

Assemblée générale
Saint Herblain Triathlon 2026

9 octobre 2026

Bienvenue a notre AG

- A nos partenaires institutionnels et Économiques
- Aux 11 Nouveaux SHTistes
- Aux Équipiers SHT
- Préparons ensemble 2027 et le futur du SHT







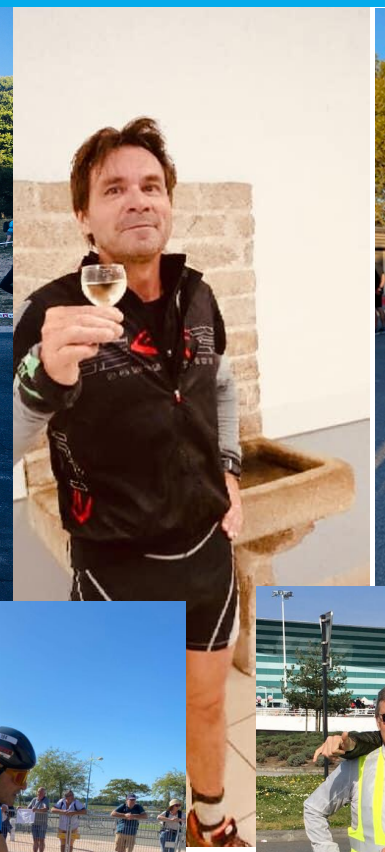


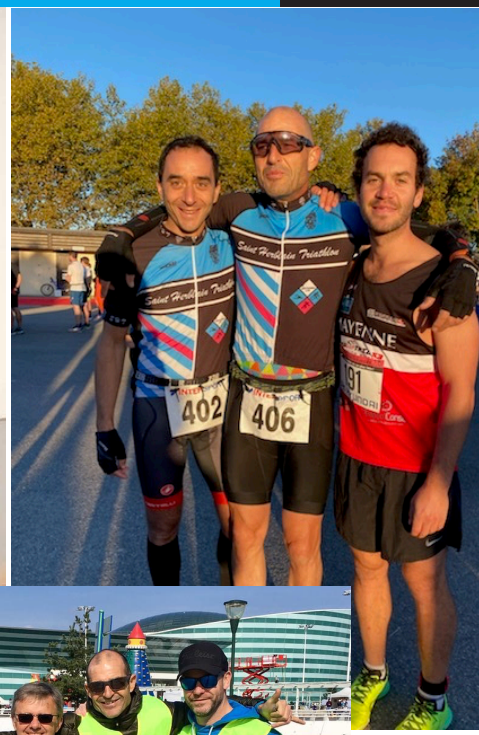


Clin d'oeil a nos « Franck's »

















Ordre du jour

- **Bilan d'activités 2025-2026**
- Comptes 2025-2026
- Renouvellement du Bureau
- La Com SHT
- Les Nouveaux Équipiers 2027
- The Program -2027
- Portez les couleurs Club
- The End :)

- Très belle saison sportive marquée par beaucoup de premières expériences
- Merci a la Ville de St Herblain , notre premier Supporter
- Merci a nos Entreprises Partenaires qui nous permettent de donner vie a nos projets
- Merci au Comité Départemental et a la Ligue Régionale de Triathlon pour leur soutien technique
- Merci aux 95 adhérents dont 30% de féminines pour leur contribution active a la dynamique SHT

Une Saison Sportive éclectique avec de nombreux podiums scratch ou de catégorie d'Age

- **Triathlons …du XS au XL : En solo** : Altriman , Alpe Huez , T100 Pampelune , Dinard , Les Sables d'Olonne , Angers , Deauville , le Mans , Majorque
- **En équipe** : T24 Ile de Ré , Championnat Régional Tri Xanton et Duathlon Juvigné
- **Swim Run du S au XL** : Pornic , Lancieux , St Nazaire , Troll Enez ….
- **Marathon ou Semi** : Paris , Nantes , Vannes , Orvault , Cote d'Amour , La Rochelle …
- **Trails et Courses Nature** : Treillieres , Cordemais , Sevre et Maine , Entrailles du Baugeois ,
- Gournerie , Indres , Marais et des Bosses ….
- Sans oublier une multitude de courses sur route (10 , 15 , 20 km) et une participation aux championnat de France de Cross Country
- **Cyclosportive** : Etape du Tour de France Alpe Huez , Babybel



Une Activité intra Club dense et des points de progrès identifiés

- Une participation aux entrainements toujours en progression
- Une forte présence bénévole au Run and Bike de la Gournerie
- Une Cinquantaine de bénévoles a la journée Atlantisport .
- Une participation plus équilibrée aux séances Piscine

- Une trop faible participation a la 3° édition de la Backyard SHT (12 participants)
- Une participation PPG qui se réduit au fil de la Saison …
- La Séance Piscine du Vendredi qui mériterait plus de participants

2025/2026 : Bilan des activités

The MOVIE by Miss Fabienne Guignard

2025/2026 : Rapport financier

- Agnés Legris

Assurer la pérennité de l'activité

Finance

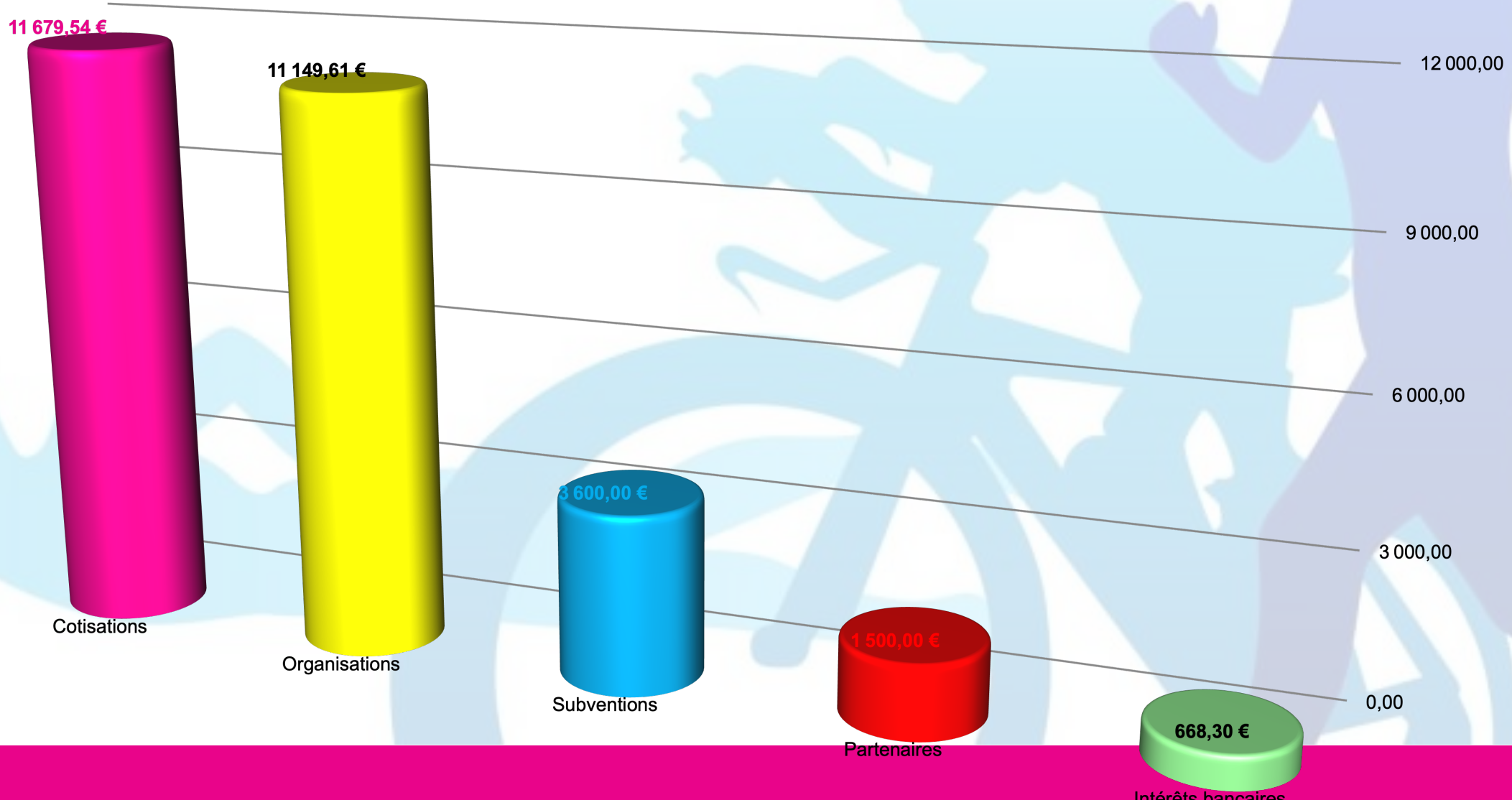
- Maintenir un équilibre budgétaire
- Autonomie financière

