



Assemblée générale Saint Herblain Triathlon 2024

11 octobre 2024

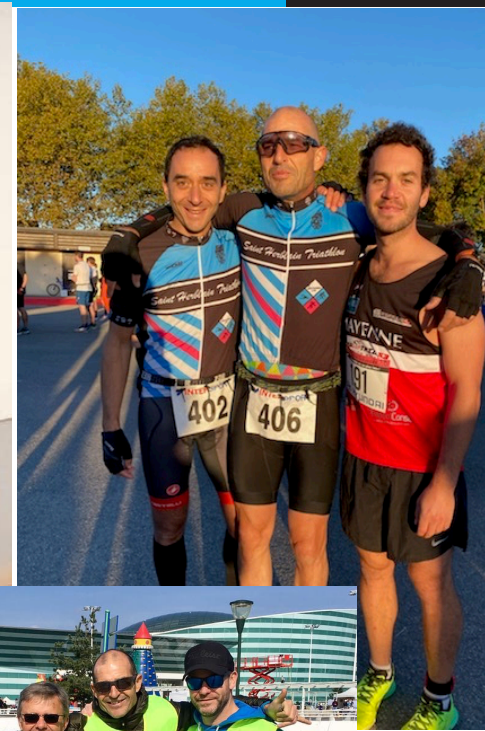
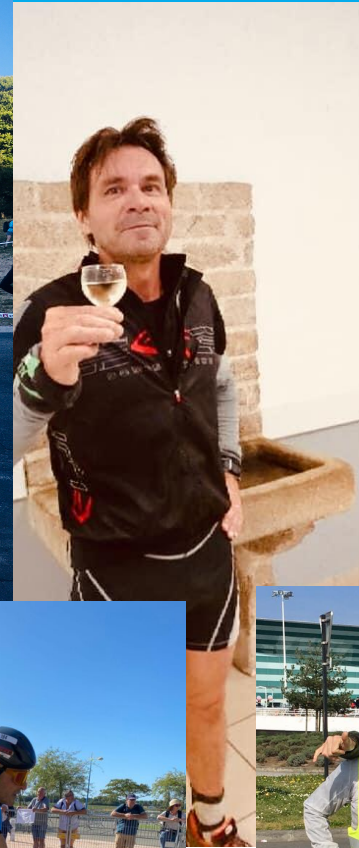
Bienvenue a notre AG :



- Merci a nos partenaires institutionnels et Économiques
- Bienvenue aux 15 Nouveaux SHTistes
- Vous êtes co responsable de la dynamique SHT
- Préparons 2025 et notre Avenir



A nos « Franck's »



Ordre du jour



Rapport moral



Bilan d'activités
2023-2024



Bilan financier
2023-2024



Renouvellement
Bureau



Les Nouveaux
Équipiers
2024-2025



The Program
2024-2025



Portez les couleurs
Club



The End :)

Le SHT : C'est un travail d'équipe



- Secrétaire : Stéphane Métayer
- Trésorier : Régis Leissen
- Responsable Accueil des nouveaux : Yannick Quinio
- Responsables Comité Festif : Fred Robin - Hugues Chignard
- Responsable Sponsoring : Greg Maroso
- Responsable Web et back office : Denis Bouillot ...désormais en Thaïlande
- Responsable Sport au Féminin : Christine Gautier
- Responsables Tenues Club : Gwen Merot - Hugues Chignard
- Responsables Agenda Sportif et Compétitions : C Bourcier - Baptiste Chiron

Organisation Bureau SHT 2024

Agenda sportif &
Compétitions

Communication
Club
&

Recherches
partenaires

Sport au féminin
& Accueil des
Nouveaux

Equipements &
Tenues

Budget &
Pilotage
économique

Relations
institutionnelles

Relations
Coachs

Trésorier

Président

+ missions ponctuelles sur
organisations club

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

Initiation Swim
Run

Assemblée
Générale SHT

Journée des
nouveaux

Duathlon ou
Trail intra club

Initiatives 2025





2023/2024 : Bilan des activités

The MOVIE by Mister Alban Le Pavec

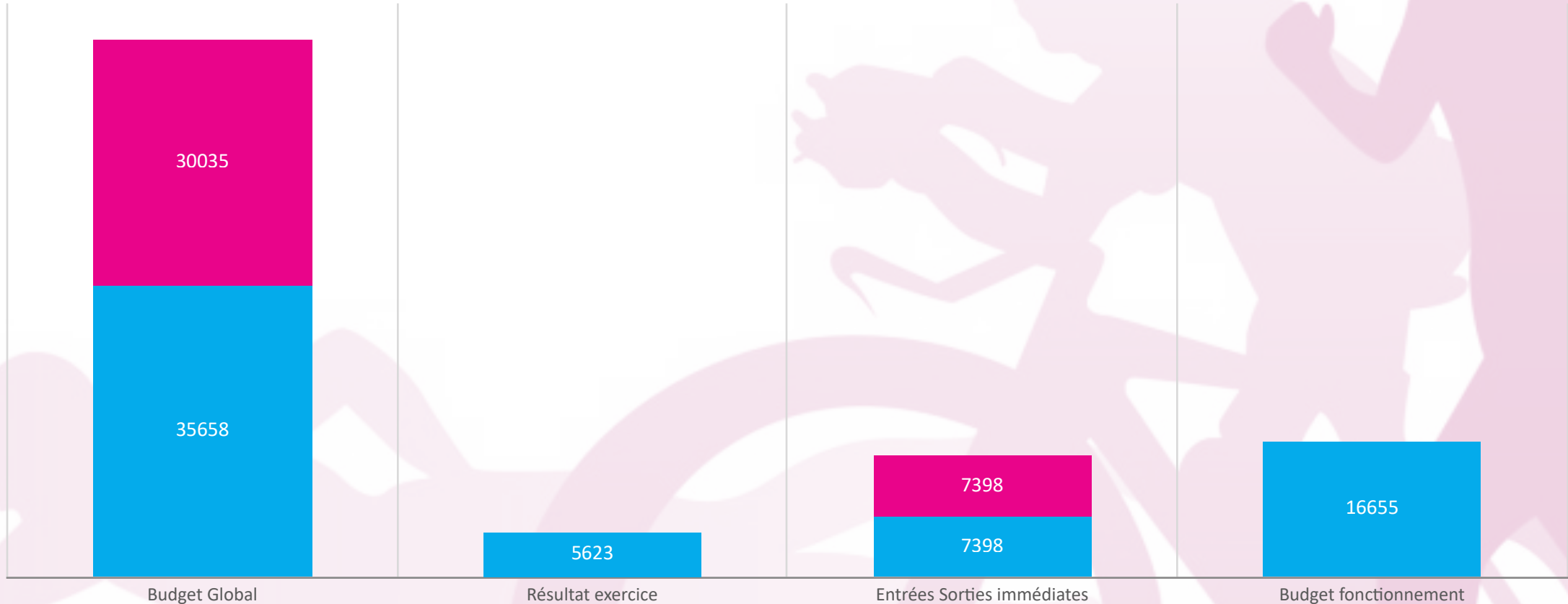
Bilan Financier : Régis « The Trésorier »



