:11
Pel-Neuf	6:38	7:09	7:37	7:51	8:13	8:32	8:52	9:11
Mines	6:38	7:10	7:38	7:52	8:13	8:32	8:52	9:11
Petit Châles	6:39	7:10	7:38	7:52	8:14	8:33	8:53	9:11
Loyse Gabriel Moisin	6:40	7:12	7:40	7:54	8:15	8:34	8:54	9:11
Beau Site	6:41	7:13	7:41	7:55	8:16	8:35	8:55	9:11
Clinique Convert	6:43	7:15	7:43	7:57	8:18	8:37	8:57	9:21
Loyse des Sandrières	6:43	-	7:44	7:57	-	-	8:57	-
Ménah	6:45	-	-	7:59	-	-	8:59	-
Scala Dupin	6:46	-	-	8:00	-	-	9:00	-
EREA La Chagne	6:47	-	-	8:01	-	-	9:01	-

Arrêt accessible
 Agence Grand Bourg Mobilités
 Station de vélo en libre-service
 Ces horaires sont à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés. Seuls les horaires officiels aux arrêts.

Commander vos tenues club

BB TRIATHLON

Accueil Boutique Zones Allure

Historique d'achats

Mon panier - Tout / Homme / Femme / Enfant - Tout / Casual / Course à pied / Triathlon / Vélo

Fermeture de la boutique le ven. 10 oct. à minuit.



All element running jacket
Réf. ALL_JACK_U - 99 €

Veste légère, coupe vent et déperlante. Capuche ventilée, poches zippées, poignets ajustés avec passage pour le pouce, capuche et taille réglable



Collant thermal Pro Homme
Réf. COL_CLUB_H - 83.5 €

Collant qui utilise les meilleurs tissus thermiques, pour être extensible et chaud. Peau 3D, mousse haute densité. Terminé par un élastique et une bande de silicone



Cuissard Pro Homme
Réf. CUI_PRO_H - 72.5 €

Tissu italien dense pour un meilleur maintien, coutures minimales pour le confort, peau en mousse haute densité pour plus de confort, bretelles italiennes cotelées.



**Commande ouverte jusqu'au
10 octobre à minuit.**

Prochains essayages à l'AG de
janvier 2026 et prochaine
commande en février 2026

**BOURG EN
BRESSE
TRIATHLON**



Trifonction pro+ Homme
Réf. TRI_PRO_H - 118.6 €

Modèle spécial longue distance. 2 poches dans le dos et 2 poches sur le devant à l'intérieur. Ouverture totale du zip. Tissu aéro dynamique, peau 3D



Trifonction sans manche et sans poche modèle WTS Homme
Réf. TRI_WTS_H - 101.65 €

Trifonction sans manche, modèle élite. Zip dans le dos, pas de poche arrière. Tissu hydro dynamique



Veste 1/2 saison Pro Homme
Réf. VEST_12_H - 66.5 €

Veste thermique, chaude et respirante, 3 poches arrière et une poche étanche. Bordure arrière réfléchissante, tissu aérodynamique



Veste hiver Pro jaune Homme
Réf. VEST_HIV_H - 130 €

Conçue pour les journées les plus froides sur le vélo, résistante à l'eau, entièrement coupe vent, petites fermetures à glissière à l'avant pour contrôler la ventilation, 3 poches arrière, une poche étanche, éléments réfléchissants,

Les temps forts de la saison

➤ Les manifestations organisées par le BBT :

- **Mardi 11 novembre 2025 : 1^{ère} édition de l'Hivernale Cross Duathlon au stade des Vennes**
- Samedi 20 novembre 2025 (date à confirmer) : Téléthon natation, piscine plein Soleil
- **Dimanche 8 mars 2026 : 2^{ème} édition de l'Aquathlon de Bourg en Bresse, lycée Carriat**
- **Dimanche 31 mai 2026 : 39^{ème} édition du Triathlon de Bourg en Bresse**

➤ Les temps forts du BBT :

- **Avant le 10 octobre 2025 : première commande des tenues club**
- **Samedi 31 janvier 2026 : Assemblée Générale et soirée festive du BBT, espace du Lac. 2^{ème} essayage tenue club**
- Juin/Juillet (date à confirmer): barbecue du BBT, parc des loisirs de Bouvent

➤ Les courses club :

- **Dimanche 12 octobre 2025 : Triathlon de Louhans**
- Avril 2026 : Triathlon Contre la Montre par équipe à Saint Marcellin (date et course club à confirmer en 2026)
- 15 août 2026 : Embrunman !?

