

# PROJET

## « FEMINISATION ET MIXITE »

**Projet suivi par** : BOSSAERT Tristan (Responsable Féminisation & mixité)

**Responsable du projet** : POULEAU Nicolas (directeur Technique)

## Introduction :

Pour répondre aux multiples attentes des féminines, pratiquant ou non le triathlon, nous allons travailler sur plusieurs axes de développement. Ce projet de féminisation et de mixité au Rouen Triathlon découle d'un besoin ressenti et de la volonté du club de développer cet axe. De plus en plus de femme se tournent vers le sport : que ce soit en Loisir ou en compétition. Ces femmes recherchent dans ce sport plusieurs éléments : la santé, le dépassement de soi, le partage, ....

Nous souhaitons enrichir l'offre déjà proposé par le Rouen Triathlon afin de satisfaire un maximum de féminines licenciés. Mais aussi d'ouvrir l'offre à un public non-licencié pour faire connaitre le club et la discipline. Le club veut également développer la mixité au sein de sa structure, en proposant entre autre, des séances communes, mais aussi adaptés aux femmes et aux hommes

## 1. Projet Féminisation : Objectif interne

### a) Satisfaire les licenciées du club

Nous devons répondre aux attentes spécifique de chacune des féminines du club. Les licenciées doivent se sentir bien au club.

Les séances doivent être adaptées: à leur niveau (débutante à l'initiée), à leur profil recherché (courte distance/ longue distance), et à leur motivation (loisir, compétition). Chez les féminines qui découvrent la discipline, il faudra diminuer la peur de l'inconnu. Nous devons transmettre les connaissances nécessaires afin que ces femmes s'entraînent en autonomie ou dans un groupe d'entraînement du club déjà établi. Il s'agira de commencer par demander aux adhérentes leurs besoins et leurs attentes vis-à-vis du club.

## Proposition :

- ⇒ Nous proposons d'encadrer une séance de vélo spécifique aux débutantes. Durant l'année, nous apprendrons les différentes techniques nécessaires pour permettre de prendre le même départ que la sortie club, sans perturber la séance. Cette séance permettra de connaître la base du cyclisme (connaissance du matériel, des techniques de peloton, de la maîtrise du vélo, de la nutrition, ...) pour se sentir à l'aise lors de séance seule ou en groupe.

*Ces séances pourront se dérouler les :*

- Dimanche matin
- Samedi matin ou après midi
- Les soirs lorsque nous passerons en horaire d'été.

Il se peut aussi que nous proposons es créneaux en même temps que les entrainements jeunes (minimes/cadets/Juniors) si les thèmes proposés peuvent correspondent.

- ⇒ Nous proposons d'encadrer les féminines licenciées sur une ou des compétitions définies au préalable. L'entraîneur présent sur la compétition prendrait en charge le groupe lors de l'échauffement, du briefing de la course, et pourrait faire un débriefing (sensations/alimentation/ gérer la récupération/etc ...) avec les participantes.

## **b) Intégrer les nouvelles femmes arrivant au club**

Nous souhaitons rassembler les féminines du club afin d'apprendre à mieux se connaître (les nouvelles et les plus « anciennes ») afin de créer une dynamique positive. Cette dynamique amènerait les adhérentes à être plus présent régulièrement lors des séances proposées, en plus grand nombre sur les entrainements, sur les journées de compétition, mais aussi sur les déplacements extra-sportif. Cette bonne ambiance permettrait aussi que les adhérentes participent à la vie du club et à la vie associative du club. L'objectif principal se de créer une dynamique de groupe forte au sein du public féminin.

## Proposition :

- ⇒ Intégration des nouvelles aux séances club. : Etre attentif auprès des femmes qui viendraient participer à leurs 1ers entrainements au sein du club :
  - Apporter des conseils sur le lieu, les accueillir pour qu'elles ne soient pas perdues
  - Donner plus information sur le contenu de l'entraînement, l'attitude à avoir.
  - Lui demander comment l'entraînement a été, les problèmes rencontrés.
  - Résoudre les éventuels problèmes rencontrés pour favoriser le retour de cette féminine à l'entraînement
  
- ⇒ Organiser des demi-journées (voir des journées) de rassemblement de féminine licenciée au club. Durant ces demi-journées ou ces journées nous proposerons des séances sportives en lien ou non avec le triathlon (Natation, vélo, course à pied, autres sports), d'activités extra-sportives (bowling, karting, ...), et des repas en commun. Nous profiterons de ces rassemblements pour proposer des thèmes spécifiques, essayer de répondre à des problématiques sur la pratique du triathlon, d'écouter les attentes des adhérentes.

## **c) Le rôle des féminines au sein du club**

Cet axe nous amènerait à relayer les informations concernant les féminines : résultats sportifs, actions mené avec le club. Ceci permettrait une meilleure visibilité de la féminisation et de la mixité au sein du Rouen Triathlon. Les féminines auront accès aux informations et verrons qu'il est possible de s'investir autrement qu'à l'entraînement. Nous favoriserons ainsi l'investissement de chacune dans le triathlon. L'objectif serait de proposer à plusieurs féminine de s'engager sur des stages de formation BF5, d'arbitre, de leur faire intégrer le comité directeur, des commissions ou les comités d'organisation des épreuves du club.