Adhérents

- Financer des entraînements de qualité
- Conserver un montant d'adhésion raisonnable

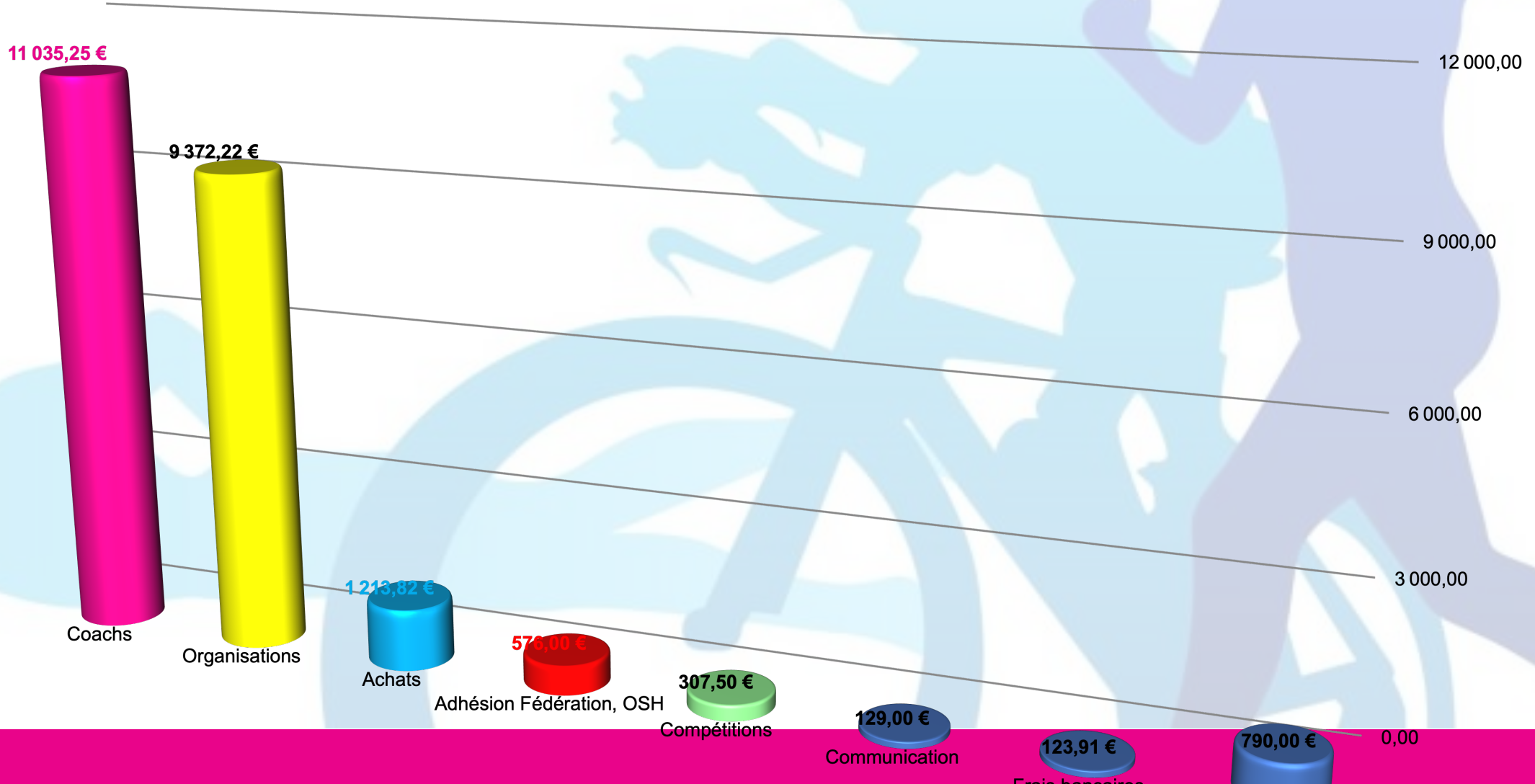
Recettes 2025-2026

Recettes prévi 2025-2026	27 440



Dépenses 2025-2026

Charges prévi 2025-2026	27 240

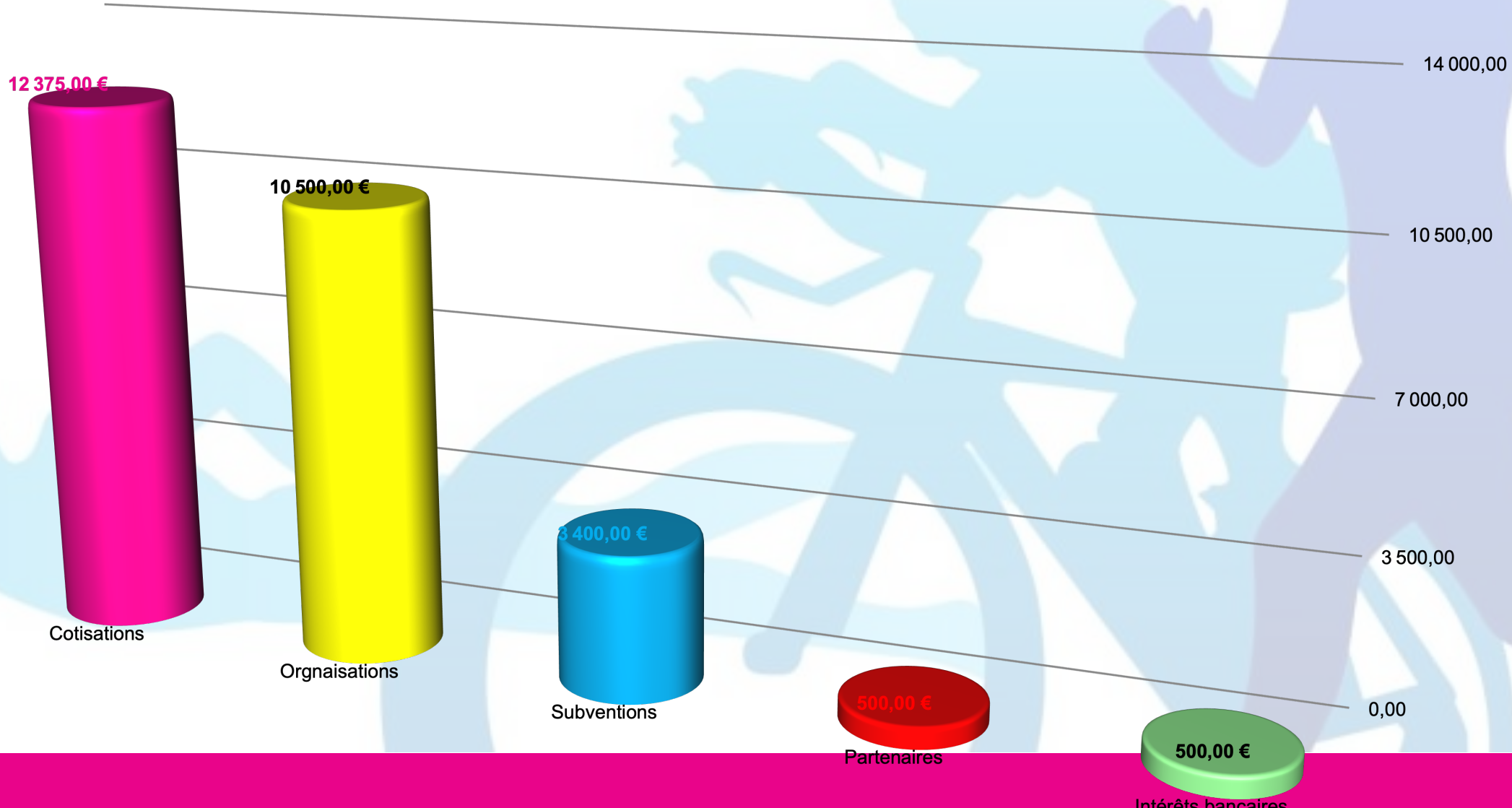


Résultat 2025-2026

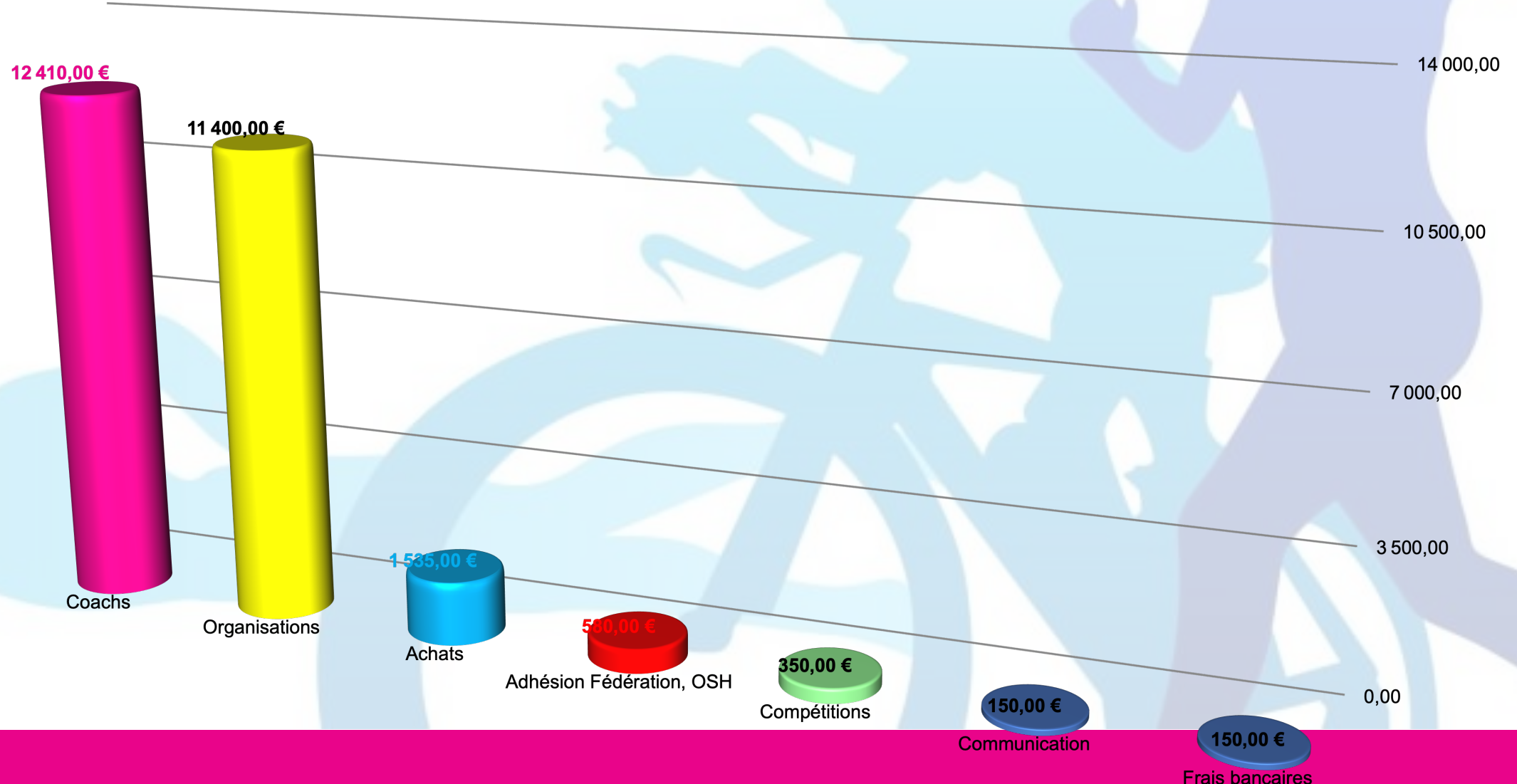
Bénéfice	200,00

SOURCES	MONTANT (€)
Recettes	28 597,45
Dépenses	23 547,70
Bénéfice	5 049,75

Budget prévisionnel 2026-2027: Recettes



Budget prévisionnel 2026-2027: Dépenses



Résultat prévisionnel 2026-2027

SOURCES	MONTANT (€)
Recettes	27 375,00
Dépenses	26 575,00
Bénéfice	700,00

- **Renouvellement du Bureau**

Le SHT : C'est un travail d'équipe

- Secrétaire et coordination coachs : Stéphane Métayer
- Trésorière : Agnes Legris
- Acceuil des nouveaux : Yannick Quinio
- Comité Festif : Fred Robin - Hugues Chignard
- Sponsoring : Greg Maroso
- Mixité et Inclusion : Christine Gautier
- Tenues Club : Gwen Merot - Hugues Chignard
- Agenda Sportif et Compétitions : C Bourcier - Baptiste Chiron



- 6 places a pourvoir au sein du Bureau
- Le mandat confié est de 4 ans renouvelable
- Le nouveau Bureau choisit son ou sa président(e) et défini les nouvelles attributions
- Le nouveau Bureau est composé de 6 a 10 membres
- Transition assurée des sortants avec les nouveaux membres

Événements Club



- Atlantis sports
- Run and Bike Gournerie
- Stage Club Avril
- Backyard
- Run and Bike Treilliéres
- Fete du Club
- Initiation Swim Run
- Assemblée Générale SHT
- Journée des nouveaux
- Run &Bike ou Trail intra club
- Initiatives 2027

- **Partenariats et Sponsoring : Greg Maroso**

Prospective SHT : la Recherche Partenaires pour être autonomes

Associer des Entreprises a notre Projet Club





Zoom sur nos Partenaires économiques :

DIX HEURES SIX
Atelier - Vélo - Triathlon

MH CUISINES

saint-herblain
La Ville

Hauteur Largeur
DES OUVERTURES À VOS MESURES

JÉGOU SPORT Concept

Mais aussi des tarifs SHT chez nos Partenaires :

