



# Assemblée générale Saint Herblain Triathlon 2025

17 octobre 2025

# Bienvenue a notre AG :



- A nos partenaires institutionnels et Économiques
- Aux 12 Nouveaux SHTistes
- Aux Équipiers SHT
- Préparons ensemble 2026 et le futur du SHT





# Clin d'oeil a nos « Franck's »





# Ordre du jour



Rapport moral



Bilan d'activités  
2024-2025



Compte rendu  
financier 2024-2025



Les supports  
de com SHT



Les Nouveaux  
Équipiers 2026



The Program  
2025-2026



Portez les couleurs  
Club



The End :)





# Qui connait bien le SHT ?

Start!

# Qui connait bien le SHT ?

## QUESTION 1

Echauffement

Let's play!



# Qui connaît bien le SHT ?

Combien d'entraînements hebdomadaires sont organisés ?

A 5

B 4

C 7

D 3

Combien d'entraînements hebdomadaires sont organisés ?

A 5

B 4

C 7

D 3

Next



# Qui connait bien le SHT?

QUESTION 2

Activation

Let's play!

**Combien d'adhérents en 2025 ?**

**A 75**

**B 85**

**C 93**

**D 88**

**Combien d'adhérents en 2025 ?**

**A 75**

**B 85**

**C 93**

**D 88**

**Next**



# Qui connait bien le SHT ?

## QUESTION 3

Endurance

Let's play!

**Quel % de Féminines en 2025 ?**

**A 27%**

**B 32 %**

**C 25%**

**D 30%**

**% de Féminines au SHT en 2025 ?**

**A 27 %**

**B 32 %**

**C 25%**

**D 30%**

**Next**

# Qui connait bien le SHT

## QUESTION 4

Seuil

Let's play!



# Qui connaît bien le SHT ?

Quel est le nombre maximal de participants a un  
Entrainement SHT en 2025 ?