Bilan financier 2023 - 2024: Un résultat Positif de 5623€

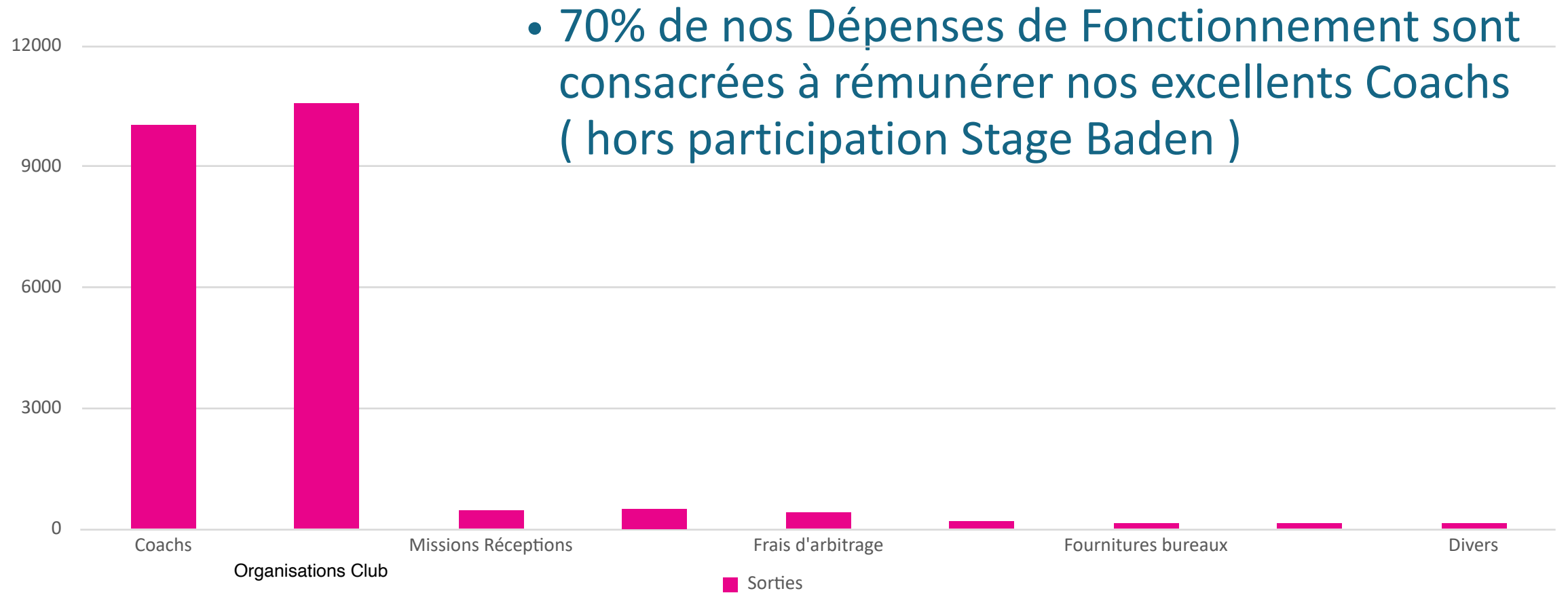


■ Entrées ■ Sorties



Licences FFTRI

Le budget : Les dépenses



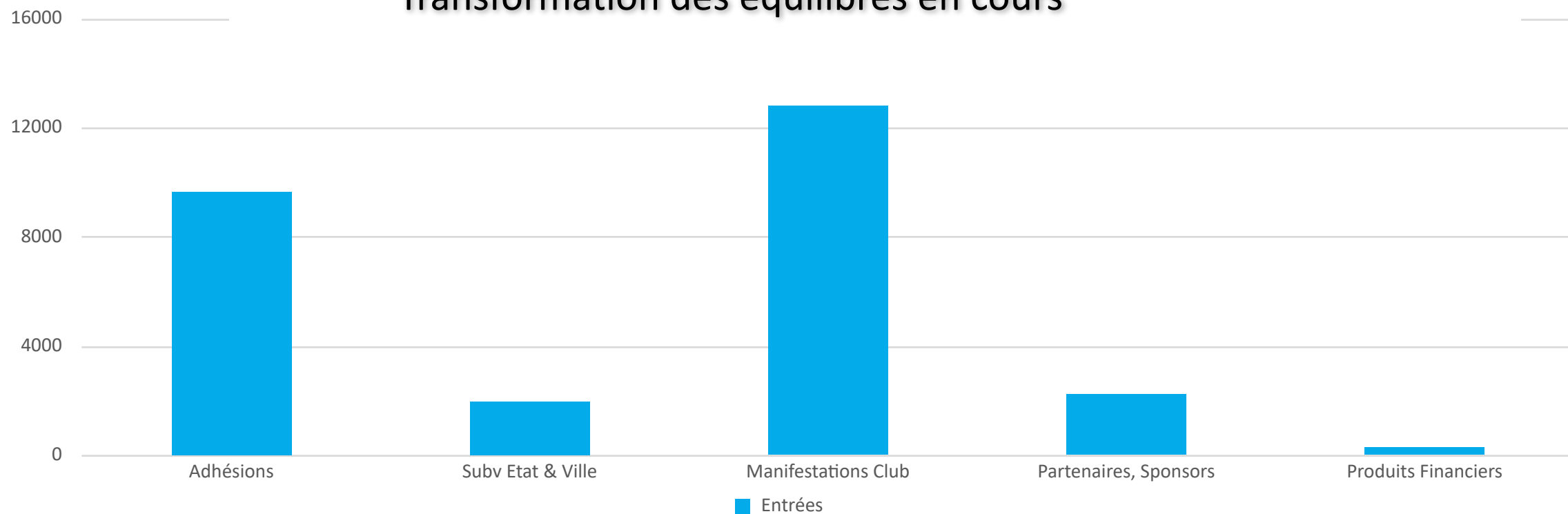
Le budget : Les recettes



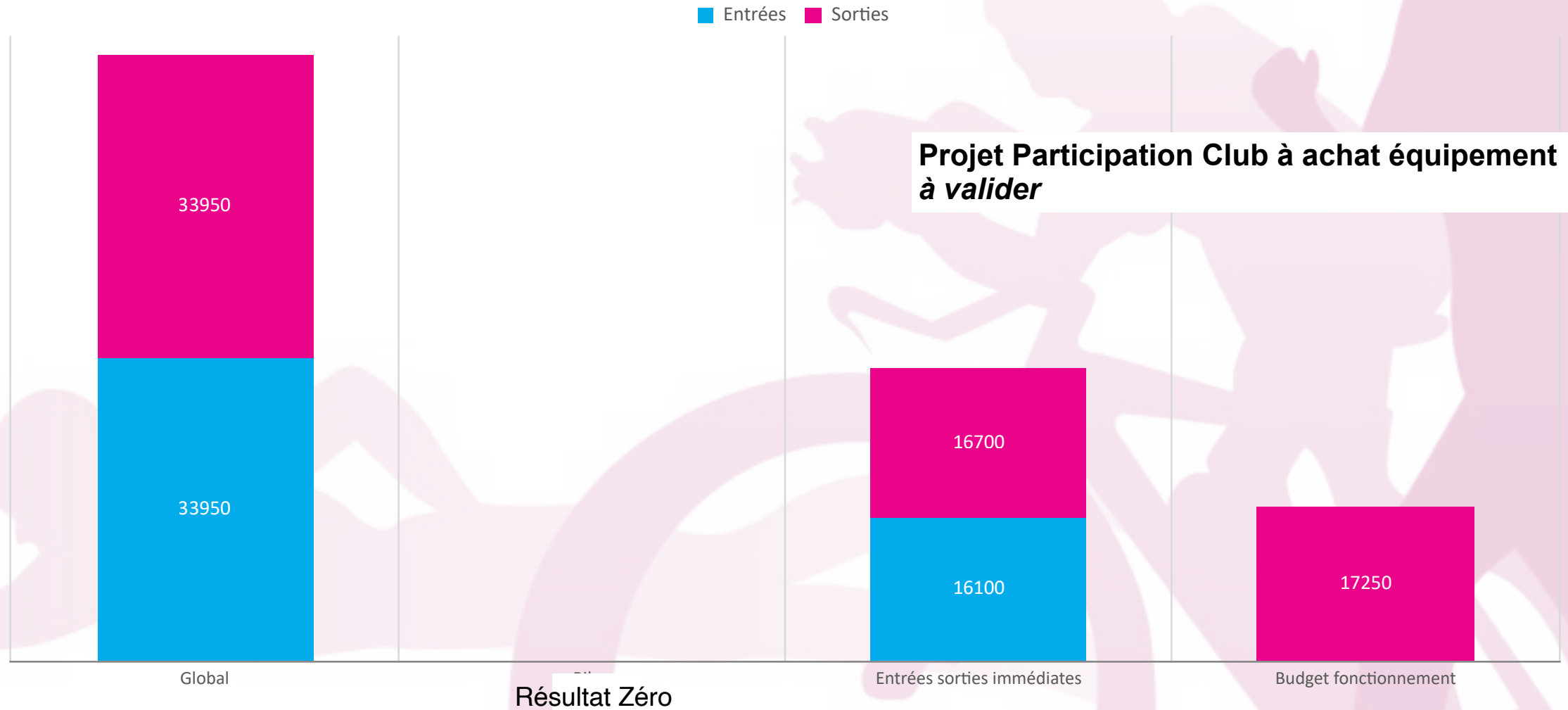
Apport des partenaires à hauteur de 2250

0 € de Subvention ANS

Transformation des équilibres en cours



Budget Prévisionnel 2024 - 2025 à l'équilibre



Prospective Financière SHT



- Rappel de l'alerte 2023 sur la structure du Compte de fonctionnement fragile avec une dépendance forte aux subventions Municipales ou Agence Nationale du Sport
- Réalisation d'un Book de Présentation du Club et de ses Valeurs
- Recherche de Partenaires à poursuivre pour acquérir autonomie € : Deux Entreprises s'associent à notre dynamique : Loradis - Jegou Sport Concept
- Nécessité de poursuivre la démarche pour ne pas augmenter le prix des adhésions (Adhésion la moins élevée du 44) et maintenir toutes nos séances d'entraînement préparées et coachées (+ 70% Budget Club)



2024 : Année électorale

Renouvellement du Bureau :



- 2 Membres démissionnaires - Régis Leissen notre Trésorier et Denis Bouillot notre Webmaster
- 9 Membres du Bureau souhaitent poursuivre leurs mandats
- 2 nouveaux membres du Bureau à élire dont 1 Trésorier
- 1 candidature proposée par le Bureau : Baptiste Chiron

Un zoom sur le Bénévolat



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



Je peux pas



J'ai Bénévolat

- On a fait le tour de ce qui se faisait dans les autres clubs de TRI ...
- Pour le prix des cotisations, de la qualité des coachs, du nombre de séances proposées et des horaires....
- Nos choix
 - Un **effectif limité pour faciliter les interconnaissances et qualité Training**
 - On investit massivement sur la **qualité des coachs**
 - **4** créneaux piscine, **1** créneau Vélo, **1** PPG et **1** Course à pied
- La Contrepartie : UNE JOURNÉE de bénévolat pour les Organisations Club (Atlantis Sport et R and Bike Gournerie)





Nouvelle Saison !