BAINS D'EPSOM
SPA DE FLOTTAISON

- 10%



- 20%

Calicéo
NANTES | SAINT-HERBLAIN

- 10%

- Sur présentation de votre licence



Saint-Herblain Triathlon

Communication du Club SHT

-



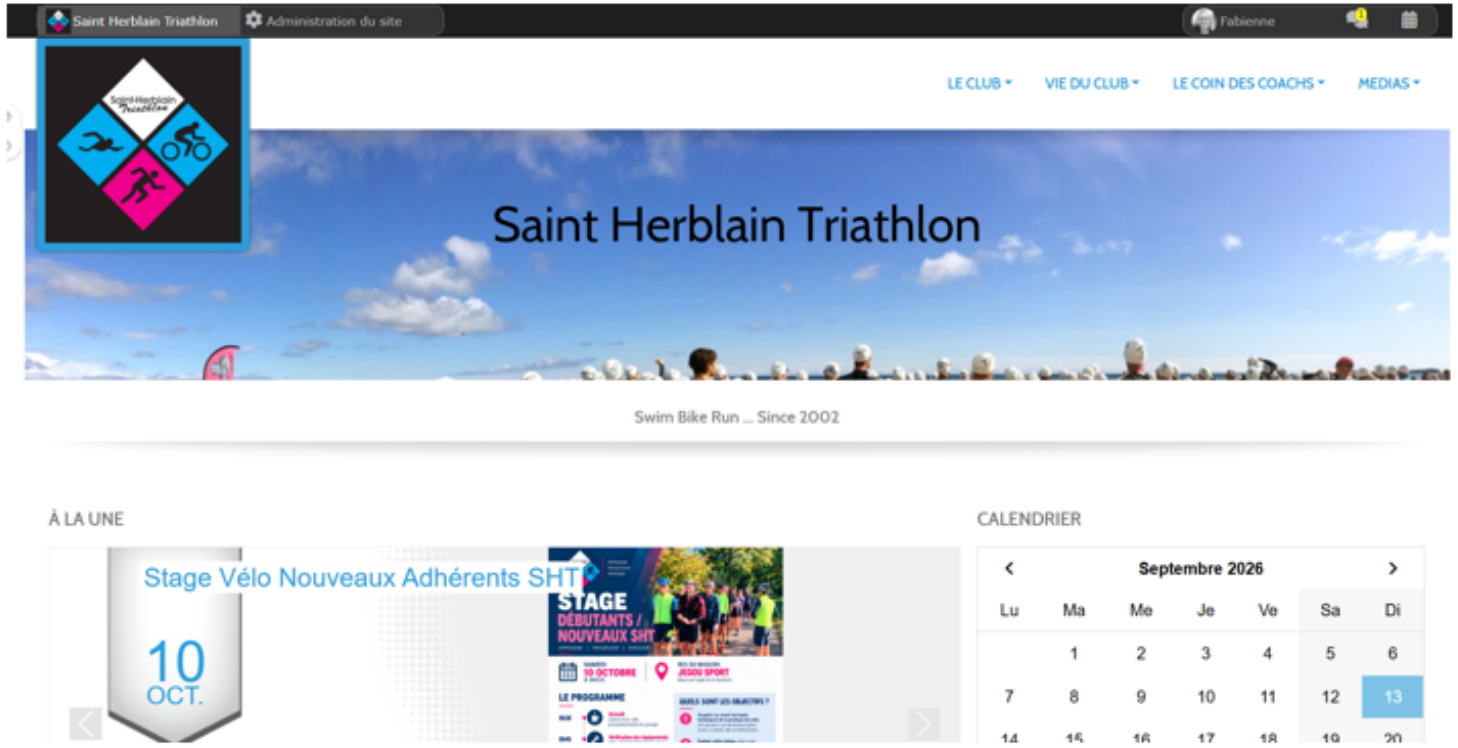


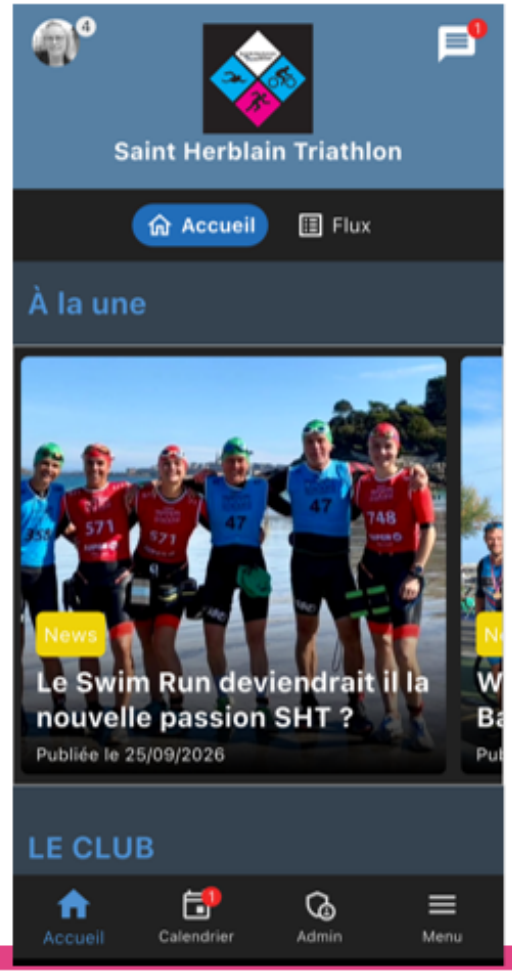
1. Notre site web saintherblaintriathlon.fr

Le socle de communication du SHT est **son site web** qui est à la fois public et privé.

- Accès à l'essentiel pour tout visiteur externe.
- ***Accès élargi pour les adhérents du Club*** via connexion spécifique et pour y retrouver des informations, photos, calendrier d'évènements, payer en ligne…

Le contenu du site est accessible via **l'appli** sportsregions





2. Nos comptes

La communication interne et directe auprès des SHTistes se passe essentiellement via

A date nous avons 3 comptes pérennes + des comptes éphémères :



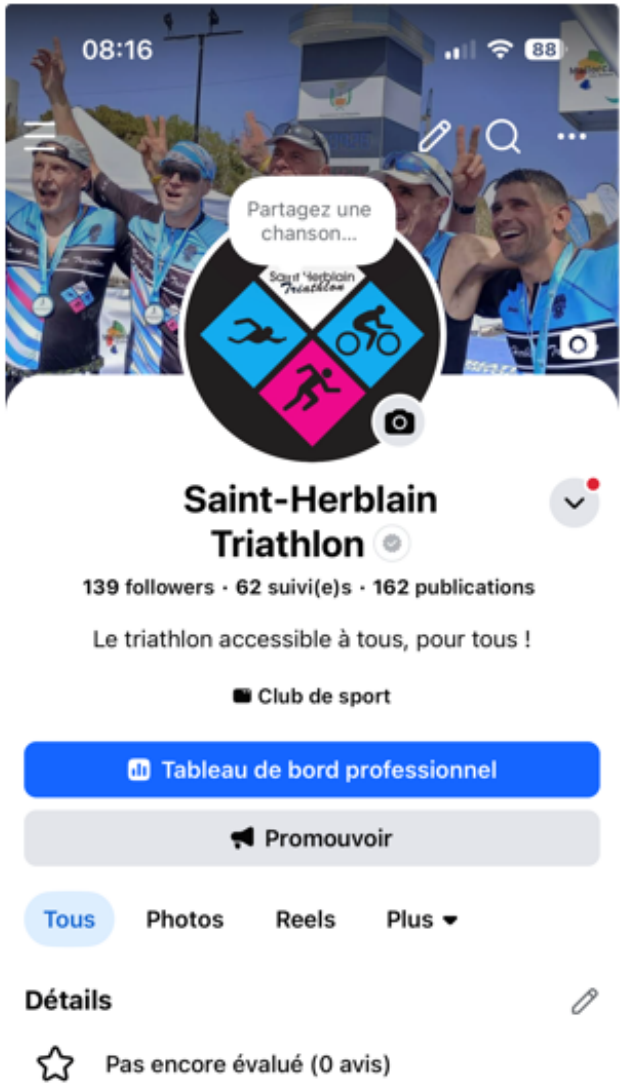
Fil d'échanges entre adhérents sur tous sujets liés à la vie du Club, les entraînements, les évènements sportifs, les questions sur le matériel... ***IMPORTANT*** car il crée un lien fort entre les adhérents, appartenance à la communauté des SHTistes et entraide.

Seul le bureau et les coachs peuvent communiquer via ce compte. Son contenu est limité aux ***infos les plus importantes à ne pas rater***.

Pour toute question sur le choix du matériel et pour achat/revente entre SHTistes d'équipements de nos 3 disciplines.

Et périodiquement des comptes éphémères sont créés par le bureau pour l'organisation des évènements sportifs communs (ex : stage Club d'avril, dates du calendrier sportif du club...)

3. Le SHT sur les réseaux sociaux (1/2)



Notre page facebook est publique.

Sont publiées des photos de la vie du Club et de ses adhérents + un lien vers le site pour retrouver les récits détaillés et palpitants de notre (ex) Président. 😉

Nous relayons les communications de nos partenaires.