A 39

B 51

C 54

D 49

**Quel est le nombre maximal de participants a un  
entrainement SHT en 2025 ?**

**A 39**

**B 51**

**C 54**

**D 49**

**Next**

# Le SHT : C'est un travail d'équipe



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



## Organisation Bureau SHT

11 Membres = a minima 1 mission ponctuelle par membre  
sur Événements Club

Atlantis sports

Run and Bike  
Gournerie

Stage Club Avril

Backyard

Run and Bike  
Treillières

Fete du Club

Assemblée  
Générale SHT

Journée des  
nouveaux

Run & Bike ou  
Trail intra club

Initiation Swim  
Run

Initiatives 2026







# 2024/2025 : Bilan des activités

The MOVIE by Miss Fabienne Guignard





# 2024/2025 : Rapport financier

Agnès Legris

# Assurer la pérennité de l'activité



## Finance

Maintenir un  
équilibre  
budgétaire

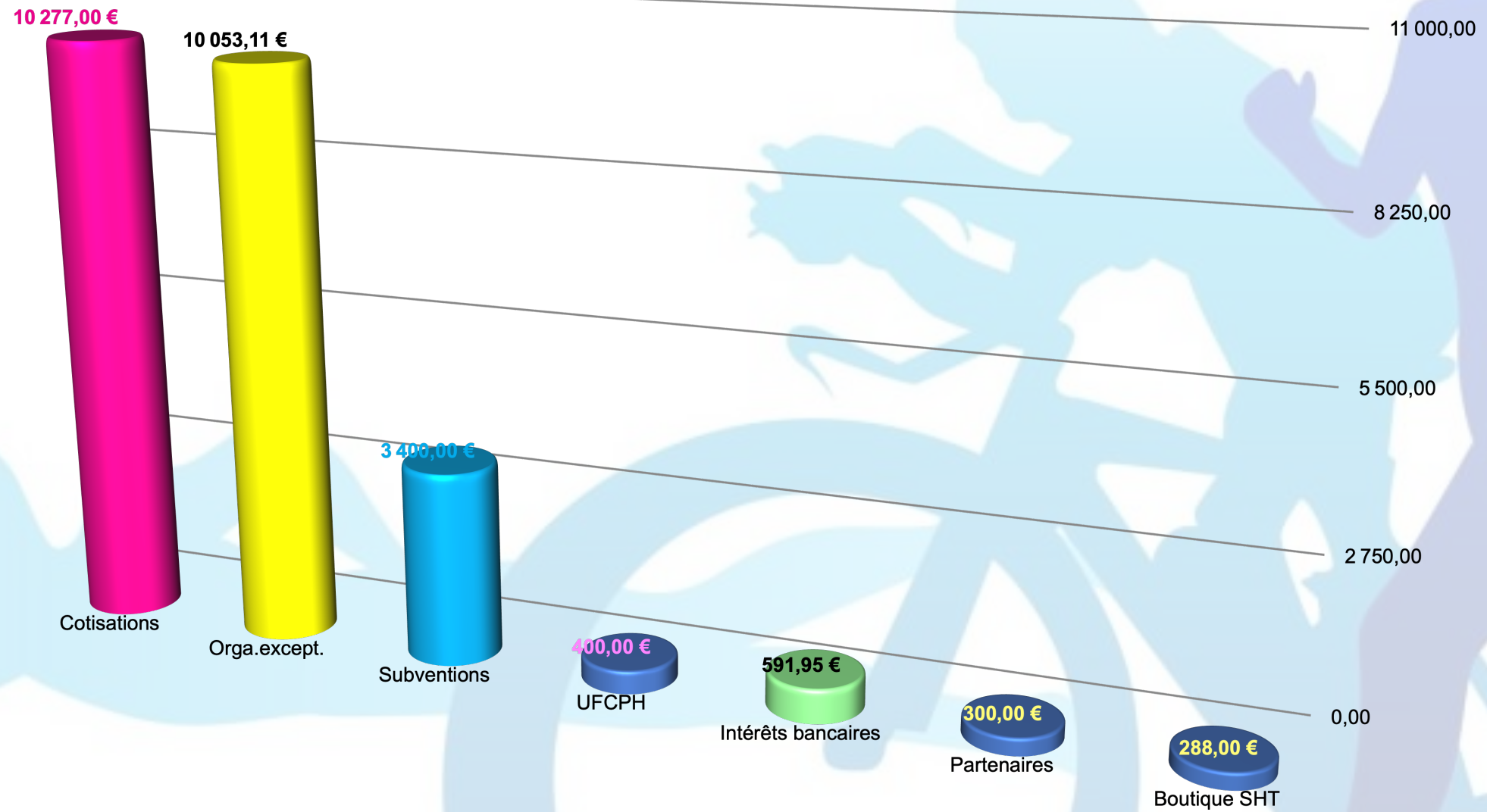
Autonomie  
financière

## Adhérents

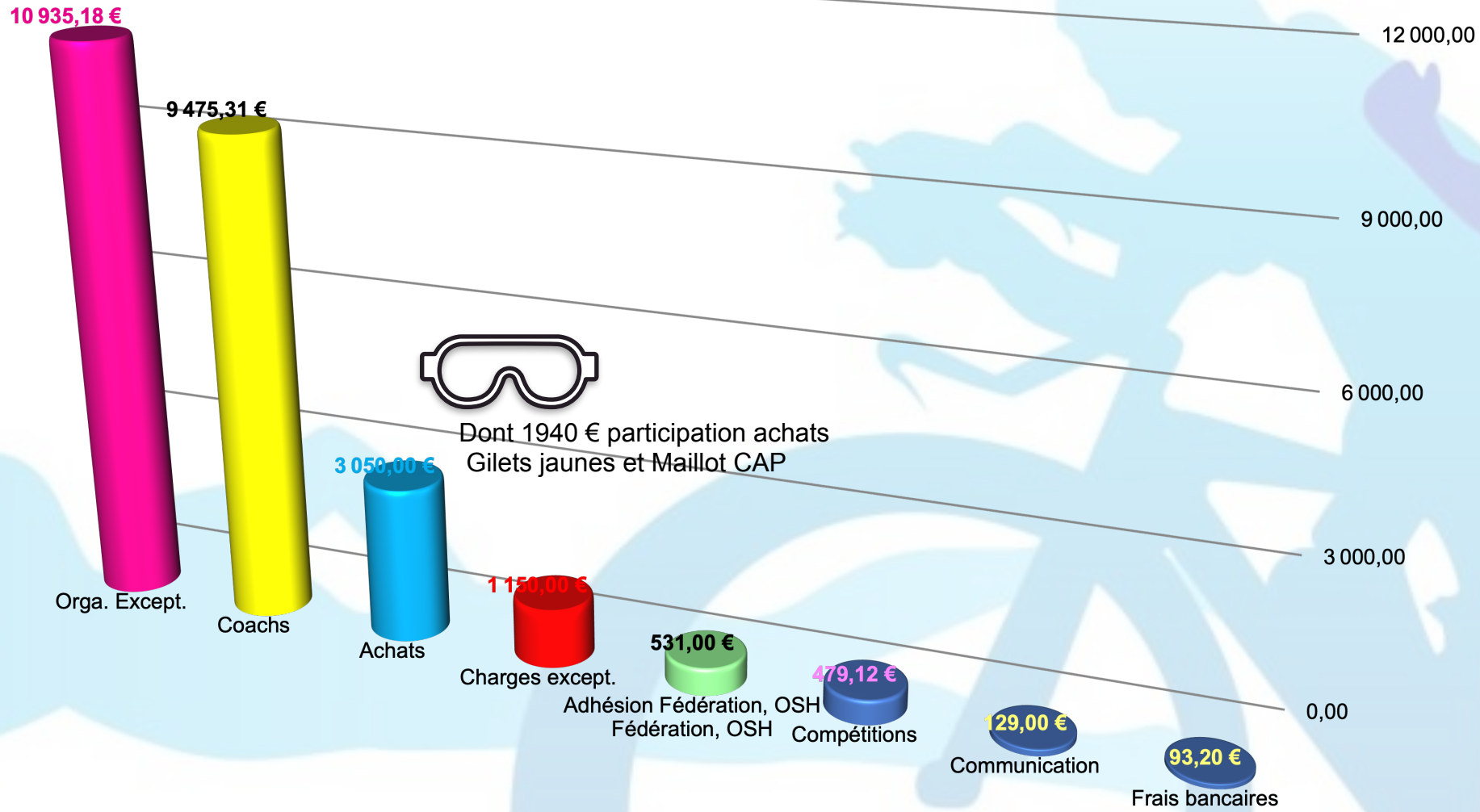
Financer des  
entraînements  
de qualité