Bienvenue aux nouvelles et nouveaux Equipiers

Et aux marraines & parrains 😊





- 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
- BrefFaire ce qu'il pense utile pour favoriser une intégration Rapide
- Un exemple : Faire Equipe pour les Run & Bike Club

Les Binomes 2024-2025



Nom	Prénom	Marraines et Parrains
Diverchy	Bruno	Gwenola Hervy
Blaise	Stéphane	Arnaud Gilibert
Grot	Maurine	Gwen Moreau
Nauthonnier	Louis	Matthieu Costes
Gelugne-robin	Ainhoa	Marianne Etienvre
Crombez	Julien	Benjamin Cornuel
Le Calvez	Réjane	Armelle Quinio
Le Calvez	Dominique	Christophe Revault
Roché	Guillaume	Emmanuel Quesnot
Revault	Christophe	Danielle Depouet
Roux	Raphael	Erwan Nema
Douard	Régis	Antoine Lebeau
Hamel	Sidonie	Catherine Auger
Lambert	Delphine	Agnés Legris
Ramade	Armand	Sébastien Lafosse
Legallo	Karadeg	Franck Tougeron
Boujon	Clément	Greg Gibault



2024/2025: 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 Coachs



Lilian



Simon



Marion



Paolo



Adrien

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

Avec Théo

... 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

LE MARDI, Y'A PISCINE

Avec Adrien, Simon et Carla

... 20H30 dans l'eau

Dans les vestiaires, on se renseigne sur le RDV pour l'after :
Débriefs de course, **EVENTUELLEMENT** autour d'un verre

MAIS AUSSI LE MERCREDI ET LE JEUDI

Avec Adrien et Paolo

... 7H30 dans l'eau

ET POUR FINIR LE VENDREDI

Avec Paolo

... 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 de l'Angevinière, à Saint-Herblain





Entraînements vélo du SHT du samedi matin

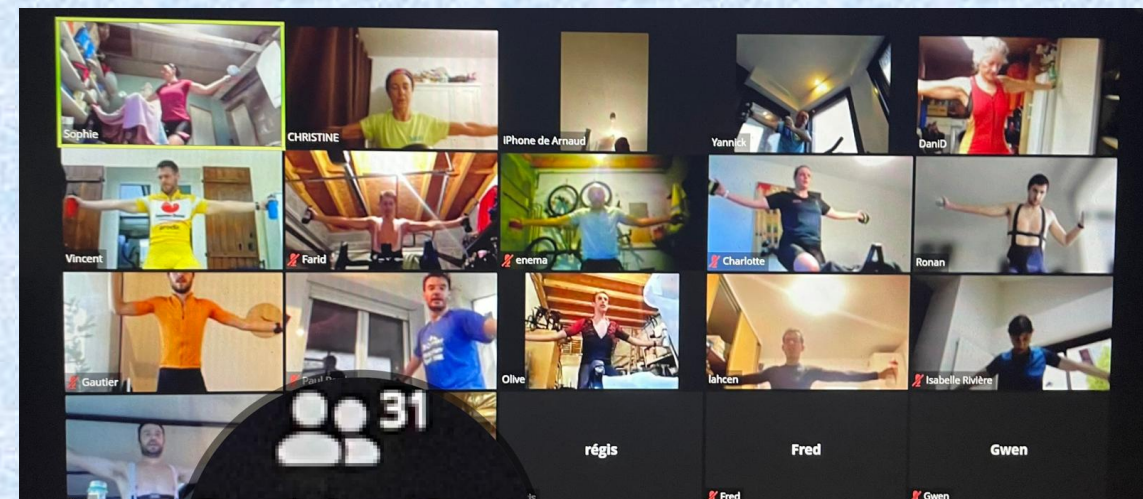
Reprise le Samedi 7 Novembre
RDV 9h45 pour tous



Lilian



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



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

DÉROULEMENT DES ENTRAÎNEMENTS SUR ROUTE 2024/2025



1^{er} départ « en option » pour les groupes 1&2:

- Une boucle identique chaque samedi
- Créer un peu de fatigue en endurance fondamentale

**RDV &
BREIFING
10' AVANT**

2^{ème} départ pour l'ensemble des groupes:

- Travail spécifique par groupe de niveau.
- Puis retour pour +/- 12h

	1er départ	2ème Départ
Novembre		
Décembre	9h15	10h
Janvier		
Février	8h45	9h15
Mars	8h15	8h45

Soyez à l'heure car on attend pas les retardataires ... la 1^{ère} fois ça surprend, et on s'adapte vite les fois suivantes!



Saint Herblain Triathlon

Swim Bike Run ... Since 2002

VOUS RETROUVerez
SUR LE SITE DU CLUB

CHAQUE VENDREDI,
LA SEANCE DU
SAMEDI MATIN



1^{ère} Boucle 14kms

9h15 1^{er} Départ Gp1&2
9h45 RDV pour tous et Briefing
Juste après Départ pour tous (Gp1/2/3/4)
12h00 Fin d'entraînement

5kms
Travail en vitesse
Travail en Force

Gp 1: 62 kms
x5 montées
Gp 2: 60 kms
x5 montées
Gp 3: 55 kms
x5 montées
Gp 4: 50 kms
x4 montées

Thème de la séance: Travail de Force/Vélocité sur Circuit

4 groupes pour progresser à votre niveau

Groupe 1

le groupe des

« **et** »

Je sais rouler vite

et

en groupe



Gauthier



Gilles

Groupe 2

le groupe des

« **ou** »