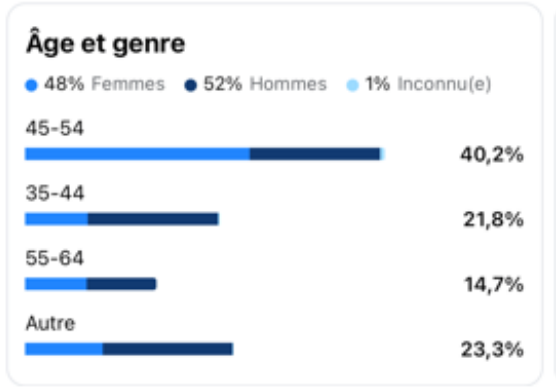
Quelques chiffres : (oct 2025 à sept 2026)

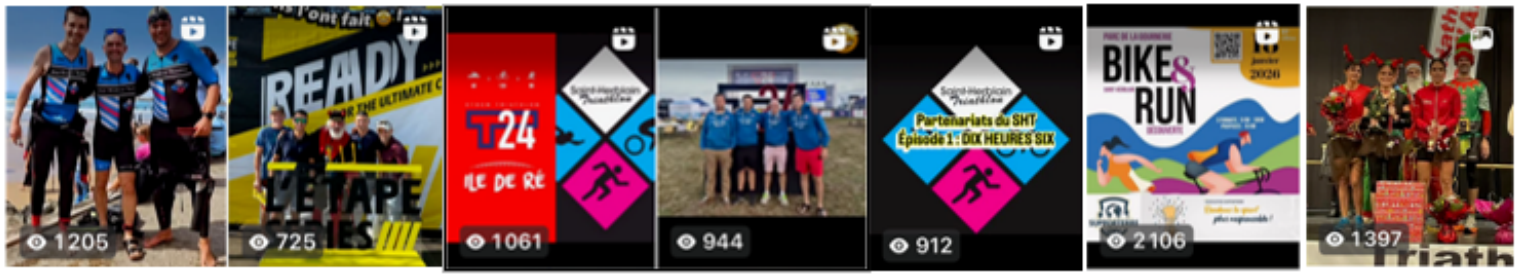
41 publications

18 704 Vues

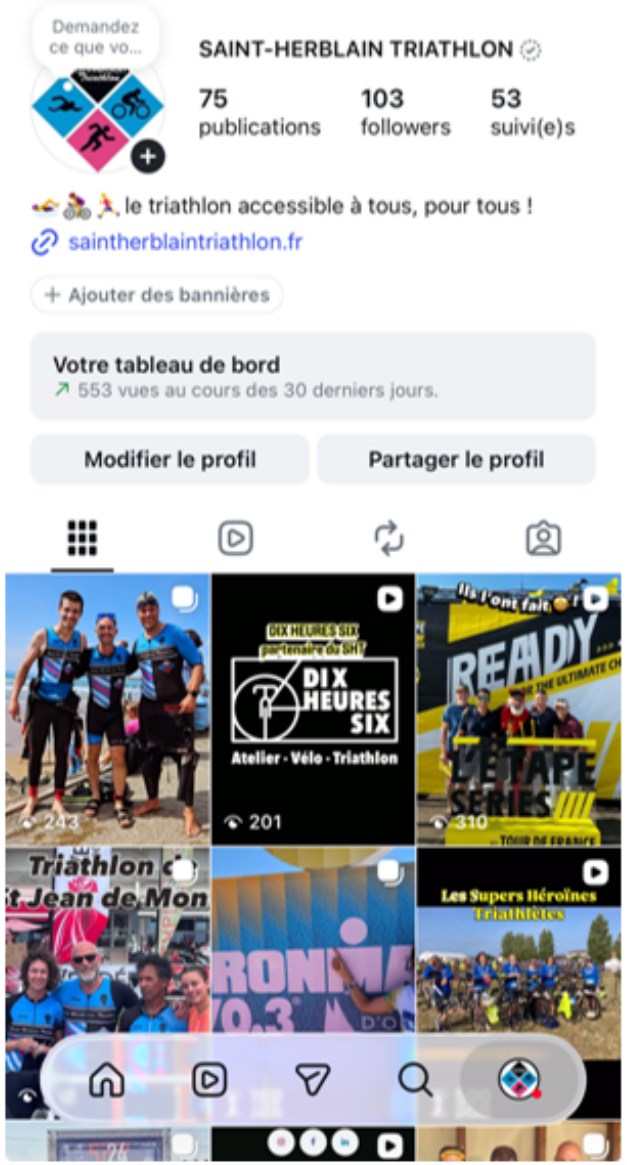
139 followers

Données démographiques





3. Le SHT sur les réseaux sociaux (2/2)



Depuis juin 2025, nous sommes sur Instagram !

➔ Les photos et vidéos publiées sont celles prises par les SHTistes et publiées sur notre site web ou notre WhatApp « News SHT ».

➔ Nous relayons les communications de nos partenaires.

➔ Nous complétons notre communication auprès d'un public « plus jeune » que celui de Facebook.

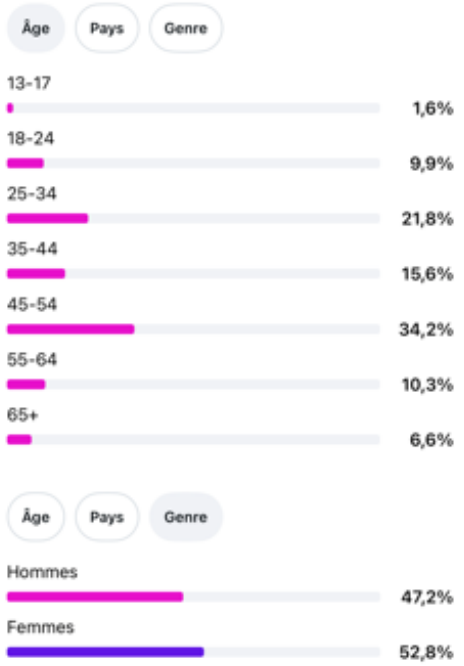
Quelques chiffres : (oct 2025 à sept 2026)

36 publications

16 909 Vues

103 followers

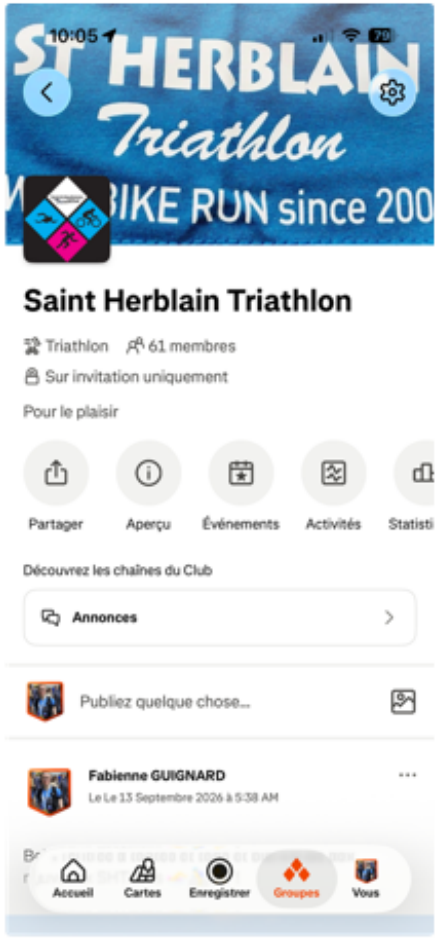




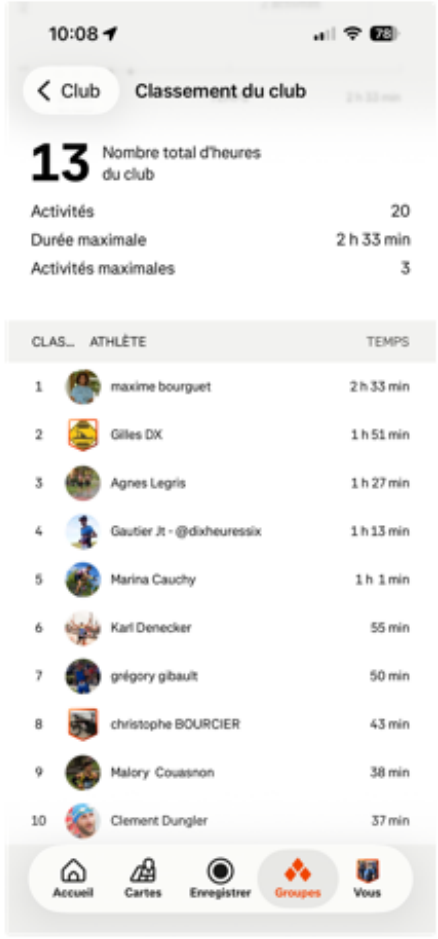
4. Nous sommes aussi sur

Certains SHTistes ***se challengent*** et ***se motivent*** via STRAVA !