Conserver un  
montant  
d'adhésion  
raisonnable

# Recettes



# Dépenses





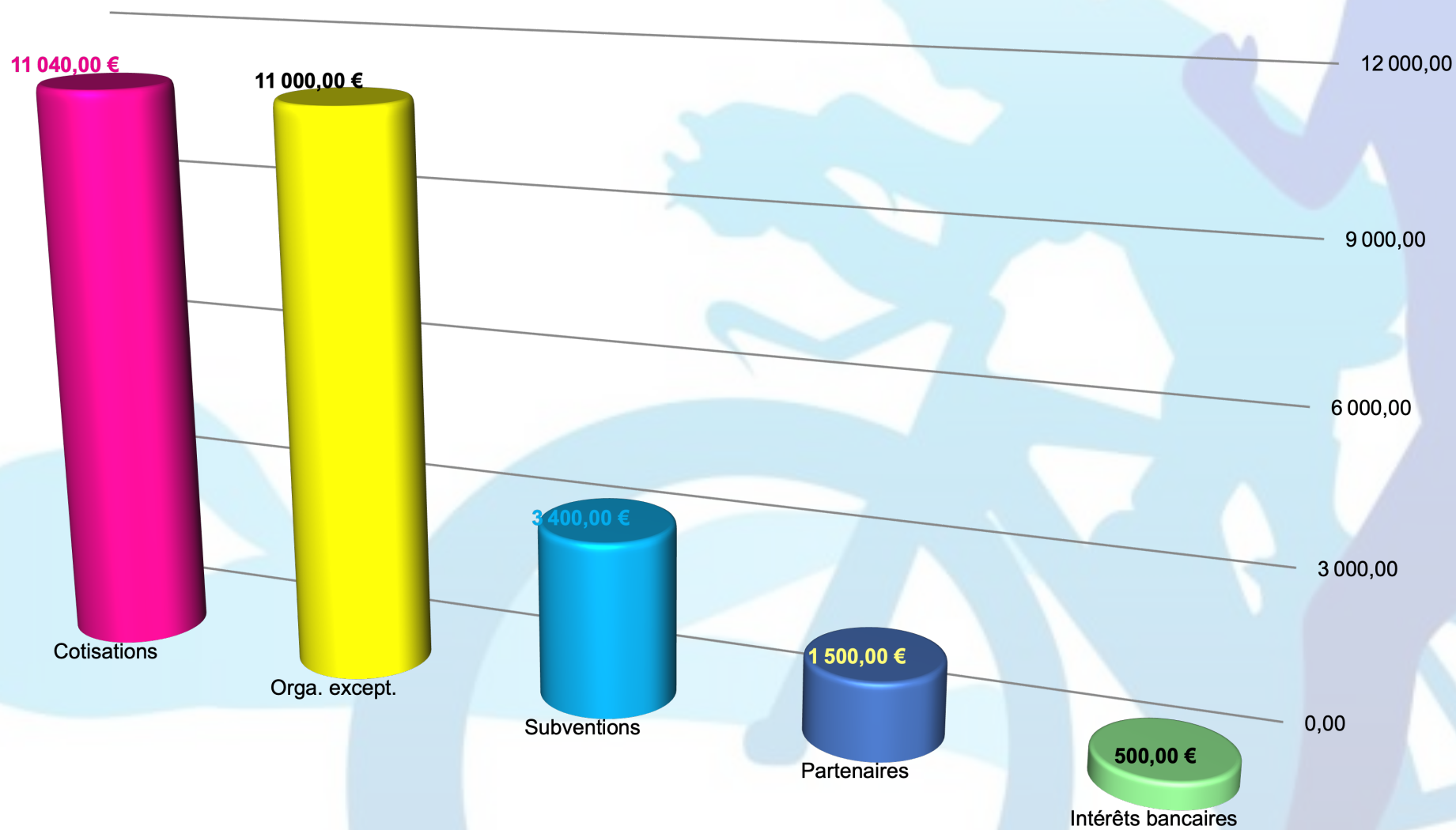
# Résultat 2024-2025



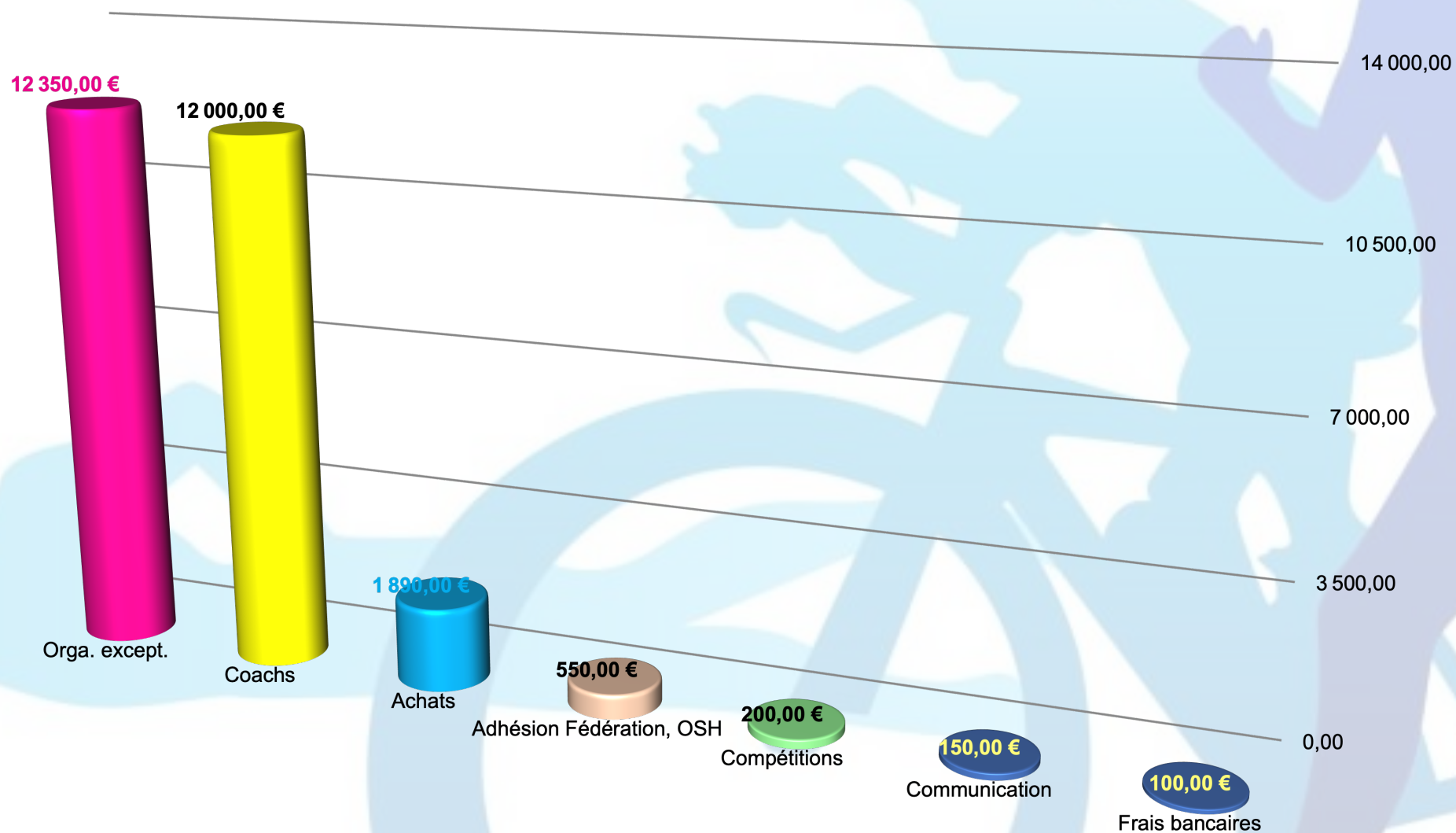
| SOURCES  | MONTANT (€) |
|----------|-------------|
| Recettes | 25 310,06   |
| Charges  | 25 842,81   |
| Déficit  | - 532,75    |

- Perte acompte 1° camping stage Anjou : 1150€

# Budget prévisionnel : Recettes



# Budget prévisionnel : Dépenses



# Résultat prévisionnel 2025-2026



| SOURCES  | MONTANT (€) |
|----------|-------------|
| Recettes | 27 440      |
| Charges  | 27 240      |
| Bénéfice | 200         |

- Vote de l'Assemblée pour approbation des comptes 2024-2025



# Partenariats et Sponsoring : Greg Maroso



## Associer des Entreprises a notre Projet Club



# Zoom sur nos Partenaires économiques :



# Mais aussi des tarifs SHT chez nos Partenaires :



- 10%



- 20%



- 10%

Sur présentation de votre licence

# Un zoom sur le Bénévolat



DEVENIR  
**BÉNÉVOLE,**  
C'EST DEVENIR  
LE HÉROS  
DE QUELQU'UN !



Je peux pas



J'ai Bénévolat

# Communication du Club SHT

Saint-Herblain  
*Triathlon*



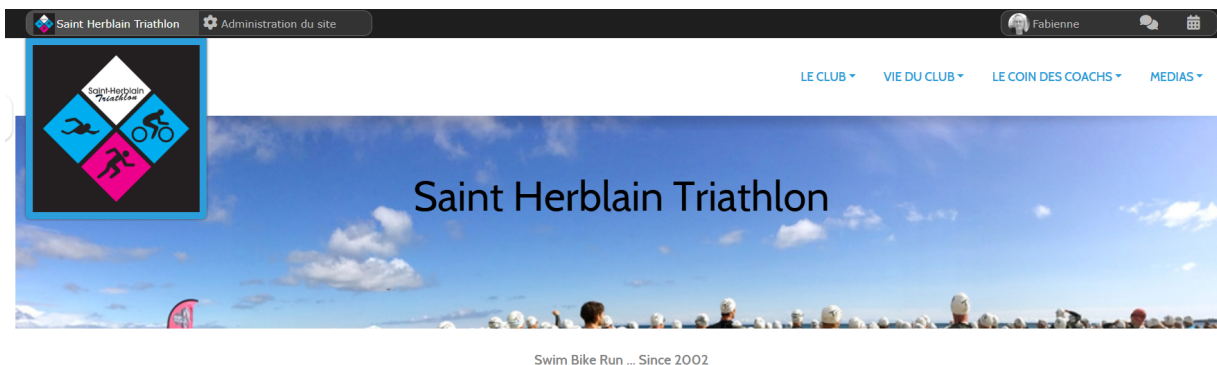


# 1. Notre site web

Le socle de communication du SHT est **son site web** (<https://www.saintherblaintriathlon.fr/>) 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'app **sportsregions** .