## Propositions :

- ⇒ Réaliser des entretiens : « histoire de féminine » retransmis sur le site Rouen Triathlon ou sur facebook. Ces interviews présenteraient le parcours de féminines du club qui se sont dirigées vers la compétition, vers l'arbitrage, ou même vers l'entraînement. Ceci afin de présenter différentes histoires de triathlon au féminin. Ces histoires pourraient inspirer d'autres féminines pour prendre d'autres rôles (dirigeantes, arbitres, ...)
- ⇒ Détecter au sein du club les femmes dynamique pour les intégrer dans ce type de projet au sein du club.
- ⇒ Faire une bonne communication de nos besoins lors des entrainements spécifiques femmes, lors des compétitions, lors des journées de rassemblements femmes.

## **d) Intégrer les projets ligue au sein du club**

Intégrer dans le dispositif du club les actions de la Ligue de Normandie autour de la féminisation et la mixité.

Il s'agira de proposer aux adhérents du club de participer aux rassemblements ou activités organisés par la ligue. Le club fera en sorte de communiquer le mieux possible pour inciter à y participer.

## **2. Projet de féminisation : objectif externe**

Ce projet de féminisation a aussi pour vocation d'agrandir le groupe « Femme » au sein du Rouen Triathlon. Nous voulons étendre la pratique du triathlon en loisir ou en compétition. Pour cela, nous devons organiser des moments avec des non-licenciés pour leur présenter le Rouen Triathlon : lors de nos entrainements, mais aussi lors de compétitions. En parallèle, il faudra aussi se concentrer sur l'aspect sport-santé qui peut attirer de nombreuses personnes car l'activité physique est un point important dans notre société actuelle. Nous n'oublierons pas les licenciées qui veulent être compétitive afin de les amener sur les équipes « formations » voir « élites ».

## a) Mise en place de moments conviviaux

Nous allons mettre en place des moments où les licenciées vont pouvoir inviter d'autres personnes « non-licenciées » : des personnes de connaissances de nos adhérents. Ceci afin de partager un moment conviviale et de « présenter » l'ambiance régnant au club.

### Proposition :

- ⇒ Ouvrir les rassemblements Girl's à des femmes non-licenciées (femmes, parents d'athlète, amies, ...)

## b) Parrainage sur séance Club

Ces entrainements permettraient de découvrir l'activité et le club. Ces moments seront l'occasion « d'essayer » le triathlon et devenir futur adhérent si l'activité leur plait.

- 1 femme peut parrainer un homme
- 1 homme peut parrainer une femme
- 1 femme peut parrainer une femme

### Proposition :

- ⇒ Nous proposons de définir des séances où les licenciés (femmes & hommes) peuvent inviter une ou des ami(e)s non licenciées à participer à la séance. Ces séances seront prédéfinies à l'avance afin d'adapter et d'organiser le contenu. Sous le thème, « une journée au Rouen Tri »
- ⇒ Nous proposons d'ouvrir tous les créneaux d'entraînement sur une semaine complète, à des femmes parrainées par des adhérents du club.

## c) Parrainage sur une compétition

Une compétition partagée avec une personne peut être un moyen pour découvrir une discipline. Nous allons encourager les adhérents à inviter des femmes non licenciées sur des évènements ciblées.

- 1 femme peut parrainer une femme
- 1 homme peut parrainer une femme

### Proposition :

- ⇒ Nous proposons de définir une ou des compétitions où le club récompensera les licenciées qui invitent une non-licenciée. Cette course serait de préférence une course en relais ou un duo pour un côté ludique et attrayant.

## d) Intégrer les projets des collectivités et de la fédération

Le but est de participer aux manifestations organisées par d'autres structures que le Rouen Triathlon. Ceci afin de profiter des moyens et de la communication misent en place.

### Proposition :

- ⇒ Être présent sur les rassemblements organisés par des organismes extérieurs (ligue, ville, région et fédération Française).
- ⇒ Distribuer des flyers et communiquer sur ce que propose le Rouen Triathlon pour les femmes (débutante à l'initiée) et les hommes (débutante à l'initié).

## 3. La Communication

Pour mettre en place ces différents projets, Il s'agira de réfléchir à une communication importante et ciblée.

### Propositions :

- ⇒ Réfléchir à créer un nouveau logo spécifique pour les projets de féminisation et de mixité au sein du Rouen Triathlon.
- ⇒ Nous proposons de communiquer les différents évènements sur plusieurs plateformes : Facebook / mails / site internet du club.
- ⇒ Création d'une page ou d'un site internet dédié à la féminisation du triathlon.
- ⇒ Utiliser la presse locale pour diffuser les informations importantes ou les moments forts réalisés au sein du club.