➤ Les stages BBT :

- Février 2026 (date et lieu à confirmer) : stage Jeunes
- Mai 2026 (date et lieu à confirmer) : stage Adultes

➤ Les conférences pédagogiques (programme 2025, à construire en 2026) :

- **Information sur les règles d'arbitrage en triathlon (à programmer)**
- Préparation mentale par Mathieu Chauvet
- Le cycle menstruel chez la sportive par Ségolène Lebéron

**Prochaine réunion
d'organisation :**
lundi 06 octobre à 20h15
à l'Ecole des Arbelles

Encadrement saison 2025-2026

<p>Hugo ROBIN</p>  <p>Entraîneur salarié</p>	<p>Mathieu LAFOND</p>  <p>Référent Avenirs 2 Benjamins/Minimes</p>	<p>Eric GROLET</p>  <p>Référent licences cross EAB</p>	<p>Eric LE GALL</p>  <p>Entraînement natation Adultes et Groupe Fédéral</p>	<p>Raphael LAUBER</p>  <p>Entraînement vélo Jeunes</p>	<p>Colas RAMILLON EHRMANN</p>  <p>Entraînement natation Avenirs 1</p>
<p>Mila BATTU</p>  <p>Entraînement natation</p>	<p>Samuel CHANEL</p>  <p>Stagiaire STAPS encadrement vélo</p>	<p>Sarah KOENIG</p>  <p>Entraînement natation Avenirs 1</p>	<p>Sébastien LARUE</p>  <p>Référent CAP</p>	<p>Alexandre LAFOND</p>  <p>Référent section scolaire Carriat</p>	<p>Jérôme VIAL</p>  <p>Référent section scolaire Sardières</p>

Avec les renforts ponctuels d'Aline Augustin, Vincent Bouchereau, Auriane Giroud, Esteban Guillemaud, Antonin Pradignac, Jérôme Tisserand !

Vous souhaitez rejoindre l'équipe encadrante ?

Besoins de renfort le mercredi soir (course à pied) et le samedi après-midi (vélo).

N'hésitez pas à contacter Hugo ou Frédéric.
(possibilité de formation via les Brevets Fédéraux)

Planning des entraînements



Planning des entraînements saison 2024/2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00						09h00 Séances spécifiques natation Cadets / Juniors / Adultes Piscine Plein Soleil - 4 lignes 10h00	9h Vélo de route SORTIE EN AUTONOMIE Adultes (+ juniors confirmés) Parking Bouvent 12h
09:15						10h00 Forme & Loisir / Cadets / Juniors / Adultes Piscine Plein Soleil - 4 lignes 11h00	
09:30						11h00 Avenir 1 / Avenir 2 / Parents Piscine Plein Soleil - 4 lignes 12h00	
09:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15		12h00 Natation Avenir 2 / Cadets / Juniors / Adultes Piscine Carriat - 3 lignes 13h30		12h00 Natation Avenir 2 / Cadets / Juniors / Adultes Piscine Carriat - 5 puis 2 lignes 13h30	12h00 Natation Avenir 2 / Cadets / Juniors / Adultes Piscine Carriat - 3 lignes 13h30		
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00			14h30 VTT + Course à pied Avenir 1 & 2 CRAPA à Sellion 16h				
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15	18h15 Course à pied AV1 / AV2 / Cadets / Juniors / Adultes / Forme & Loisir CRAPA à Sellion ou Bouvent 19h30	18h00 Avenir 2 Plein Soleil - 2 lignes d'eau 19h00	18h15 Course à pied AV2 / Cadets / Juniors / Adultes / Forme & Loisir Piste - La Chagne 19h45		18h15 Course à pied AV2 / Cadets / Juniors / Adultes / Forme & Loisir Piste - La Chagne 19h45		
18:30							
18:45							
19:00		19h00 Cadets / Juniors Plein Soleil - 2 lignes d'eau 20h00		19h00 Groupe fédéral Plein Soleil - 2 lignes d'eau 20h00			
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30		20h Adultes Forme & Loisir Plein soleil - 4 lignes d'eau 21h30		20h Adultes Forme & Loisir Plein soleil - 4 lignes d'eau 21h30			
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
	Avenir 1 : Poussins (nes) / pupilles Hugo ROBIN : 06 15 76 13 81	Avenir 2 : Benjamins (nes) / minimes Mathieu LAFOND : 07 67 99 53 19		Cadets (tes) / Juniors (es) Hugo ROBIN : 06 15 76 13 81		U23 et Adultes Hugo ROBIN : 06 15 76 13 81	
	Entraîneur : Hugo ROBIN 06 15 76 13 81						