À LA UNE

**Stage découverte Vélo Nouveaux adhérents 2025 -2026** avant de reprendre les SHT début Novembre, à 18h00.

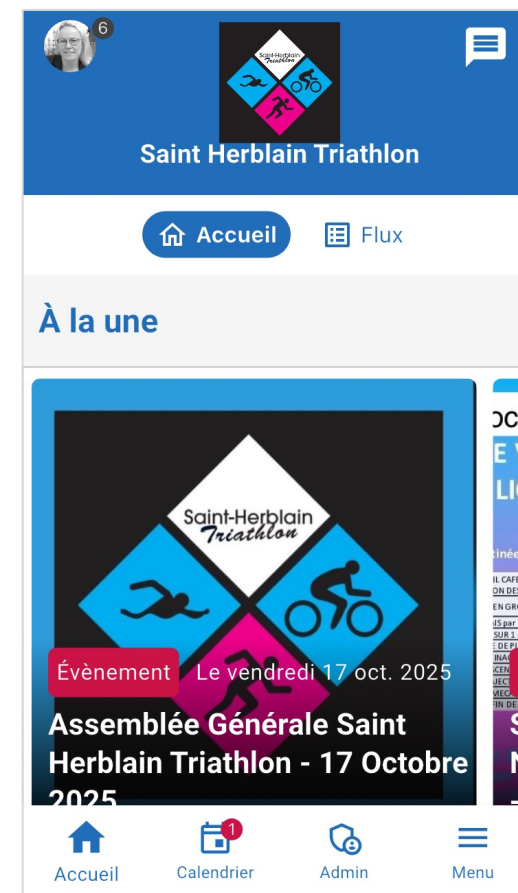
**STAGE VELO NOUVEAUX LICENCIÉS SHT»**

**04 OCT.**

1. Vous permettre d'acquiescer ou de vous remettre quelques notions techniques de l'activité vélo.
2. Permettre d'évaluer votre niveau afin que vous intégriez au bon groupe lors de la reprise des entraînements vélo SHT.
3. Vous apporter des notions mécaniques, qui vous rendront un minimum indépendant dans votre premier du vélo.
4. Enfin le côté convivial, pour mieux apprendre à connaître entre nouveaux.

CALENDRIER

| Septembre 2025 |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| <              | Lu | Ma | Me | Je | Ve | >  |
|                | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|                | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
|                | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|                |    |    |    |    |    | 21 |

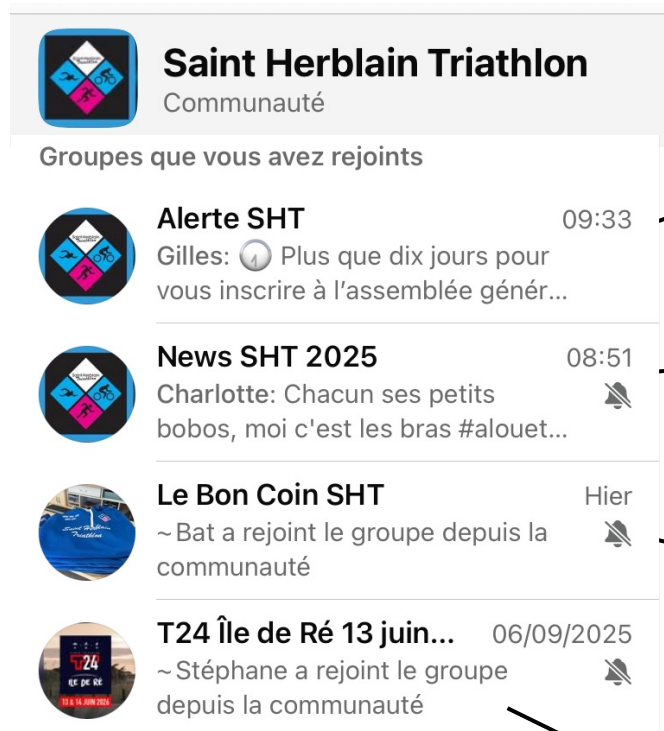




## 2. Nos comptes WhatsApp

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

A date nous avons 3 comptes :



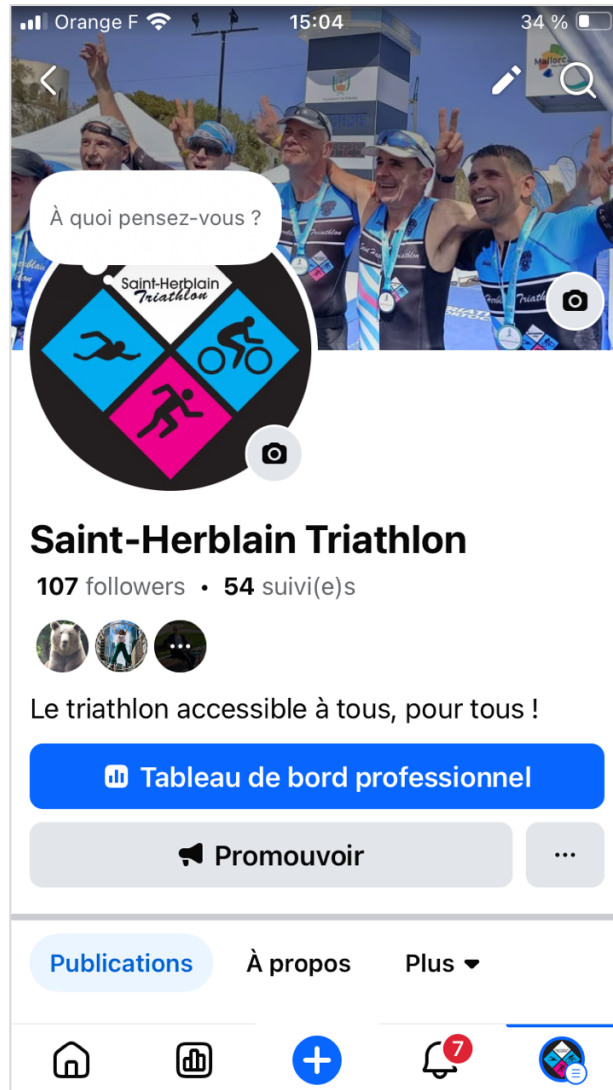
Seul le bureau et les coachs peuvent communiquer via ce compte. Son contenu est limité aux **infos les plus importantes à ne pas rater**.

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

Le dernier né qui répond à un besoin qui s'exprimait dans le « News SHT 2025 » et dans nos échanges aux entraînements. Le matériel, son renouvellement, les prix, les accessoires nombreux de nos disciplines font que ce compte a tout sa raison d'être.

Et périodiquement des comptes éphémères sont créés par le bureau pour l'organisation des événements sportifs communs (ex : stage Club d'avril, Frenchman, T24 Île de Ré...)

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



Nos avons 2 pages  facebook pour le Club (l'une privée et l'autre publique). Depuis que nous utilisons WhatsApp, la page privée a été supprimée.

Nous faisons vivre uniquement la page 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 Président 😊

Quelques chiffres :



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

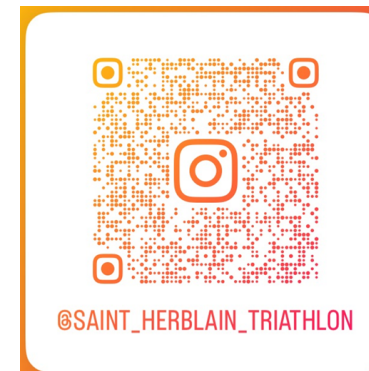


Depuis le mois de juin, nous sommes sur  **Instagram** !

C'est **LE leader**. C'est le réseau social le plus utilisé concernant le partage de **photos et de vidéos**.

