

Présents : Philippe MONTAGNE, Gérard SURRET, Benoît NOTTEAU, Pascale MOLINA, Sébastien MOLINA, Nicolas OUSTRY, Delphine AUBIN, Yves ABITTEBOUL, Vincent CAPPELLE

1) Commission boutique - Delphine AUBIN

- L'inventaire de l'ensemble des vêtements a été réalisé
- Prise de contact avec l'ensemble des nouveaux licenciés pour vérifier s'ils ont leur tri-fonction. Une commande a été réalisée auprès de POLI, mais pas disponible avant mi-mai (pour une commande fin-février)
- Volonté de faire 2 commandes dans l'année
- Point avec le responsable de POLI pour regarder la gamme disponible. Environ une trentaine d'articles. Néanmoins, pas possible de faire des photos aux couleurs de Cahors Triathlon sans commande préalable.
- Projet de création d'un outil avec swan pour mettre en place un catalogue en ligne sur le site du club. Chaque adhérent pourra consulter les produits commandables et les prix et indiquer les articles qu'il souhaiterait commander. Cela viendra compléter un tableau qui permettra à Delphine de centraliser les commandes. Nécessaire d'avoir des dates butoirs pour pouvoir organiser 2 commandes/an.
- Delphine a identifié plusieurs marques pour contacter leur service commercial : BOBIC, QUIWAMI, BIORACER, ARMOS et XEROD. Comparaison de leurs offres avec celle de POLI (Minimum de commande, prix, réactivité, ...)

2) Organisation de l'administratif du club et création d'un DRIVE - Vincent CAPPELLE

- Création d'un nouveau DRIVE dédié au club. L'objectif a été dans un premier temps de réorganiser l'ensemble des informations du club et d'assurer le tri et la mise à jour des documents.
- Création d'un guide Cahors Triathlon recensant mois/mois les actions à faire par les membres du bureau et/ou les responsables de commissions. L'objectif de ce document est de servir de pense-bête et de garantir la transmission des informations et des étapes clefs à réaliser aux futurs responsables du club.
- Le contrat de swan va permettre d'appuyer cette démarche. Vincent s'assure que les infos restent organisées et à jour.
- Point à faire à chaque CODIR sur les actions importantes à renseigner dans le guide cahors triathlon.

3) Commission sport-santé - Yves ABITTEBOUL

a - Point sur la conférence nutrition du sportif

- Point sur l'organisation de la conférence le 15 mars à l'espace clément marot à 19h

- Conférence alimentation santé organisé par Cahors triathlon et maison sport santé de Cahors
- Philippe ouvrira la conférence, puis intervention du Directeur de l'Hôpital de Cahors
- Vania MARTINS va parler de la base de la diététique dans l'alimentation du sportif (avant, pendant, après) et yves ABITTEBOUL expliquera les différences entre les différents types de régimes utilisés par les sportifs.
- Tous les agents hospitaliers ont été invités.
- Cahors tri à passer l'info aux clubs partenaires : Cahors cyclisme, Cahors natation, les extrapédestre, Gigouzac, Cahors athlétisme
- L'hôpital a également fait passer l'information à plusieurs autres clubs de la ville (football, gymnastique, ...)
- Le CODIR doit être présent entre 18-18h30 pour aider à l'accueil des participants.

→ Faire un rappel aux licenciés du club

b - autres projets

- Il va être demandé à swan de proposer aux licenciés « sport loisir » une séance de renforcement (abdos, étirements,...) le lundi soir en parallèle de la séance de Sébastien.
- Volonté d'organiser une randonnée santé à faire en tout début d'année. Possibilité de reprendre « la Detox » (course 5 et 10 km organisée par les pompiers) et d'y ajouter une randonnée. Les pompiers ne souhaitent plus maintenir cet évènement. Cahors tri pourrait donc reprendre l'évènement et conserver le nom.
- Réunion avec Camille DESMARTIN dans la perspective de la validation de sa formation sport-santé qu'il a réalisé au sein de l'hôpital de Cahors. Comment faire bénéficier les adhérents du club de sa formation ?
En l'état actuel, le modèle serait plutôt basé sur des prestations ponctuelles. Néanmoins, pas possible sous ce format de prendre le temps nécessaire pour monter les actions. Nécessaire de réfléchir à une organisation qui pourrait être viable économiquement pour tout le monde.

Discussions :

- Pour l'organisation de la course « Detox », elle avait lieu traditionnellement en début d'année (05 janvier). Si le club reprend l'évènement, il pourrait à minima organiser une rando. Sinon pour être plus pertinent, faire une rando + 5 km.
A ce stade, l'idée est d'éviter de partir dès la première année sur l'organisation d'un 10 km. Organisation plus lourde.
- Si l'idée d'un 5 km est maintenue, il faudrait plutôt partir sur une course non chronométrée et éventuellement y greffer des points d'étapes avec du renforcement musculaire. Séance collective d'étirements.

→ A l'issue des échanges, pour un premier évènement, l'idée est plutôt de partir sur une randonnée avec éventuellement des

ateliers étapes (renforcement, point nutrition, étirements, ...). A valider lors d'un prochain CODIR.

4) Organisation D3

- Le coût d'inscription est de 150 €/course/équipe
- Pour les filles inscrites en D3, en cas de non-qualification, le club a proposé de prendre en charge l'inscription à l'open lors de la 2nde épreuve

Nouveaux échanges sur la stratégie du club concernant ses aides « coups de pouces ». Nécessaire de se positionner rapidement sur les points suivants :

- En terme de visibilité, il faut définir les courses sur lesquels cahors triathlon doit être présent : communication auprès des partenaires, participation aux épreuves fédérales, ...
- Établir une charte qui définit les prises en charges du club : Pour les jeunes et les adultes

5) ROSAS

- 2 groupes vélos. 2 encadrants/groupe
- 1 casquette et un tee-shirt réalisés avec le financement de notre partenaire huundai
- L'organisation des journées est en cours

6) Professionnalisation

- Swan a commencé son contrat le 1 mars 2024. Il est mis à disposition par pro-sport pour un contrat de 21h/semaine
- Il a des plages horaires de travail pour le club prévues chaque jours : en soirée, le mercredi après-midi, le samedi toute la journée, 1 h le dimanche.
- Missions :
 - Remplacement des coachs
 - Communication du club sur whatapps, facebook, site internet
 - Appui à l'administratif du club
 - Développement d'activité autour du « sport-santé »
 - etc
- Swan est placé sous l'autorité du président. C'est Philippe qui se charge en lien avec les membres du CODIR et les responsables de commissions de définir les actions à faire mener par swan. Néanmoins, au quotidien, c'est philippe qui assure le management et valide les missions.
- Nécessaire de formaliser les échanges avec swan, notamment pour avoir un reporting de ses actions. L'objectif étant que les membres du CODIR puissent avoir la visibilité sur les dossiers qui avancent et voir dans quelle mesure ils peuvent solliciter un appui de sa part tout en restant cohérent avec sa charge de travail.
 - Sur ce point, il a été proposé que Vincent CAPPELLE en tant que secrétaire du club réalise un point régulier (tous les 15 jours) avec swan pour assurer le reporting des actions, s'assurer de la mise à jour du

DRIVE du club et du guide Cahors triathlon. A mettre en place rapidement.

7) Triathlon du Lac Vert

- A ce stade, un certain nombre de démarches administratives ont déjà été réalisées
- Nécessaire de prévoir rapidement les réunions avec les responsables de commissions et de caler, si possible, les dates des réunions bénévoles dans les agenda.
- En lien avec la démarche de professionnalisation/structuration du club, il sera nécessaire d'engager un travail cette année pour formaliser les actions à entreprendre mois/mois concernant l'organisation du lac vert. L'objectif étant toujours de préparer et de faciliter la reprise des dossiers par de nouveaux responsables du club.

8) Commission sport

- 12 personnes du club sont inscrites pour participer à la sortie club organisée à Montauban le 31 mars. 2 équipes en relais sur marathon, plus inscriptions sur certaines courses en individuel.
- Dans le prolongement de la structuration des échanges qui s'engage avec swan, nécessaire d'avoir une réflexion sur la manière d'initier des « points d'étapes » avec les autres coachs intervenants pour le club (serge, caroline) : Ce qui fonctionne ? Point à améliorer ? Projets ? Etc ...
→ Pascale va réfléchir sur ce point et il sera rediscuté lors d'un prochain CODIR.

9) Divers

- La formation « Les gestes qui sauvent » financée par groupame a réunie une quinzaine de personnes.
- Retour très positifs sur la session collective organisée durant les vacances entre les 2 groupes de natation

→ Fin du CODIR.

Prochain CODIR le 10 avril 2024 - Locaux DIVONEO