Entrainement – approche globale

L'entrainement fatigue, la récupération fait progresser La performance par le PLAISIR

- 3 priorités :
 1. Social (famille, amis)
 2. Travail, études
 3. Sport
- L'épanouissement par la pratique collective.
- Une pratique en groupe encadrée... mais un espace de liberté (d'expression, d'action : régulation par la charge interne).
- Les grands principes de l'entrainement : Régularité, Progressivité, Adaptation, Récupération
- L'impermanence (contexte personnel et général) et la nécessaire adaptation.
- L'inscription dans le temps : le processus avant les émotions

Entrainement – la planification des séances

- Les contenus
 - Un entrainement polarisé.
 - Une planification adaptée :
 1. Au rythme de la semaine et de la saison,
 2. Aux publics.
 - Rechercher la baisse du coût énergétique :
 1. Par la technique (gammes, renforcement musculaire, étirements, respiration)
 2. Par la régularité
 - L'importance relative des trois disciplines.
 - Les intensités, l'importance des sensations (charge interne) et de l'échauffement / retour au calme

Entrainement – la planification des séances

RPE	Intensité	Allure	% de VMA / PMA	% de Fréquence cardiaque Max	Type d'effort
1	Très très facile				Marche
2	Facile				Jogging
3	Modérée	Endurance		65 à 80%	Pour l'échauffement, la récupération, le travail technique ou un footing / une sortie vélo souple/ une séance natation souple
4	Triathlon IM				
5	Triathlon L				
6	Assez difficile	Seuil Aérobie (SV1)	70/80VMA 60/65 PMA	80 à 90 %	Je respire aisément, je suis capable de parler, même si l'intensité de l'exercice commence à être un peu plus soutenue. Le temps de travail se situe de 20-30' (débutant) à 1h30' voire plus encore (athlète de haut niveau).
7	Triathlon M				
8	Difficile	Seuil Anaérobie (SV2)	80 à 90% de VMA	90 à 95%	Proche de l'allure de compétition ; je ne peux plus suivre une conversation, à la limite un mot de temps en temps. Le temps de travail à cette Allure à l'entraînement se situe entre 15' (débutant) à 1h (athlète de haut niveau)
9	Très difficile	VMA / PMA	90 à 105% de VMA	95 à 100%	Proche de la VMA/PMA ; je suis en hyperventilation, je ne peux soutenir l'effort que quelques minutes (de 3 à 7' suivant le niveau).
10	Maximale	Lactique		Non significatif	Je ne peux maintenir l'intensité qu'entre 30'' et 2'
		Vitesse		Non significatif	Travail de <u>vitesse</u> : intensité maximale, je ne peux pas aller plus vite (efforts de 5 à 30 secondes)

Document à retrouver sur :

➤ <https://www.triathlon-bourg.fr/documents/listing/entrainement>

L'Ecole de Triathlon

- Des contenus adaptés (efforts en endurance et sprints courts, travail technique et ludique).
- Un planning de transition entre formation ludique et planification
- Une préparation anticipée aux premières compétitions fédérales pour ceux qui le souhaitent (à compter de Benjamin 2)
- Incitation (mais pas d'obligation) aux compétitions.