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

- En étant présent sur Instagram, nous souhaitons **étendre l'impact de notre communication** à la fois par les rebonds de nos adhérents « *Instagrammeurs* », mais également par les liens et # poussés pour et avec les clubs voisins et amis, les partenaires, les événements auxquels nos adhérents participent.
- Pour nos **partenaires actuels et futurs**, nous pouvons **mettre en avant un champ de communication complet**, tous canaux et tous publics. Notre potentiel de promotion de leur marque/enseigne/activité sera plus perceptible par eux et mesurable au besoin.

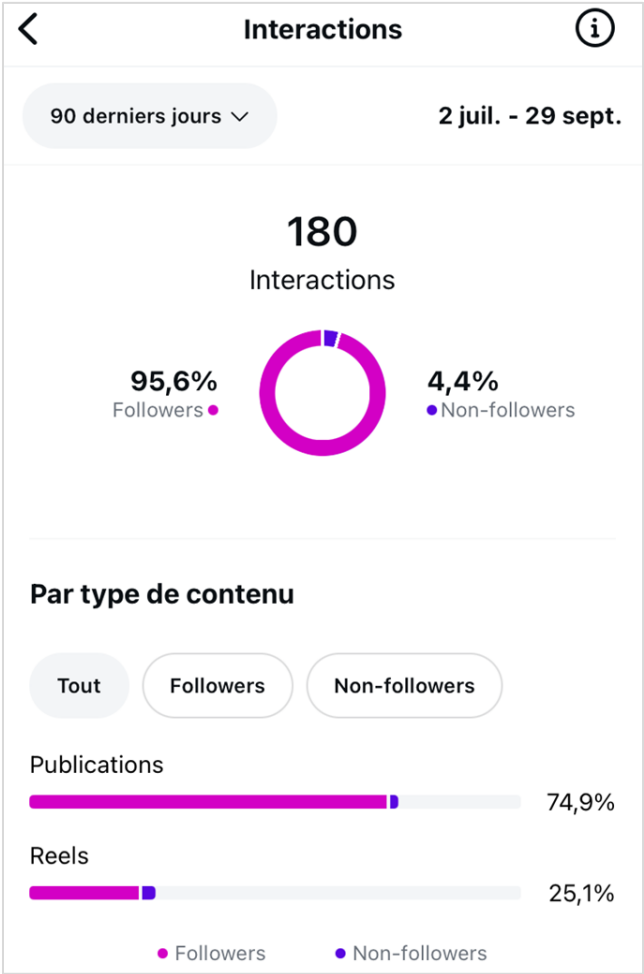
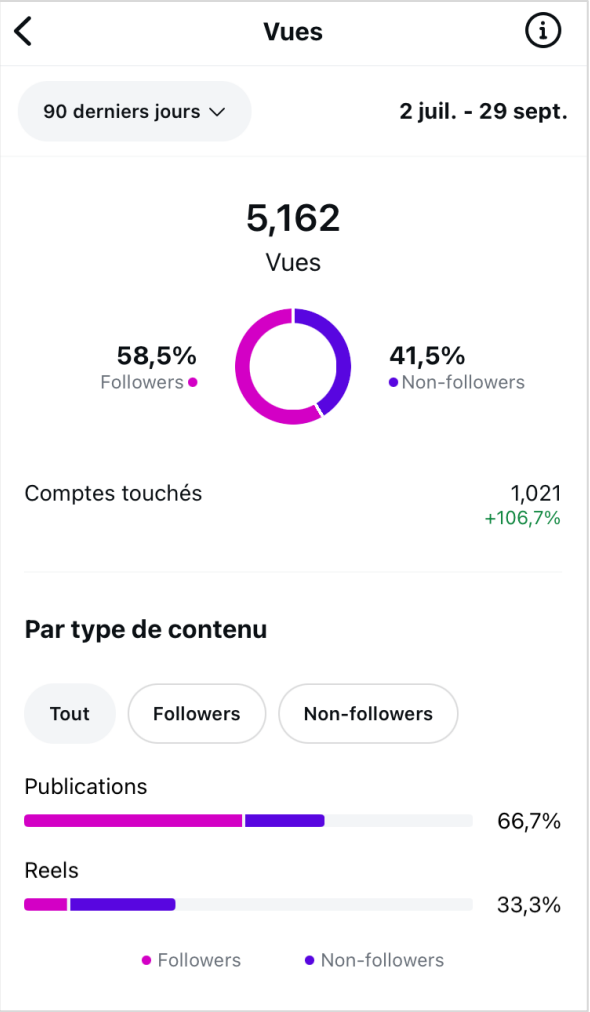






### 3. Le SHT sur les réseaux sociaux (2/2)

Quelques chiffres :



#### Meilleures publications

D'après les J'aime

Voir tout



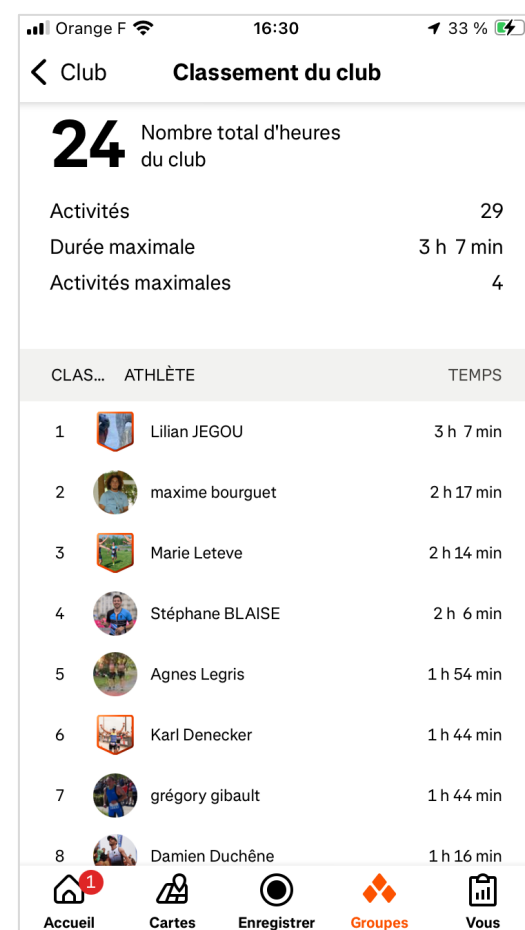
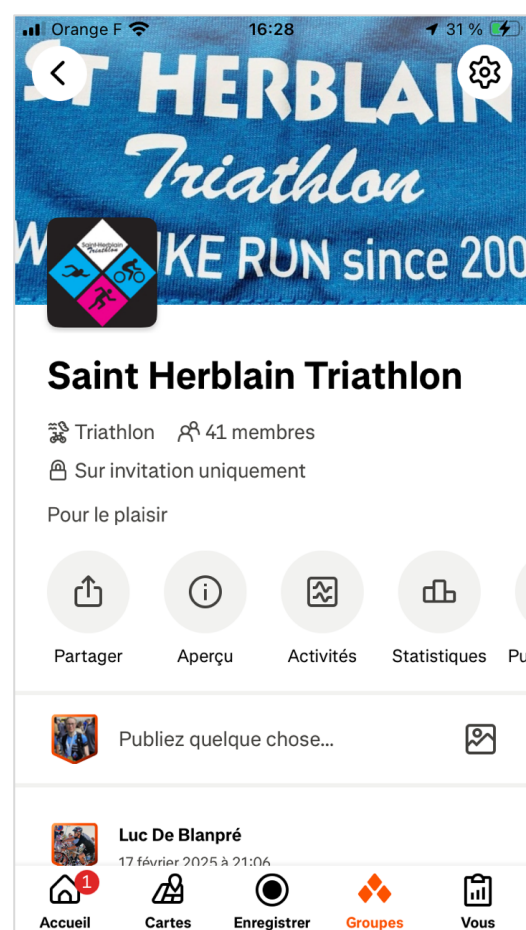




## 4. Le saviez-vous ? Nous sommes aussi sur **STRAVA**

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

Le groupe existe..., il n'est pas animé par le Club.