Le groupe existe dans l'onglet ***« Groupes / Clubs »***. /!\ Il n'est pas animé par le Club.







5. IMPORTANT !

Instagram facebook

Nos **pages** Instagram et Facebook sont **PUBLIQUES**.

Nous ne « tagons » pas les SHTistes sur les photos ou vidéos diffusées mais nous pouvons les citer soit par leur Prénom, soit par leurs Prénom + la 1ère lettre de leur Nom.

Si vous ne souhaitez pas qu'une photo ou vidéo de vous soit publiée sur ces réseaux sociaux ➔ prévenir Fabienne

WhatsApp

Tous les comptes du Club sont en **« Confidentialité avancée de la discussion »**

Nous avons besoin de vous :

- **Trombinoscope du Club :** Help-us à vous reconnaître donc mettez votre photo à jour dans le trombinoscope des adhérents du Club.
- **Des photos :** Prenez des Photos !! Et n'hésitez à recadrer les photos de « sportifs dans l'effort » pour qu'on les voit mieux ;) !
- **Des vidéos** SVP !! Mais des très courtes et des rythmées ☺ !

Nous avons besoin de vous :

- **Le « News SHT » est notre principale source de photos et vidéos…** mais aussi de résultats sportifs, d'anecdotes… Merci de mettre quelques noms et explications à vos envois de photos pour que nous puissions plus facilement les reprendre dans nos publications.



Chaque année, le SHT organise un **« Bike & Run » à la Gournerie** en janvier.

C'est le 1er évènement sportif de l'année.

Nous avons besoin de vous, de vos relais, de vos contacts (Pro et perso) pour qu'un maximum de duos soient présents.

C'est **IMPORTANT** pour :

- ⇨ Le Club (ses finances + continuer d'organiser cet évènement)
- ⇨ Les associations que nous soutenons avec cet évènement (ex. : Easier studies et SupporTerre en 2026)
- ⇨ Faire découvrir l'une des disciplines de la FFTri

Saint-Herblain Triathlon

Mise en lumière de nos Partenaires sur les Réseaux sociaux

- Projet lancé en 2026 -

1. Notre objectif

Remercier et mettre en lumière les partenaires de notre Club.

Accroître leur visibilité.

Les faire témoigner de leurs motivations à nous soutenir.

Et, de notre côté, dire ce qu'ils apportent au SHT et à ses adhérents.



➔ Consolider nos partenariats actuels

➔ Donner à voir à nos futurs partenaires ce que nous faisons pour mettre en lumière nos partenaires

2. Ce que nous avons testé en 2026

Interview d'un partenaire diffusée sur les Réseaux sociaux

Quoi : Interview de Gautier JENART de Dix Heures Six.

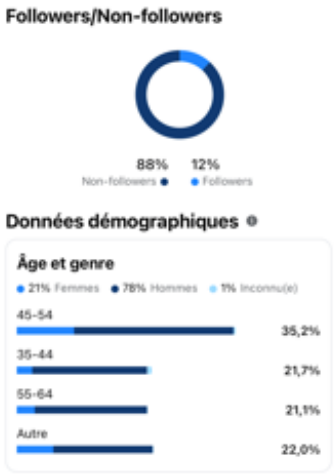
Format : **courte vidéo** montée de ~2 ½ mn + quelques photos de son enseigne et de sa boutique.

Où : diffusions en Reel sur Instagram et facebook

En commentaire des reels : le Club écrit ce que le Partenariat lui apporte + lien vers site du Partenaire.

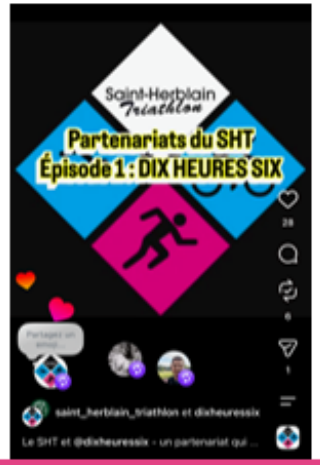
facebook 912 vues







Instagram 816 vues







3. En 2026 / 2027

➔ Pour nos **partenaires actuels et futurs**, nous avons **un champ de communication complet**, qui touche tous les publics. Notre potentiel de promotion de leur marque / enseigne / activité est plus perceptible par eux et mesurable au besoin.

Nous allons proposer à nos autres partenaires une interview diffusée sur les réseaux sociaux comme celle de DIX HEURES SIX.

Rediffusion Reel 2026

Nouvelle Saison !

- Bienvenue aux nouvelles et nouveaux Equipiers

- Et aux marraines & parrains ☺



Notre Objectif : Faciliter l'intégration des nouveaux licenciés 2027

- Accompagner les Équipiers Novices dans la découverte du Triathlon
- Répondre aux interrogations sur les aspects pratiques de l'Organisation Club
- Apporter des conseils sur les aspects logistiques du Triathlon
- Faire les premiers pas ensemble sur les premieres Courses

Rôle des Marraines et Parrains

- S’assurer que son Filleul a bien connaissance des éléments essentiels Club (sources d’infos , horaires et lieux d’entrainement , etc)
- Répondre aux questions pratiques sur la logistique Triathlon
- Bref …..Faire ce qu’il pense utile pour favoriser une intégration Rapide
- Un exemple : Faire Equipe pour les Run & Bike Club ….

Les Binomes 2026-2027

Nom	Prénom	Marraines et Parrains
Athéo	Stéphanie	Malory Couasnon
Ronsse	Stéphanie	Delphine Lambert
Gauchy	Marina	Marie Leteve
Chevalier	Carole	Céline Marjou
Gourdet	Anne Françoise	Daniele Depouet
Meunier	Chloë	Charlotte Bounolleau
Breheret	Adeline	Guenola Hervy
Bon	Maxence	Lahcen Mazighi
Deceuninck	Yoan	Armand Ramade
Aloui	Mohamed	Gilles Dufloux
Loisil	Christian	Stéphane Blaise

2026/2027: The Program

- Les Coachs



Nos Coachs



Lilian

Simon



Cécile

Si vous ne la connaissez pas, venez le mardi à la séance piscine du club 😉



Marion

S.C. ORVAULT Club d'Athlétisme



Mattieu

Adrien



LE LUNDI, C'EST PPG
(Préparation Physique Générale)

Avec Matthieu

... 19H00 sur les tapis

LA SÉANCE PEUT ÊTRE SUIVIE EN VISIO



Complexe sportif de l'Angevinière à Saint-Herblain

OBJECTIFS

→ Prévenir des blessures et petites douleurs
→ Améliorer sa santé en général
→ Améliorer ses capacités physiques (Puissance, force, endurance, vitesse, souplesse, coordination)

CONTENUS DE SEANCE

→ Exercices de renforcement musculaire sous différentes formes (circuit-training, individuel, en duo, équilibre, proprioception…)
→ Exercices de souplesse
→ Les exercices sont adaptés au niveau de chacun donc tout le monde peut trouver son bonheur

!!! Pour aller plus loin !!!