La section Jeunes



La section Jeunes : l'École de triathlon

- 3 créneaux dédiés
- 1 Groupe Débutant Vélo route occasionnel
- Contenus de séances adaptés

- Planning de compétitions dédiées
- Passerelle au cas par cas de benjamin vers section Jeunes

Ecole de Triathlon

- Mini-Poussins => Benjamins
- (jusqu'à fin de 5^{ème})



Jeunes

- Minimes => Juniors

La section Jeunes : les Jeunes

- 10 créneaux dont 4 dédiés
- 1 stage dédié
- 1 approche progressive de la compétition

- Un accompagnement sur les compétitions fédérales

Ecole de Triathlon

- Mini-Poussins => Benjamins
- (jusqu'à fin de 5^{ème})



Jeunes

- Minimes => Juniors

Calendrier section Jeunes

- 3 sélectifs et 3 Championnats de France dans l'année :
 - Sélectif Duathlon mars – Chpts France début avril
 - Sélectif Triathlon mi-mai – Chpts France fin mai / début juin
 - Sélectifs Aquathlon début juin – Chpts de France début juillet

- Déplacements à la journée ou au week-end organisé par le club.

- Stage Jeunes : 2^{ème} semaine des vacances de février (du 14/02 au 21/02 2026)
 - 18 jeunes en 2025

Le groupe fédéral

- Objectifs principaux : sélectifs aux championnats de France
- Priorité aux jeunes qui se dédient au triathlon (licence BBT uniquement), sans condition de niveau.
- Accès conditionné à la performance pour les doubles licenciés / jeunes en section.
- Présence assidue aux entraînements exigée. Exigence élevée.
- Sélection chaque début de saison par l'Equipe Technique
- Dans un premier temps, une séance natation dédiée par semaine MAIS tout le reste des entraînements se fera en commun et avec la même planification.
- But de cette démarche : constituer un groupe restreint afin d'améliorer la préparation de nos jeunes athlètes aux épreuves fédérales

Partenariat EAB/BBT

- 12 triathlètes en double licence sur la saison 2024 - 2025
- 8 qualifié(e)s aux régionaux et 6 BBTistes aux Championnats de France (sur 9 pour l'EAB)
- Séances spécifiques cross (ouvertes à tous)
- Cross préparatoires (adaptation en fct des cross scolaires) + cross « officiels »
- Prises de licences pour le 15/10 au plus tard
- Concernant les séances techniques du vendredi soir, il n'y a pas vraiment d'âge pour apprendre à mieux courir, il faut juste de la régularité pour ceux qui souhaitent s'investir
- **Présence à 3 séances/mois minimum**
- Pour les doubles licence adaptation de la charge de travail, la prépa hivernale commencera crescendo mi-octobre pour se terminer début mars.



La section forme et loisirs

- Un créneau natation **spécifique** le samedi matin.
- **Participation libre** à tous les autres entraînements.

Vie sportive – Calendrier des compétitions

- Jeunes (à définir à la sortie du calendrier des compétitions) :
 - Sélectifs Championnats de France
 - Courses club

- Adultes : courses clubs à définir (planification adaptée) :
 - XS à M : mai – juin et septembre / octobre
 - L à XXL : focus 2026 sur l'Embrunman + 1 L de prépa ouvert à tou(te)s. Quelques sorties ouvertes à tous pendant l'année
 - Prenez vos vacances le 15 aout à Embrun si vous souhaitez encourager / découvrir la course !

Vie sportive – merci à nos partenaires pour leur financement !