## 5. IMPORTANT !



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 + Nom.

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

**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 ☺

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

**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.





# Nouvelle Saison !

Bienvenue aux nouvelles et nouveaux Equipiers

Et aux marraines & parrains 😊



# Notre Objectif : Faciliter l'intégration des nouveaux licenciés 2025



- Accompagner les Équippers 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 premières 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'entraînement , 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 2025-2026



## nouveaux adhérents 2026 - Marraines et Parrains

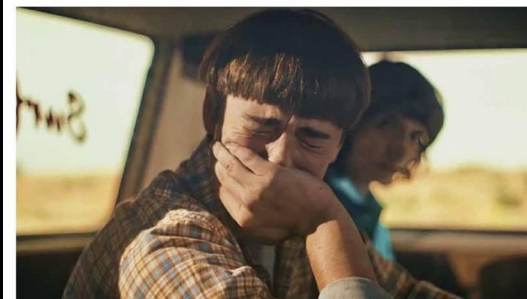
|                   |            |                    |
|-------------------|------------|--------------------|
| <b>Stéphane</b>   | Cocandeau  | Antoine Lebeau     |
| <b>Vanessa</b>    | Duval      | Sidonie Hamel      |
| <b>Alizée</b>     | gadel      | Gwenaëlle Moreau   |
| <b>Justine</b>    | Gasnier    | Charlotte Vrignaud |
| <b>Eric</b>       | Lesniewski | Yannick Quinio     |
| <b>Anne</b>       | Levillain  | Malory Couasnon    |
| <b>Inès</b>       | Lukasik    | Sophie Fréneau     |
| <b>Benoît</b>     | Marais     | David Cottineau    |
| <b>Gwennaëlle</b> | Paquentin  | Yuna Menant        |
| <b>Charles</b>    | Quesnot    | Vincent Ferrand    |
| <b>Simon</b>      | Rouault    | Clement Dungler    |
| <b>Severine</b>   | Abramatic  | Catherine Auger    |
| <b>Thimothée</b>  | Le Calvez  | Stéphane Blaise    |
| <b>Alexis</b>     | Roy        | Gilles Dufloux     |



# 2025/2026: The Program

Les Coachs

Moi, quand je dois  
attendre l'année prochaine  
pour mon prochain  
triathlon



[@valtres\\_tri](#) [valtres\\_tri\\_humour](#) [@valtres\\_tri.humour](#)



# Nos Coaches

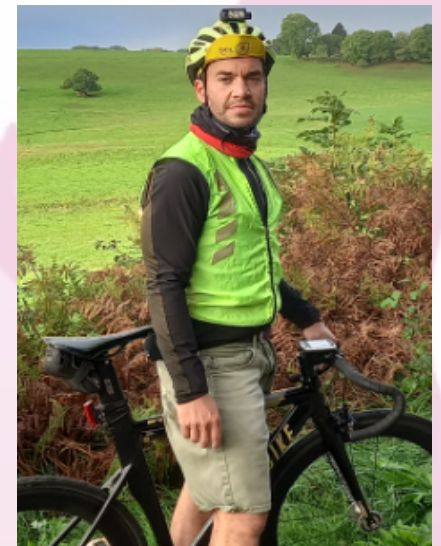


**Simon**

**Lilian**



**Maxime**



**Marion**



**Matthieu**

**Adrien**



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

Avec Matthieu

... 19H00 sur les tapis

**LA SÉANCE PEUT ÊTRE SUIVIE EN VISIO**

## 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



**Complexe sportif de l'Angevinière à Saint-Herblain**



# LE MARDI, Y'A PISCINE

Avec Simon et Maxime

... 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

## 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



**Piscine Ernest Renan à Saint-Herblain**





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

Avec Marion entraîneure du SC Orvault

Rdv 18H45 &... 19H00 sur la piste



Complexe sportif Roger Picaud - La Cholière, à Orvault







# Entrainements vélo du SHT du samedi matin

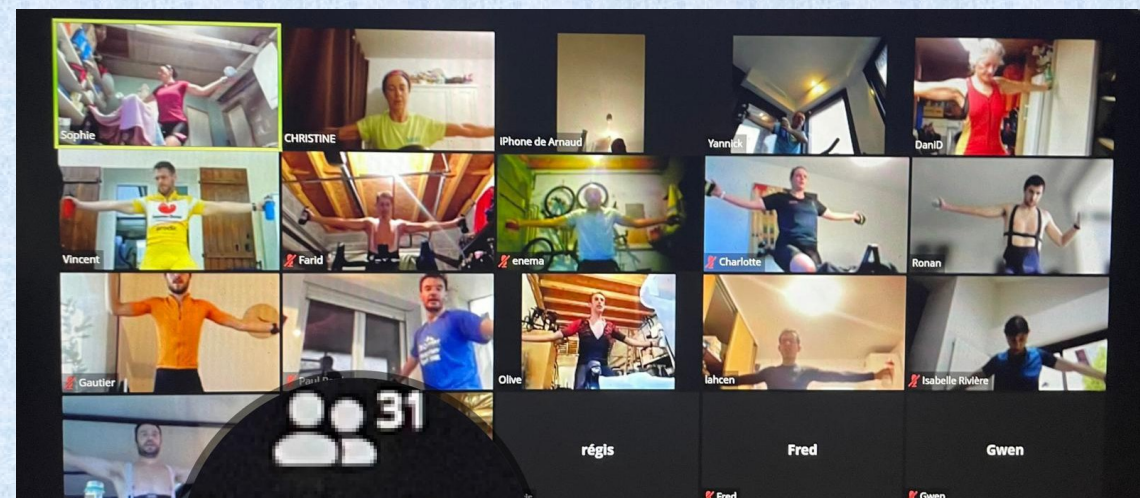
**Reprise le Samedi 8 Novembre**  
**RDV 9h45 pour tous**



