

PROJET

CHAMPIONNAT DE FRANCE

DES CLUBS DE DIVISION 3

Equipes « Formation »

TRIATHLON ET DUATHLON

Responsable du Projet : Nicolas POULEAU (Directeur Technique)

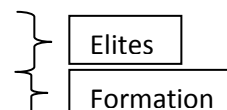
Présentation :

La FFTri a aujourd'hui un programme de Grand Prix se déroulant ainsi :

TRIATHLON

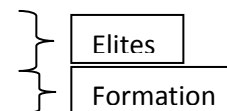
Hommes :

5 étapes de Division 1 → 4 courses puis 1 finale coefficientée
4 étapes de Division 2 → 3 courses puis 1 finale coefficientée
3 étapes de Division 3 → 1 course régionale → 1 demi-finale → 1 finale



Femmes :

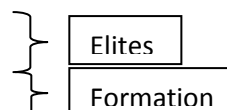
5 étapes de Division 1 → 4 courses puis 1 finale coefficientée
4 étapes de Division 2 → 3 courses puis 1 finale coefficientée
3 étapes de Division 3 → 1 course régionale → 1 demi-finale → 1 finale



DUATHLON

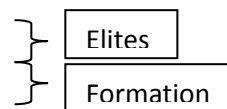
Hommes :

5 étapes de Division 1 → 4 courses puis 1 finale coefficientée
4 étapes de Division 2 → 3 courses puis 1 finale coefficientée
3 étapes de Division 3 → 1 course régionale → 1 demi-finale → 1 finale



Femmes :

5 étapes de Division 1 → 4 courses puis 1 finale coefficientée
3 étapes de Division 2 → 1 course régionale → 1 demi-finale → 1 finale



Pas de Division 3 de Duathlon Femme

La Division 3 :

➤ Le fonctionnement :

Le championnat de Division 3 est un dispositif permettant à des athlètes de découvrir des courses d'équipe (avec drafting et le plus souvent sur distance S). Ces courses D3 sont accessibles de la catégorie Cadet à Vétéran. Le championnat D3 permet aux athlètes de s'enrichir, d'acquérir de l'expérience et d'avoir une confrontation différente. Chaque année, le Championnat de France D3 se déroule de cette façon :

- 1 épreuve de qualification régionale
- 1 demi-finale (par zone)
- 1 finale

La finale permet aux trois meilleurs clubs de pouvoir monter en division supérieur.

Le Rouen Triathlon est aujourd'hui présent sur les championnats de D1 et D2 en Triathlon et Duathlon chez les Hommes comme chez les Femmes, et ne pourra donc pas monter avec ces équipes de D3. Cependant, ces courses ont un rôle formateur aussi bien chez les jeunes que chez les adultes. C'est en ce sens que le club s'engage à être présent sur cette division car elle permet d'apporter de nouvelles ambitions à un public qui ne peut pas accéder aux équipes Elites.

➤ Objectif :

Ces courses de Division 3 sont également un moyen de créer un collectif d'équipe au sein du club. En effet, lors de course D3, chaque équipe est constitué de 3 à 5 triathlètes. Le classement des 3 meilleurs interviendra alors dans le classement final. Une 1^{ère} place équivaut à 1 point, une deuxième place à 2 points....

Les trois premières équipes ayant le moins de points sont alors qualifiées pour la demi-finale.

D'ici 2018, l'objectif du Rouen Triathlon est d'être présent chaque année sur le circuit D3 jusqu'à la demi-finale à minima. En effet, il est important de montrer que régionalement, le Rouen Triathlon est capable de monter une équipe « formation » et fait progresser des athlètes de niveau régional.

Critères d'accès :

Il est intéressant d'utiliser cette division 3 comme un moyen valorisant les athlètes jeunes ou adultes ayant des objectifs de compétition. Afin de créer une cohérence autour de ce projet, qui ne peut pas être ouvert à tout type de public, des critères seront mis en place afin d'intégrer ce collectif D3.

Les critères de sélection pouvant permettre de postuler au collectif D3 seront :

DUATHLON (Au moins réaliser un critère en plus de ceux obligatoires)

- Avoir réalisé au cours de l'année ou de l'année N-1 (maximum) un **5km** à pied en moins de :
 - 20 minutes chez les Hommes
 - 24 minutes chez les Femmes
- Avoir réalisé un top 50 (pour les hommes) et Top 15 (pour les femmes) lors du championnat de Normandie (Distance S ou M) de l'année précédente. Les temps course à pied, le nombre de fille au départ et l'écart avec la 1ere lors de la course seront étudiés.
- Avoir réalisé les tests terrain du Rouen Triathlon lors des séances club et justifier d'une VMA de 17km/h (pour les hommes) et de 14km/h (pour les femmes).
- Avoir participé au test de sélection mis en place par le club (si celui-ci décide de les mettre en place) et réaliser les critères demandés. Ce critère s'il est mis en place pourra devenir obligatoire.
- Justifier d'une pratique du vélo régulière et adapter à la pratique d'une épreuve avec drafting, validé par un des entraîneurs (obligatoire).

Projet Equipes « Formation »

D3 Triathlon – D3 Duathlon



TRIATHLON (Au moins réaliser un critère en plus de ceux obligatoires)

- Avoir réalisé au cours de l'année ou de l'année N-1 (maximum) un **5km** à pied en moins de :
 - 21 minutes chez les Hommes
 - 25 minutes chez les Femmes
- Avoir réalisé un top 50 (hommes) lors du championnat de Normandie (Distance S ou M) de l'année précédente ou un Top 15 (Femmes). Les temps de natation, de course à pied, le nombre de fille au départ et l'écart avec la 1ere lors de la course seront étudiés).
- Avoir réalisé les tests terrain du Rouen Triathlon lors des séances club et justifier d'une VMA de 17km/h (pour les hommes) et de 14km/h (pour les femmes).
- