



Le club « **La Garde Triathlon** » est une petite association d'une vingtaine d'adhérents dont l'objectif est de pratiquer sous forme d'enchaînement la natation, le cyclisme et la course à pied dans un but de loisir et/ou de compétition.

**Le groupe repose sur la pratique du triathlon au travers des valeurs de convivialité et de jovialité.**

C'est ainsi que l'on retrouve de nombreux couples et des pratiquants de tous âges (adultes) et de tous niveaux (débutants à aguerris). Vouloir se licencier au club, c'est se reconnaître dans ces valeurs et s'engager dans la vie du club en participant aux entraînements et réunions organisées.

La pratique « loisir » (licence accueil) est réalisée dans un objectif d'occuper son temps libre en pratiquant trois sports complets. L'objectif de perfectionnement individuel et d'amélioration de performance y est donc secondaire. Le pratiquant loisir prendra part à des épreuves, avec pour seule ambition celle de franchir la ligne d'arrivée.

Dans le même temps, chaque athlète qui le souhaite doit pouvoir se sentir concerné par un projet d'épanouissement individuel personnalisé au travers du sport. Pour cela, une composante compétition à tous niveaux existe du débutant souhaitant s'essayer sur des distances XS (200m de natation, 8km de vélo, 2 km à pied) aux plus aguerris voulant se mesurer aux distances dites « Ironman » (3,8 km de natation, 180 km de vélo, 42,195 km à pied) en passant par toutes les distances intermédiaires et tous les autres types d'enchaînements (aquathlon, duathlon, run and bike, triathlon vert, ...).

Les séances d'entraînement sont placées sous la responsabilité des adhérents eux-mêmes. Ils veillent individuellement à leur sécurité et au respect des règles de sécurité dans les disciplines qu'ils pratiquent. Le club dispose d'un B.E.E.S.A.N. pour les séances de natation et d'un B.F.5 pour les autres activités mais l'absence de mise à disposition des structures municipales ne permet pas d'officialiser ces créneaux.

L'essentiel des besoins matériels repose sur les infrastructures permettant un entraînement dans de bonnes conditions.

En natation, l'attribution d'une ligne d'eau réservée dans une piscine municipale ou l'autorisation d'accès à tarif réduit sur les créneaux publics constituent des éléments facilitateurs des conditions d'entraînement.

Pendant la saison estivale de début juin à fin août, l'attribution de créneaux à la piscine de La Garde est un plus pour les triathlètes Gardéens. Cela vient en complément des entraînements individuels pour lesquels chaque athlète assure son propre accès sur les créneaux publics.

En cyclisme, les entraînements se font sur route, un RDV club est proposé le dimanche matin.

Enfin, en course à pied, l'accès libre au parcours santé de Guy Mocquet permet l'organisation de séances de qualité qui s'ajoutent aux séances d'entraînement individuelles en pleine nature.