➤ Les **frais pris en charge par le club** :

- Stages Jeunes et Adultes : salaire de l'entraîneur + participation aux frais (budget club : environ 2500 €)
- Championnats de France Jeunes : frais de déplacements (budget club : environ 3500 €)
- D2 duathlon : tenues et déplacements (budget club : environ 3600 €)
- Les courses club Jeunes et Adultes : les inscriptions (budget club : environ 3100 €)
 - Triathlon Contre la Montre par Equipe de Chatte
 - Triathlon de Louhans

➤ Coût de la saison fédérale pour un jeune : environ 600€ (hors dossards)

Accès aux plans d'entraînement

Demandez votre accès à la partie sécurisée du site du BBT :

➤ <https://www.triathlon-bourg.fr/documents/listing/plans-d-entrainement>

The screenshot shows the user interface of the BBT website. At the top, there is a red navigation bar with the logo and user options like 'Connexion', 'Inscription', and 'Mot de passe perdu'. Below this, a sidebar on the left contains navigation links for 'Mon compte', 'Accueil du site', 'Documents BBT', 'Forum', 'Calendrier', 'Tableau de bord', 'Boîte de réception', 'Les pages statiques', 'Les actualités', 'Les sponsors', and 'Gestion utilisateurs'. The main content area features a login form with fields for 'Adresse email' (filled with 'frederic.geffraye@free.fr') and 'Mot de passe', along with a 'CONNEXION' button. Below the login form, there are three buttons: 'Informations Courses (3)', 'Plans D'entraînement (258)', and 'Compte-Rendu AG & Réunion Bureau (18)'. A table titled 'Liste des documents' displays a list of training plans with columns for 'Fichier', 'Type', 'Description', 'Date', and 'actions'.

Fichier	Type	Description	Date	actions
entrainement-s40.pdf	Entrainement S40	Plan d'entrainement S40	02/10/2022 21:00	
entrainement-s39.pdf	Entrainement S39	Plan d'entrainement S39	25/09/2022 21:25	
1-entrainement-s38.pdf	Entrainement S38	Plan d'entrainement S38	18/09/2022 20:42	
entrainement-s37.pdf	Entrainement S37	Plan d'entrainement S37	11/09/2022 22:12	
1-entrainement-s36.pdf	Entrainement S36	Plan d'entrainement S36	04/09/2022 16:09	

➤ <https://www.triathlon-bourg.fr/documents/listing/entrainement> : **tableau des allures CAP**

Accès aux liens utiles

<https://www.triathlon-bourg.fr/42-planning-entrainements>



Rappel : l'inscription avant chaque séance d'entraînement est obligatoire

Inscriptions aux entraînements



[BBT inscription - Google Sheets](#)



PAGE DE GARDE / LIENS UTILES BOURG EN BRESSE TRIATHLON !

Bonjour à tou(te)s,
Comme annoncé lors de la réunion de rentrée, veuillez trouver ci-dessous l'ensemble des liens utiles concernant votre pratique au sein du BBT.
Le CA et les entraîneurs se tiennent à votre disposition pour toute question supplémentaire
Si des liens manquants vous semblent utiles ici, merci de les transmettre à Bureau@bourg-triathlon.fr

LIENS UTILES BBT		
TITRE	LIEN	Commentaire
Communauté Whatsapp	https://chat.whatsapp.com/FenMoePXmWG4UtRn6lvSzn	Vous trouverez ici tous les groupes d'informations du BBT
Planification / contenu des séances	https://www.triathlon-bourg.fr/documents/listing/plans-d-entrainement	Si vous n'avez pas d'accès merci d'en faire la demande à bureau@bourg-triathlon.com
Calendrier des compétitions / covoiturage	Compétitions	(fichier collaboratif que vous êtes tou(te)s chargé(e)s de faire vivre !)
Boutique occasions BBT	Information Vente Tenues Occasion BBT	fichier recensant le processus et les liens utiles vers la boutique du BBT !
Bourse d'échange de tenues	BBT échange de tenue	Fichier pour vente tenues entre adhérents :)

🔒 Liens utiles | Semaine du 29 septembre au 5 octobre