Je sais rouler vite

ou

en groupe



Hugues



Fred

Groupe 3

le groupe des

« **pas encore** »

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



Christine



Alban

Groupe 4

le groupe des

« **mais** »

Je ne veux pas rouler vite

mais

en groupe



Isabelle

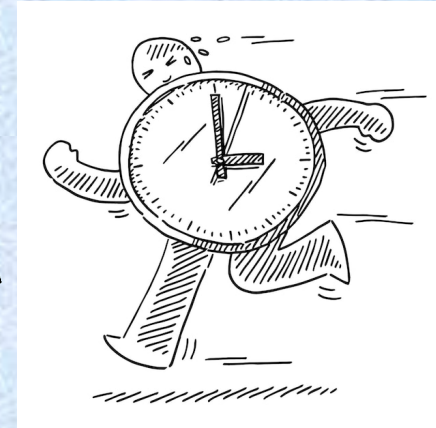
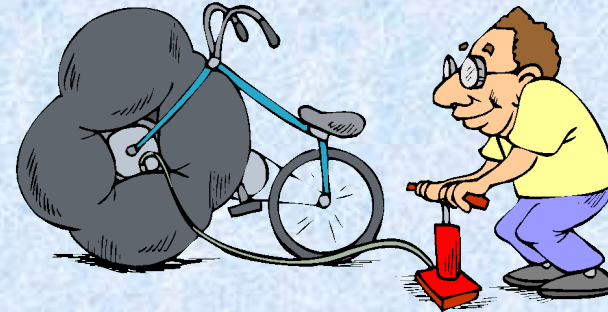


Guénola

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		+++
AVRIL	STAGE	+++ ...+



DÉROULEMENT DES ENTRAÎNEMENTS 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 entraînements Visio sur HT.
 2 outils indispensables En plus de votre HT:
 ❖ Ceinture Cardio
 ❖ Capteur de cadence.

Jegou Sport Training	Séance SHT n°3			
	Temps	Cad.		Zone Intensité
		Niv 1	Niv 2	
Echauffement	5'	libre		I1
	5'	90 et +		I2
perception 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			

ET POUR ALLER PLUS LOIN ...

En plus des entrainements du SHT,
de Novembre à 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*



2024/2025: The Program

Les Projets et Animations SHT
Agenda 2025

Event N°1 : 3* édition Backyards SHT le 1* Décembre 24



- 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 , 1.2.36.7.8 tours de circuit
- Un Trophée convoité



Event N°2 : Bike and Run de la Gournerie organisé par le Club le 19 janvier 2025

Equipe a constituer autour de Gautier Jénart pour préparer la mise en oeuvre



2022 : 30 Equipes engagées
2023 : 65 Equipes engagées
2024 : 85 Equipes engagées
2025 : 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 co organisé par le Club avec OSH et clubs Herblinois le 23 Mars 2025

Equipe a constituer autour de Gautier Jénart pour préparer la mise en oeuvre



LES HORAIRES

DÉPART	COURSES	CATÉGORIES	TARIFF
9h	Randonnée pédestre de 12 km	Rando familiale	2 € à partir de 14 ans
9h15	Randonnée roller de 30 km	Niveau confirmé, difficulté élevée à partir de 12 ans	3 € pour les licenciés 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 forestière gravatée 0,5 km	Parcours adapté aux triathlètes, pédestres et cavaliers	2 € à partir de 14 ans
10h30	Trail 9,5 km	Coût 0 euros (né 2007 et avant)	4 €
10h30	Trail 18 km	Junior 0 euros (né 2005 et avant)	4 €
13h15	Marche éco-responsable 2 h	Ramassage déchets sur le parcours	Gratuite
13h30	Course à pied 1 km	Événement (né entre 2014 et 2016) et junior (né entre 2012 et 2013)	Gratuite
14h05	Course à pied 2 km	Bénévole au service (né entre 2008 à 2015)	Gratuite
14h30	Quintuple 1 (800m, 1100m, 1800m, 3000m, 5000m)	Né entre 2012 et 2015	Gratuite
14h50	Randonnée		
15h25	Course à pied		

- 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



Event 4 : STAGE SHT 2025

Destination ...a définir

du Vendredi 25 Avril (14h) au Dimanche 27 Avril



« inscriptions
auprès de Fred
courant Janvier »

- *3 jours de triple effort*
- *dans un cadre vert*
- *3 jours de partage sportif*

- *en mode loisir ou en mode compète*

Mais 100% Bonne Humeur

Projets Techniques 2025



- *Comment réussir ses Transitions la 4^e discipline du triathlon*

**UN TRIATHLON SE JOUE AUSSI
DANS LES TRANSITIONS....**



- *Initiation Mécanique Vélo*

- *Les Bases de l'entretien de votre Vélo*
- *Les gestes qui sauvent quand je reste au bord de la route*

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
- Objectifs Duathlon en début de saison
- Premières expériences 2023 -2024 réussies
- Première Equipe Féminine en 2024 au top



Calendrier SHT 2024-25 : Objectif 1 rdv Mensuel ..a minima



- **1* Décembre 24** : Troisième édition de la Backyard SHT
- **26 Janvier** : Trail de Treillières(Projet Soirée Club le 24 Janvier)
- **19 janvier Run and bike de la Gournerie**
- **2 Février** : Trail de Cordemais
- **9 Mars** : Semi Marathon d'Orvault
- **23 mars : Atlantisport**
- **Avril** : Stage SHT 25-26-27 Avril
- **Mai** : Ladies Day - Frenchman Carcans (M-L-XL)
- **Juin** : SwimRun intra club - T24 Carantec (new)
- **Juillet** : Course Club : à valider
- **Septembre** : TRI et Swim Run Dinard (M-L)
- **Octobre** : Batman (Mont St Michel) (M-L)
- **Novembre** : Semi ou Marathon de Guérande