→ Bilan gratuit (Souplesse, déséquilibre musculaire etc…)
→ Séance PPG à la carte
→ Suivi PPG / Spécifique Hiver
→ Suivi PPG Saison

Plein air / Visio / A domicile

LE MARDI, Y'A PISCINE

Avec Cécile et Simon

... 20H30 dans l'eau

Dans les vestiaires, on se renseigne sur le RDV pour l'after : débriefs des courses et nouveaux projets
EVENTUELLEMENT autour d'un verre



Piscine Ernest Renan à Saint-Herblain

MAIS AUSSI LE MERCREDI ET LE JEUDI

Avec Simon et Adrien

... 7H30 dans l'eau

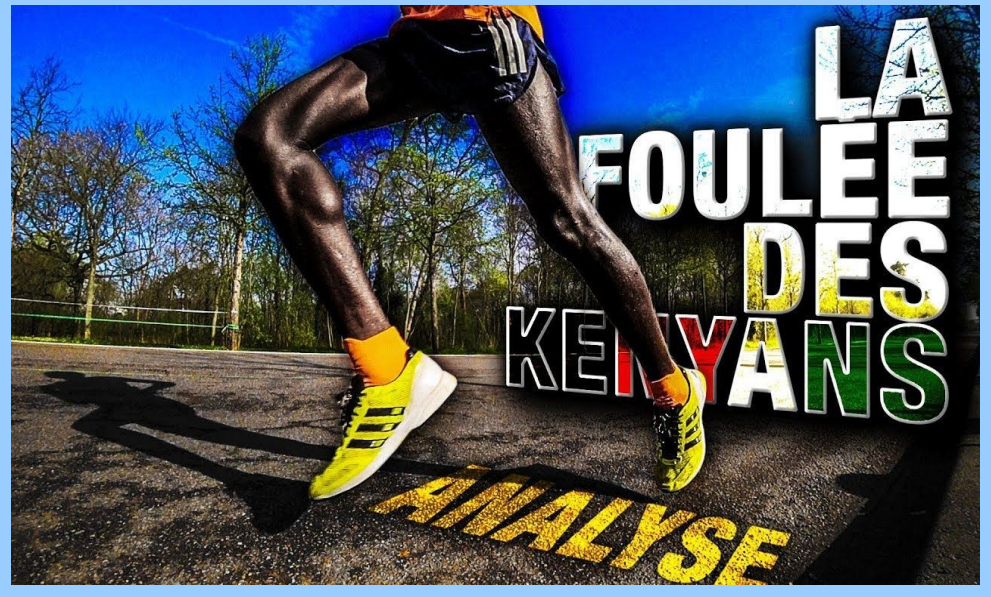
ET POUR FINIR LE VENDREDI

Avec Simon

... 20H30 dans l'eau

Séances avec :
- Une base d'endurance
- une louche de technique
- une pointe de vitesse
- une poignées d'éducatifs
- saupoudrées d'explications simples, d'échanges et de travail en groupe pour un maximum de plaisir

LE JEUDI, C'EST LA CAP
(Course à Pied)



<u>Avec Marion entraineure du SC Orvault</u> Rdv

18H45 : lieu cf planning Whatsapp

(Gobinière, Hippodrome, Piste de la Cholière)



Lilian

ENTRAÎNEMENTS VÉLO

Saison 2026–2027

Samedi matin • Sautron •4 Groupes de niveau

REPRISE • 7 NOVEMBRE

RDV • 9H45

- Entrainement sur Route quand les conditions le permettent
- Entrainement en Visio sur home trainer en cas de météo défavorable



ORGANISATION

Un samedi, deux temps de roulage

Un format simple pour adapter la charge d'entrainement en fonction du niveau de chacun.



1 Départ optionnel

Groupes 1 & 2

- Boucle identique chaque samedi
- Endurance fondamentale
- Objectif : créer une fatigue maîtrisée

OPTIONNEL

2 Départ commun

les 4 groupes

Travail spécifique

Par groupe de niveau

Retour groupé

Fin de séance autour de 12h

Briefing 10 min avant chaque départ

Ponctualité = sécurité + cohésion du groupe

Horaires de départ

MOIS	DÉPART 1	DÉPART 2
Novembre	9h15	10h00
Décembre	9h15	10h00
Janvier	9h15	10h00
Février	8h45	9h15
Mars	8h15	8h45

Ne soyez pas en retard… sauf si vous aimez rouler seul 😉

CHAQUE VENDREDI

Toute les infos de la séance

Le site du club centralise les informations pratiques de la séance.

Alerte SHT

Seulement les admins peuvent envoyer des messages

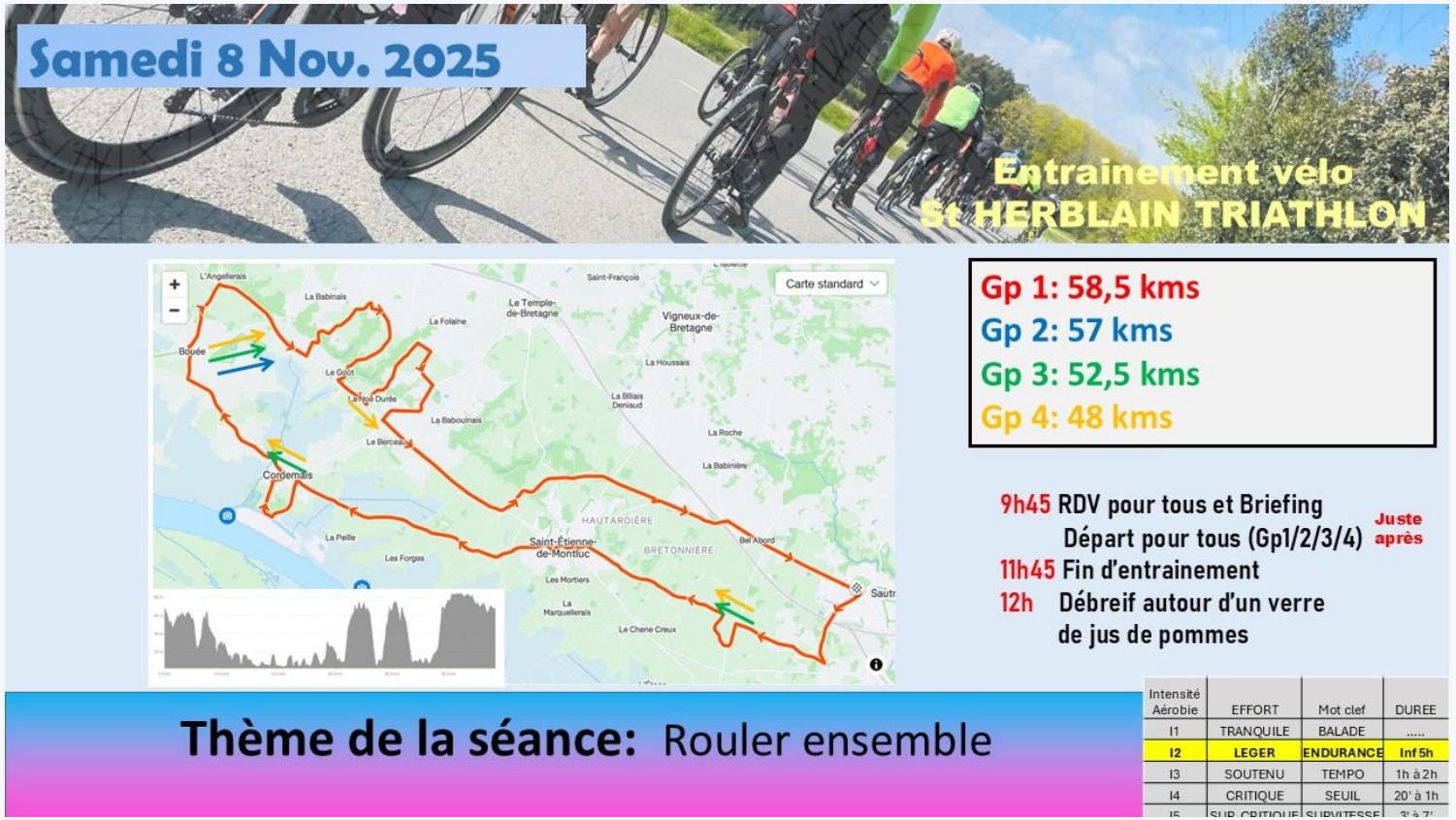
CHAQUE VENDREDI

- **Le détail de la séance**

  Objectif, durée, organisation

- **La trace GPX**

  Parcours à télécharger avant le départ



PLAN B MÉTÉO

La séance est maintenue … sur home trainer

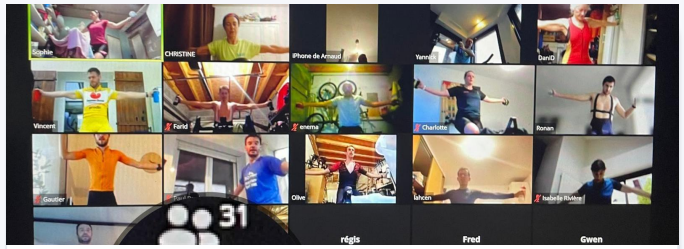
En cas de mauvais temps, bascule en visio pour conserver une séance vélo qualitative.