*Lilian*



**RDV sur le parking de l'école de musique de Sautron,  
pour des entrainements par groupes de niveau**



**Séance Visio sur HT  
quand la météo extérieure n'est adaptée**



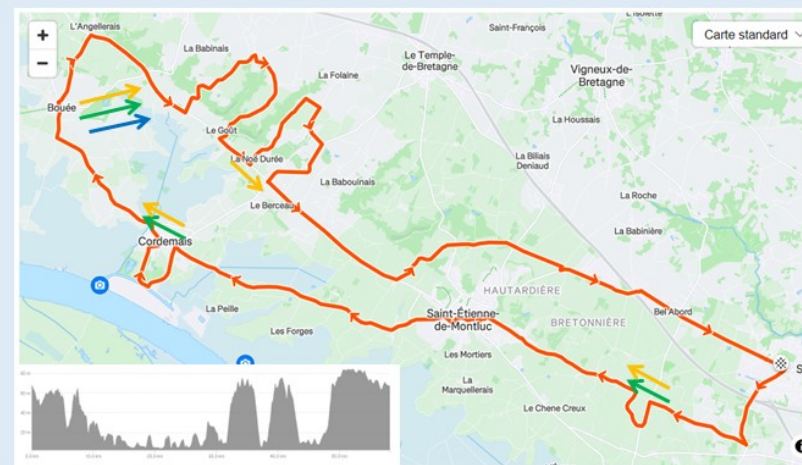


# Saint Herblain Triathlon

Swim Bike Run ... Since 2002

**Samedi 8 Nov. 2025**

**Entrainement vélo  
St HERBLAIN TRIATHLON**



**Gp 1: 58,5 kms**  
**Gp 2: 57 kms**  
**Gp 3: 52,5 kms**  
**Gp 4: 48 kms**

**9h45** RDV pour tous et Briefing **Juste après**  
Départ pour tous (Gp1/2/3/4)  
**11h45** Fin d'entraînement  
**12h** Débrief autour d'un verre de jus de pommes

**Thème de la séance: Rouler ensemble**

| Intensité<br>Aérobie | EFFORT       | Mot clef   | DUREE    |
|----------------------|--------------|------------|----------|
| 11                   | TRANQUILE    | BALADE     | .....    |
| 12                   | LEGER        | ENDURANCE  | Inf 5h   |
| 13                   | SOUTENU      | TEMPO      | 1h à 2h  |
| 14                   | CRITIQUE     | SEUIL      | 20' à 1h |
| 15                   | SUR CRITIQUE | SURVITESSE | 2' à 7'  |

**VOUS RETROUVerez  
SUR LE SITE DU CLUB**

**CHAQUE VENDREDI,  
LA SEANCE DU  
SAMEDI MATIN**



# 4 groupes pour progresser à votre niveau

## Groupe 1

Je sais rouler vite  
**et**  
en groupe



Baptiste

Gilles

## Groupe 2

Je sais rouler vite  
**ou**  
en groupe



Hugues

Fred

## Groupe 3

Je ne sais **pas encore**  
rouler vite et en groupe



Christine



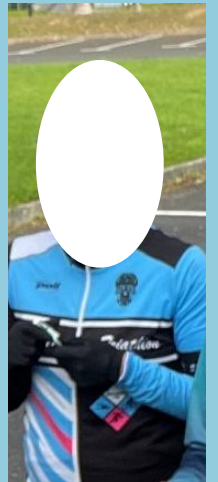
Isabelle

## Groupe 4

Je ne veux pas rouler vite  
**mais**  
en groupe



Guénola

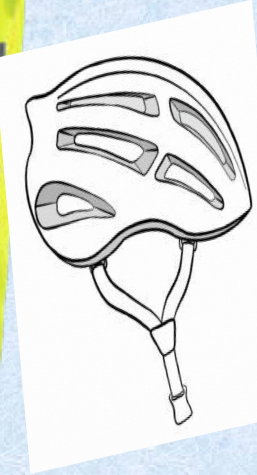
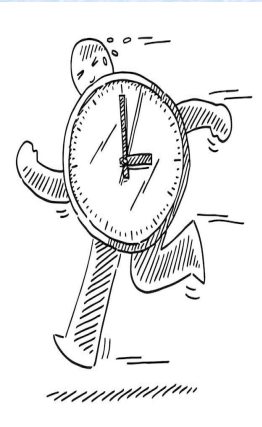
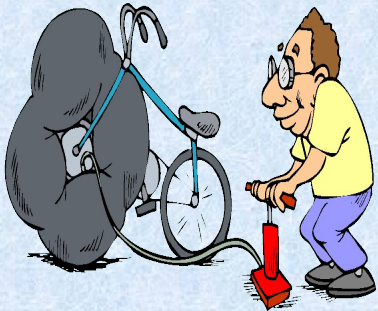


Un ou Une volontaire  
qui maîtrise les traces  
GPX



# 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<br>Fondamentale | ++                          |
| MARS     |                                     | +++                         |



|  | Séance SHT n°3 |                |       |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-------|----------------|
|                                                                                   | Temps          | Cad.           |       | Zone Intensité |
|                                                                                   |                | Niv 1          | Niv 2 |                |
| 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 |                |
| 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             |
| Retour au calme                                                                   | 5'             | LIBRE          |       |                |
|                                                                                   | 1h05           |                |       |                |

# DÉROULEMENT DES ENTRAINEMENTS HT

En cas de mauvais temps, vous serez prévenu par Whatsapp et sur le groupe FB SHT, au plus tard le Vendredi à 20h.

## RDV en visio sur Zoom à 9h15: :

- Anticipez la mise en route de la séance
- Un temps convivial

## Début de séance à 9h30:

- Travail rythmé sur 1h/1h15 axé sur les mêmes thèmes que les séances routes
- Séances plus courtes mais aussi plus qualitatives qu'en extérieur, surtout quand la météo n'est pas bonne

## OBJECTIF:

*« Garder une séance vélo qualitative quand la météo ne permet pas de le faire en extérieur »*

Pour les entrainements Visio sur HT.

2 outils indispensables .... En plus de votre HT:

- ❖ Capteur de cadence.
- ❖ Ceinture Cardio



# ET POUR ALLER PLUS LOIN ...

En plus des entraînements du SHT,  
de Novembre à mi-Février

**1 séance Hebdo**  
**chaque mercredi soir en Visio:**

- 1 vélo
- 1 Home Trainer
- 1 Capteur de Puissance

## FAITES LE CHEZ VOUS MAIS PAS TOUT SEUL



*A PLUSIEURS C'EST PLUS FACILE*

SEANCES HOME TRAINER  
HIVERNALES EN VISIO



*Chaque mercredi soir  
de Novembre à Février*



# 2025/2026: The Program

Les Projets et Animations SHT  
Agenda 2025



# Event N°1 : 4\* édition Backyards SHT le 7 Décembre 25



- Un circuit Trail de 6KM a parcourir en moins de 40 minutes
- Un départ pour un nouveau tour de circuit toutes les 40 minutes
- Chacun choisi son aventure , 1.2.3 .....6.7.8 tours de circuit
- Un Trophée convoité





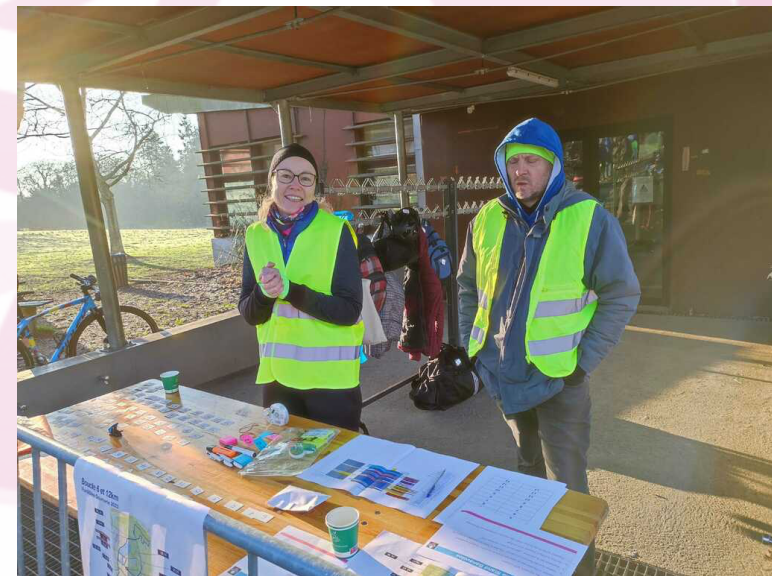
# Event N°2 : Bike and Run de la Gournerie organisé par le Club le 18 janvier 2026

## Equipe a constituer autour de Yannick Quinio pour préparer la mise en oeuvre



2022 : 30 Equipes engagées  
2023 : 65 Equipes engagées  
2024 : 85 Equipes engagées  
2025 : Indisponibilité du site  
2026 : Objectif : > 100 Équipes engagées

- Tracer le circuit
- prévoir la logistique Accueil avec bénévoles
- Plan de communication et promotion
- Stands ravitaillement et restauration
- Animation Echauffement collectif ...