Proposition Agenda Club : 1° Semestre

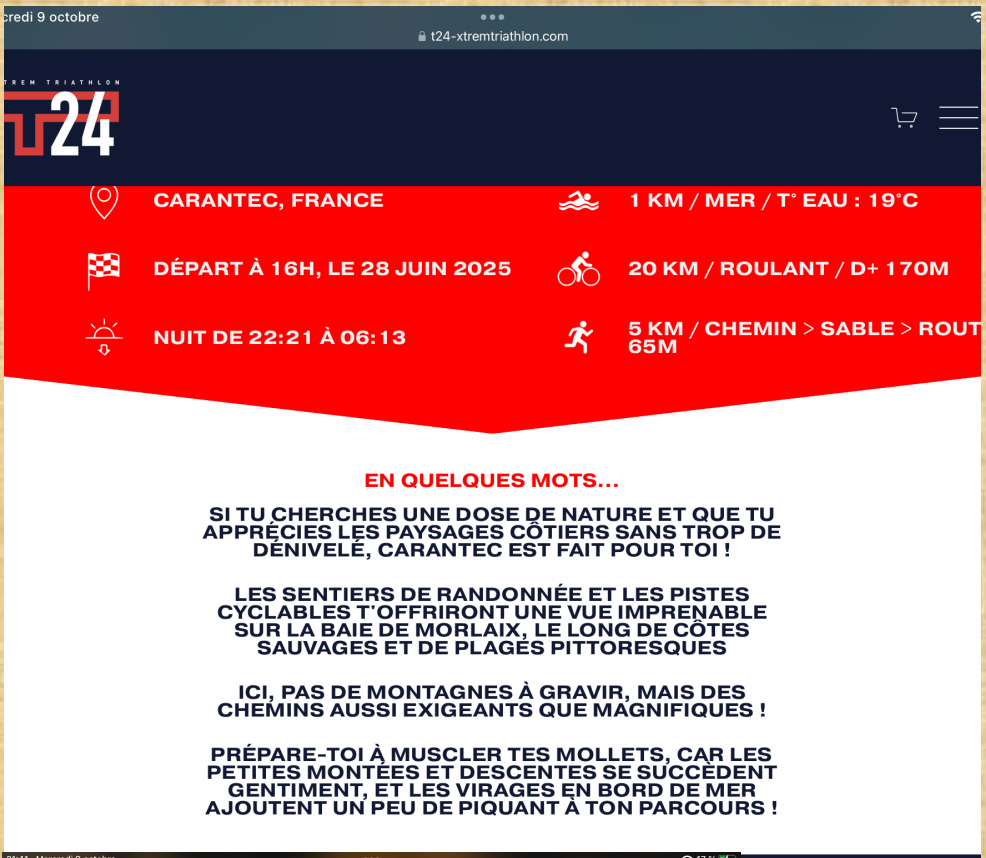


JANVIER		FÉVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN	
MER	1 1-364 JOUR DE L'AN	SAM	1 32-333 Ella	SAM	1 60-305 Aubin	MAR	1 91-274 Hugues	JEU	1 121-244 FÊTE DU TRAVAIL	D	1 Tri Oléron M-L OU Mesquer
JEU	2 2-363 Basile	D	2 Trail Cormaris Cordemais	D	2 61-304 Ch.le Bon	MER	2 92-273 Sandrine	VEN	2 122-243 Boris	LUN	2 153-212 Blandine
VEN	3 3-362 Geneviève	LUN	3 34-331 Blaise	LUN	3 62-303 Guérolé	JEU	3 93-272 Richard	SAM	3 123-242 Phil.,Jacq.	MAR	3 154-211 Kévin
SAM	4 4-361 Odilon	MAR	4 35-330 Véronique	MAR	4 63-302 Mardi Gras	VEN	4 94-271 Isidore	D	4 124-241 Sylvain	MER	4 155-210 Clotilde
D	5 5-360 Épiphanie	MER	5 36-329 Agathe	MER	5 64-301 Cendres	SAM	5 95-270 Irène	LUN	5 125-240 Judith	JEU	5 156-209 Igor
LUN	6 6-359 Mélaïne	JEU	6 37-328 Gaston	JEU	6 65-300 Colette	D	6 96-269 Marcellin	MAR	6 126-239 Prudence	VEN	6 157-208 Norbert
MAR	7 7-358 Raymond	VEN	7 38-327 Eugénie	VEN	7 66-299 Félicité	LUN	7 97-268 J.-B. de la Salle	MER	7 127-238 Gisèle	SAM	7 158-207 Gilbert
MER	8 8-357 Lucien	SAM	8 39-326 Jacqueline	SAM	8 67-298 Jean de Dieu	MAR	8 98-267 Julie	JEU	8 128-237 VICTOIRE 1945	D	8 159-206 PENTECÔTE
JEU	9 9-356 Alix	D	9 40-325 Apolline	D	9 Semi MARATHON Orvault	MER	9 99-266 Gautier	VEN	9 129-236 Pacôme	LUN	9 160-205 L. PENTECÔTE
VEN	10 10-355 Guillaume	LUN	10 41-324 Arnaud	LUN	10 69-296 Vivien	JEU	10 100-265 Fulbert	SAM	10 130-235 Solange	MAR	10 161-204 Landry
SAM	11 11-354 Paulin	MAR	11 42-323 ND de Lourdes	MAR	11 70-295 Rosine	VEN	11 101-264 Stanislas	D	11 131-234 Estelle	MER	11 162-203 Barnabé
D	12 12-353 Tatiana	MER	12 43-322 Félix	MER	12 71-294 Justine	SAM	12 102-263 Jules	LUN	12 132-233 Achille	JEU	12 163-202 Guy
LUN	13 13-352 Yvette	JEU	13 44-321 Béatrice	JEU	13 72-293 Rodrigue	D	13 103-262 RAMEAUX	MAR	13 133-232 Roland	VEN	13 164-201 Antoine de P.
MAR	14 14-351 Nina	VEN	14 45-320 Valentin	VEN	14 73-292 Mathilde	LUN	14 104-261 Maxime	MER	14 134-231 Mathias	SAM	14 165-200 Elisée
MER	15 15-350 Rémi	SAM	15 46-319 Claude	SAM	15 74-291 Louise	MAR	15 105-260 Patrice	JEU	15 135-230 Denise	D	15 166-199 Fête des Pères
JEU	16 16-349 Marcel	D	16 47-318 Julienne	D	16 75-290 Bénédicte	MER	16 106-259 Benoit-Joseph	VEN	16 136-229 Honoré	LUN	16 167-198 J. F. Régis
VEN	17 17-348 Roseline	LUN	17 48-317 Alexis	LUN	17 76-289 Patrice	JEU	17 107-258 Anicet	SAM	17 137-228 Pascal	MAR	17 168-197 Hervé
SAM	18 18-347 Prisca	MAR	18 49-316 Bernadette	MAR	18 77-288 Cyrille	VEN	18 108-257 Parfait	D	18 138-227 Eric	MER	18 169-196 Léonce
D	19 RUN AND BIKE Gournerie	MER	19 50-315 Gabin	MER	19 78-287 Joseph	SAM	19 109-256 Emma	LUN	19 139-226 Yves	JEU	19 170-195 Romuald
LUN	20 20-345 Sébastien	JEU	20 51-314 Aimée	JEU	20 79-286 PRINTEMPS	D	20 110-255 PÂQUES	MAR	20 140-225 Bernardin	VEN	20 171-194 Silvère
MAR	21 21-344 Agnès	VEN	21 52-313 Damien	VEN	21 80-285 Clémence	LUN	21 111-254 L. DE PÂQUES	MER	21 141-224 Constantin	SAM	21 172-193 ÉTÉ
MER	22 22-343 Vincent	SAM	22 53-312 Isabelle	SAM	22 81-284 Léa	MAR	22 112-253 Alexandre	JEU	22 142-223 Emile	D	22 173-192 Fête-Dieu
JEU	23 23-342 Bernard	D	23 54-311 Lazare	D	23 ATLANTISPORT	MER	23 113-252 Georges	VEN	23 143-222 Didier	LUN	23 174-191 Audrey
VEN	24 Fete du Club	LUN	24 55-310 Modeste	LUN	24 83-282 Cath. de Suède	JEU	24 114-251 Fidèle	SAM	24 144-221 Donatien	MAR	24 175-190 Jean-Baptiste
SAM	25 25-340 Conv.de Paul	MAR	25 56-309 Roméo	MAR	25 84-281 Annonciation	VEN	25 STAGE SHT	D	25 145-220 Fête des Mères	MER	25 176-189 Prosper
D	26 TRAIL TREILLIERES	MER	26 57-308 Nestor	MER	26 85-280 Larissa	SAM	26 STAGE SHT	LUN	26 146-219 Bérenger	JEU	26 177-188 Anthelme
LUN	27 27-338 Angèle	JEU	27 58-307 Honorine	JEU	27 86-279 Mi-Carême	D	27 STAGE SHT	MAR	27 147-218 Augustin	VEN	27 178-187 Fernand
MAR	28 28-337 Th. d'Acquin	VEN	28 59-306 Romain	VEN	28 87-278 Gontran	LUN	28 118-247 Valérie	MER	28 148-217 Germain	SAM	28 T 24 H TRI BREIZ PAR EQUIPE
MER	29 29-336 Gildas			SAM	29 88-277 Gwladys	MAR	29 119-246 Cath. de Sienna	JEU	29 FRENCHMAN	D	29 T 24 H TRI BREIZ PAR EQUIPE
JEU	30 30-335 Martine			D	30 89-276 Amédée + 1h	MER	30 120-245 Robert	VEN	30 ASCENSION	LUN	30 181-184 Martial
VEN	31 31-334 Marcelle			LUN	31 90-275 Benjamin			SAM	31 FRENCHMAN		

Proposition Agenda Club : 2° semestre



JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE		
MAR	1	182-183 Thierry	VEN	1	213-192 Alphonse	LUN	1	244-121 Gilles	MER	1	274-91 Thé. de l'E. Jésus	SAM	1	305-60 TOUSSAINT	LUN	1	335-30 Florence
MER	2	183-182 Martinien	SAM	2	214-151 Julien Eymard	MAR	2	245-120 Ingrid	JEU	2	275-90 Léger	D	2	Semi et Marathon Cote d'Amour	MAR	2	336-29 Viviane
JEU	3	184-181 Thomas	D	3	215-190 Lydie	MER	3	246-119 Grégoire	VEN	3	276-89 Gérard	LUN	3	307-58 Hubert	MER	3	337-28 François Xavier
VEN	4	185-180 Florent	LUN	4	216-149 Jean-M. Vianney	JEU	4	247-118 Rosalie	SAM	4	277-88 Fr. d'Assise	MAR	4	308-57 Charles	JEU	4	338-27 Barbara
SAM	5	186-179 Antoine	MAR	5	217-148 Abel	VEN	5	248-117 Raïssa	D	5	BAYMAN XL-L-M	MER	5	309-56 Sylvie	VEN	5	339-26 Gérald
D	6	187-178 Mariette	MER	6	218-147 Transfiguration	SAM	6	249-116 Bertrand	LUN	6	279-86 Bruno	JEU	6	310-55 Bertille	SAM	6	340-25 Nicolas
LUN	7	188-177 Raoul	JEU	7	219-146 Gaëtan	D	7	250-115 Reine	MAR	7	280-85 Serge	VEN	7	311-54 Carine	D	7	BACKYARD SHT
MAR	8	189-176 Thibault	VEN	8	220-145 Dominique	LUN	8	251-114 Nativité	MER	8	281-84 Pélagie	SAM	8	312-53 Geoffroy	LUN	8	342-23 Imm. Conception
MER	9	190-175 Amandine	SAM	9	221-144 Amour	MAR	9	252-113 Alain	JEU	9	282-83 Denis	D	9	313-52 Théodore	MAR	9	343-22 Pierre Fourier
JEU	10	191-174 Ulrich	D	10	222-143 Laurent	MER	10	253-112 Inès	VEN	10	283-82 Ghislain	LUN	10	314-51 Léon	MER	10	344-21 Romaric
VEN	11	192-173 Benoit	LUN	11	223-142 Claire	JEU	11	254-111 Adelphé	SAM	11	284-81 Firmin	MAR	11	315-50 ARMISTICE 1918	JEU	11	345-20 Daniel
SAM	12	193-172 Olivier	MAR	12	224-141 Jeanne F.C.	VEN	12	255-110 Apollinaire	D	12	285-80 Wilfried	MER	12	316-49 Christan	VEN	12	346-19 Corentin
D	13	194-171 Henri et Joëll	MER	13	225-140 Hippolyte	SAM	13	256-109 Aimé	LUN	13	286-79 Géraud	JEU	13	317-48 Brice	SAM	13	347-18 Lucie
LUN	14	195-170 FÊTE NATIONALE	JEU	14	226-139 Evraud	D	14	TRI Dinar - L-M - Swim R	MAR	14	287-78 Juste	VEN	14	318-47 Sidoiné	D	14	348-17 Odile
MAR	15	196-169 Donald	VEN	15	227-138 ASSOMPTION	LUN	15	258-107 Roland	MER	15	288-77 Thérèse d'Avila	SAM	15	319-46 Albert	LUN	15	349-16 Ninon
MER	16	197-168 ND Mt Carmel	SAM	16	228-137 Armel	MAR	16	259-106 Edith	JEU	16	289-76 Edwige	D	16	320-45 Marguerite	MAR	16	350-15 Alice
JEU	17	198-167 Charlotte	D	17	229-136 Hyacinthe	MER	17	260-105 Renaud	VEN	17	290-75 Baudoin	LUN	17	321-44 Elisabeth	MER	17	351-14 Gaël
VEN	18	199-166 Frédéric	LUN	18	230-135 Hélène	JEU	18	261-104 Nadège	SAM	18	291-74 Luc	MAR	18	322-43 Aude	JEU	18	352-13 Gatien
SAM	19	200-165 Arsène	MAR	19	231-134 Jean Eudes	VEN	19	262-103 Emilie	D	19	292-73 René	MER	19	323-42 Tanguy	VEN	19	353-12 Urbain
D	20	201-164 Marina	MER	20	232-133 Bernard	SAM	20	263-102 Davy	LUN	20	293-72 Adeline	JEU	20	324-41 Edmond	SAM	20	354-11 Théophile
LUN	21	202-163 Victor	JEU	21	233-132 Christophe	D	21	Course des Vikings Indre	MAR	21	294-71 Céline	VEN	21	325-40 Prés. de Marie	D	21	355-10 HIVER
MAR	22	203-162 Marie Madeleine	VEN	22	234-131 Fabrice	LUN	22	265-100 AUTOMNE	MER	22	295-70 Elodie	SAM	22	326-39 Cécile	LUN	22	356-9 Françoise Xavière
MER	23	204-161 Brigitte	SAM	23	235-130 Rose de Lima	MAR	23	266-99 Constant	JEU	23	296-69 Jean de Capistran	D	23	327-38 Christ Roi	MAR	23	357-8 Armand
JEU	24	205-160 Christine	D	24	TRI Quimpérie M-S (a valider)	MER	24	267-98 Thèce	VEN	24	297-68 Florentin	LUN	24	328-37 Flora	MER	24	358-7 Adèle
VEN	25	206-159 Jacques	LUN	25	237-128 Louis	JEU	25	268-97 Hermann	SAM	25	298-67 Crépin	MAR	25	329-36 Catherine	JEU	25	359-6 NOËL
SAM	26	207-158 Anne, Joachim	MAR	26	238-127 Natacha	VEN	26	269-96 Côme et Damien	D	26	299-66 Dimitri - th	MER	26	330-35 Delphine	VEN	26	360-5 Etenne
D	27	208-157 Nathalie	MER	27	239-126 Monique	SAM	27	270-95 Vinc. de Paul	LUN	27	300-65 Emeline	JEU	27	331-34 Sévrin	SAM	27	361-4 Jean
LUN	28	209-156 Samson	JEU	28	240-125 Augustin	D	28	271-94 Venceslas	MAR	28	301-64 Jude	VEN	28	332-33 Jacq. de la M.	D	28	362-3 Sainte-Famille
MAR	29	210-155 Marthe	VEN	29	241-124 Sabine	LUN	29	272-93 Michel	MER	29	302-63 Narcisse	SAM	29	333-32 Saturnin	LUN	29	363-2 David
MER	30	211-154 Juliette	SAM	30	242-123 Fiacre	MAR	30	273-92 Jérôme	JEU	30	303-62 Bienvenue	D	30	334-31 Avent	MAR	30	364-1 Roger
JEU	31	212-153 Ignace de L.	D	31	243-122 Aristide				VEN	31	304-61 Quentin				MER	31	365-0 Sylvestre



Une opportunité de mettre en oeuvre notre esprit d'équipe
 Nouveauté 2025 : T24H BREIZH a CARANTEC
 le Triathlon L par équipe de 4 ou 6 sur 24 Heures



TENUES SHT 2024/2025



TENUES SHT 2024-2025



Catalogue des tenues SHT en ligne à partir du 12/10/2024 sur le site inverse :

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

Mot de passe adhérents : stherblain23

Fermeture du site le 03/11/2024

Procédure de commande :

- ❖ Sélectionner les produits souhaités selon guide des tailles fourni sur le site
- ❖ Les ajouter au panier et réaliser le paiement en ligne
- ❖ Livraison groupée et acheminée au siège du SHT sous 4 semaines. Le bureau du SHT organisera le dispatching auprès des adhérents.

Arbitrage



Afin d'arbitrer les nombreux triathlons à venir, chaque club doit 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 !



Nos Performances Remarquables 2023-2024



Agnes Legris : Championne de France Longue Distance 2024 a Vichy

Marie Van Goethem : Victoires et Multiples podiums en Swim Run et Triathlon

Gwenaelle Moreau : Podiums en catégorie d'Age en Triathlon et CAP

Baptiste Chiron : Victoire au Triathlon XS de Ploemer



MERCI

de votre attention