OBJECTIF

Garder une séance vélo qualitative, même quand la météo ne permet pas de rouler dehors.

INFO WHATSAPP · VEN. 20H



Visio collective

Même séance, même dynamique de groupe.

Équipement indispensable

- **Capteur de cadence**
- **Ceinture cardio ou Capteur Puissance**

Exemple de séance HT

Jegou Sport Training	Séance SHT n°3			
	Temps	Cad. Niv 1	Cad. Niv 2	Zone Intensité
Echauffement	5'	libre		i1
	5'	90 et +		i2
perseption intensité	1'	50		i1
	1'	90		i2
	1'	110	100	i3
	1'	50		i1
	1'	90		i2
	1'	110	100	i3
récup	2'	libre		i1
Travail (sur) Vélocité	1'	100	95	i2
	30"	libre		i1
	1'	110	100	i2
	30"	libre		i1
	1'	120	105	i2
	30"	libre		i1
	1'	130	110	i2
	30"	libre		i1
	1'	120	105	i2
	30"	libre		i1
	1'	110	100	i2
	30"	libre		i1
	1'	100	95	i2
	30"	libre		i1
récup	30"	libre		i1
Travail de Force	1'	50/60 Jamb G.		i2
	1'	50/60 2 Jambes		i2
	1'	50/60 Jamb D.		i2
	1'	Récup		i1
	1'	50/60 Jamb G.		i2
	1'	50/60 2 Jambes		i2
	1'	50/60 Jamb D.		i2
	3'	Récup		i1
Retour au calme	5'	LIBRE		
	1h05			

Cadence • intensité • récupérations

PROGRESSION

Une saison qui monte progressivement en intensité

Les thèmes évoluent de la reprise vers la puissance et l'endurance fondamentale.

INTENSITÉ

NOV.	DÉC.	JAN.	FÉV.	MARS
Endurance Fondamentale	Force / vélocité	Puissance / cadence	Puissance / endurance fondamentale	Puissance / endurance Critique
Reprise	+	++	++	+++

Les indispensables avant de partir

- ✓ **Vélo gonflé** — Pressions vérifiées
- ✓ **Kit réparation** — Chambre / démonte-pneus / pompe
- ✓ **Casque** — Obligatoire
- ✓ **Gilet jaune** — Visibilité
- ✓ **Ravitaillement** — Boisson + énergie
- ✓ **À l'heure** — Briefing 10 min avant

PRÊTS À ROULER ?

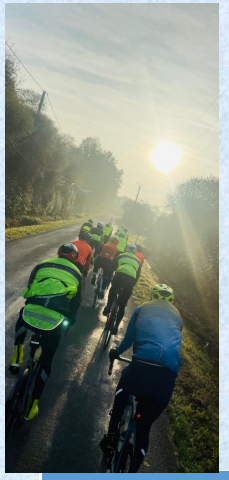
On se retrouve le samedi matin 7 Novembre.

Ponctualité • sécurité • progression • plaisir de rouler ensemble

RDV • ÉCOLE DE MUSIQUE

SAUTRON

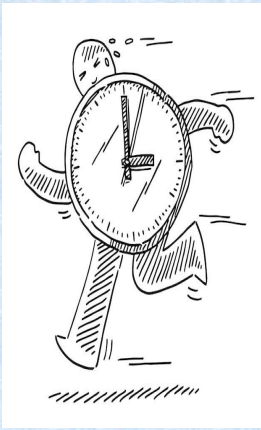


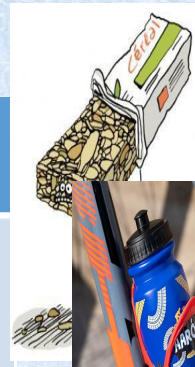


Ce qui est obligatoire:

THEMES ET CONSIGNES

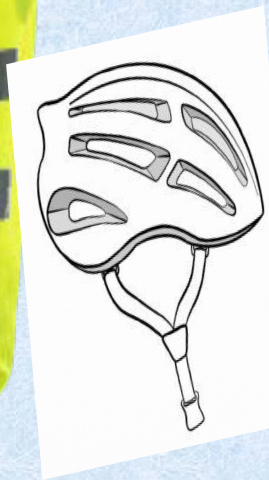














MOIS	THEMES	INTENSITE
NOVEMBRE	Force/ Vélocité	Tranquille c'est la reprise
DÉCEMBRE		+
JANVIER	Puissance Cadence	++
FÉVRIER	Puissance Endurance Fondamentale	
MARS		++ + + +

2027: The Program

- Les Projets et Animations SHT
- Agenda 2027

Calendrier SHT 2026-27 : Objectif 1 rdv Mensuel ..a minima

- Novembre 2026 : Trail de la côte de Jade (21 & 22 novembre – reste encore des places)
- Décembre 2026 : Cinquième édition de la Backyard SHT
- Janvier 2027 : Run and bike de la Gournerie (date à définir)
- Janvier 2027 : Course nature la Plaine sur Mer (8, 13 ou 26 kms)
- Février 2027 : Trail Glazig (6 & 7 février – les inscriptions ouvrent le 7 novembre)
- Mars 2027 : Semi Marathon d'Orvault (date pas encore dispo) - Atlantisport : le 28 mars 2027
- Avril 2027 : Stage SHT (dates à définir)
- Mai 2027 : Cyclosportive BABYBEL 16 mai - Triathlon de La Roche-Sur-Yon (S- M-L) 23/05
- Juin 2027 – Objectif club : Half des 2 tours (L & Relais – 6 juin)
- Juillet 2027 : Triathlon du Mans (XS/S/M)
- Septembre 2027 : Aiguillon sur mer sud vendée (triathlon M-L)
- Octobre 2027 : Swim and Run des 20 plages Saint Nazaire (S-M) ou Duathlon de Coueron

TENUES SHT 2027



TENUES SHT 2027

Catalogue en ligne sur le site inverse :

https://www.inverseteams.com/fr/saint-herblain-triathlon/

Mot de passe adhérents : SHT2027

Procédure de commande :

- **Sélectionner les produits selon guide des tailles fourni sur le site et payer en ligne**
- **Organisation de séances d'essayage**
- **Livraison unique SHT avant Noel . Le bureau du SHT organisera la remise aux adhérents en deux vagues : 1 remise lors d'un entrainement Natation et ensuite Boutique DIXHEURESIX**
- **Reconduction de la participation Club de 20 € a l'achat du Gilet Jaune**
- **Participation déduite du prix affiché sur le Store Inverse SHT**



Les Performances Remarquables 2026 :

- **Le collectif le plus résiliant** : notre équipe engagée aux régionaux D3 : Sidonie - Malory - Gwen - Charlotte

- **Le plus bel enchainement XL** : Etape du Tour - Embrunman XL : Damien Duchene

- **La plus belle progression** : Premiers Podiums Triathlon pour Isabelle Riviere a Portocolom et l'Aiguillon/Mer

- **La plus belle fin de Saison ….**







MERCI

de votre attention