# Event N°3 : Atlantis Sport organisé par le Club avec Office des sport et clubs Herblinois le 22 Mars 2026

## Equipe a constituer autour de Stéphane Métayer pour préparer la mise en oeuvre



### LES HORAIRES

| DÉPART | COURSES                            | CATÉGORIES                                                         | TARIF                                                |
|--------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 9h     | Randonnée pédestre de 12 km        | Randonnée familiale                                                | 2 € à partir de 14 ans                               |
| 9h15   | Randonnée roller de 50 km          | Niveau confirmé, difficulté élevée à partir de 12 ans              | 3 € pour les licenciés<br>4 € pour les non licenciés |
| 9h45   | Randonnée vélo 2 h                 | Tous niveaux, randonnée familiale à partir de 8 ans                | 2 € à partir de 14 ans                               |
| 10h10  | Randonnée famille poussette 5,5 km | Parcours adapté aux toutotiers, poussettes, chaudières             | 2 € à partir de 14 ans                               |
| 10h30  | Trail 8,5 km                       | Cadet à seniors (né 2007 et avant)                                 | 6 €                                                  |
| 10h30  | Trail 18 km                        | Junior à seniors (né 2000 et avant)                                | 6 €                                                  |
| 13h15  | Marche d'entreprise 2 h            | Rassembleur déjeuné sur le parcours                                | Gratuit                                              |
| 13h30  | Course à pied 1 km                 | Événement (né entre 2014 et 2016) et pouce (né entre 2012 et 2013) | Gratuit                                              |
| 14h05  | Course à pied 2 km                 | Bénévoles et seniors (né entre 2008 à 2015)                        | Gratuit                                              |
| 14h30  | Quintéon 1 (800m / 17 min / 180)   | Né entre 2011 et 2015                                              | Gratuit                                              |
| 14h50  | Randonnée                          |                                                                    |                                                      |
| 15h25  | Course d'été                       |                                                                    |                                                      |

- Tracer et reconnaître le circuit
- Assurer la sécurité des coureurs sur le parcours Trail le matin
- Assurer la sécurité des coureurs sur le parcours CAP enfants





« inscriptions  
début Janvier »

## EVENT 4 : STAGE SHT 2026

Destination : Pays Baugeois

du Vendredi 24 Avril (14h) au Dimanche 26 Avril



Places limitées

- *3 jours de triple effort : Natation eau libre - Vélo - CAP ...et transitions*
- *Avec notre Coach Max*
- *Dans un cadre verdoyant*
- *3 Jours de partage sportif*
- *En mode Loisirs ou Compétition*
- *100% Bonne humeur*

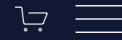


# Calendrier SHT 2025-26 : Objectif 1 rdv Mensuel ..a minima



- **Novembre 25 : Semi et Marathon Cote d'Amour**
- **Décembre 25** : Quatrième édition de la Backyard SHT ( 7)
- **Janvier 26 Run and bike de la Gournerie (18)**
- **Janvier 26** : Course nature la Plaine sur Mer (8, 13 ou 26 kms)
- **Février 26** : Trail Glazig ( 10, 15, 20, 25, 54 kms). Les inscriptions ouvrent le 15 novembre
- **Mars 2026** : Semi Marathon d'Orvault ( 8) - **Atlantisport ( 22)**
- **Avril 2026 : Stage SHT 24-25-26**
- **Mai 2026** : T Angers M/L (16 et 17)
- **Juin 2026** : T24 île de Ré ( 13 et 14 )
- **Juillet** : Triathlon du Mans (XS/S/M)
- **Septembre** : **TRI et Swim Run Dinard** ( M-L ) ou Aiguillon (M-L)
- **Octobre** : Swim and Run des 20 plages Saint Nazaire ( S-M)
- **Novembre** : Trail de la côte de Jade (11, 15 ou 26 kms)





## 3 TRUCS À SAVOIR

- FAIS LE + LONG TRIATHLON POSSIBLE EN 24H
- CHACUN DOIT FAIRE AU MOINS 1 BOUCLE DE CHAQUE DISCIPLINE
- ET APRÈS TU TE DÉBROUILLES AVEC TES POTES



24KM Vélo



Parcours plats : 4 km CAP

1KM NAT

En Solo

En Duo



Au choix

Equipe de 4

Equipe de 6



Chaque équipier doit a minima faire un tour de circuit dans chaque discipline

# Poursuite des engagements d' Equipes en D3 - Féminine et Masculine en Duathlon et TRI

## Coordinateur : Baptiste Chiron



- Compétitions Régionales avec classements par Club
- Opportunité de courir en équipe sur format S
- Objectifs Duathlon en début de saison





# TENUES SHT 2026





# TENUES SHT 2026



Catalogue en ligne du 17/10/2025 au 16 /11/2025 sur le site inverse :

<https://www.inverseteams.com/fr/collection/private-store-fr/saint-herblain-triathlon/>

Mot de passe adhérents : stherblain23

Procédure de commande :

- ❖ Sélectionner les produits selon guide des tailles fourni sur le site et payer en ligne
- ❖ Organisation de 2 séances d'essayage au complexe du Vigneau : 4 et 7/11 de 19H à 20H
- ❖ Livraison unique SHT avant Noël. Le bureau du SHT organisera la remise aux adhérents en deux vagues : 1 remise lors d'un entraînement Natation et ensuite Boutique DIXHEURESIX )
- ❖ Reconduction de la participation Club de 20 € à l'achat du Gilet Jaune
- ❖ Participation déduite du prix affiché sur le Store Inverse SHT



# Arbitrage



Afin d'arbitrer les nombreux triathlons à venir, chaque club doit taille fournir des arbitres.

Nous avons deux arbitres féminines, Carla Chignard et Christine

**Vous voulez être arbitre ? Vous bénéficierez d'une formation, en charge le prix de votre licence**

Et vous serez défrayé en tant qu'arbitre pour chaque épreuve

Être arbitre, une autre manière de faire du triathlon et de vie du club ! Intéressé(e) ?

Contactez le bureau !



# Les Performances Remarquables 2025 : 30 Podiums dont



Victoire par Équipe de 6  
de la Première Édition T24 BREIZH :

- Meilleur Chrono Natation
- Meilleur Chrono CAP
- Meilleur Temps Vélo sur segment D+

Charlotte Vrignaud - Gwen Moreau

Marie Leteve - Malory Couasnon

Yuna Menant - Maurine Grot





# MERCI

# de votre attention

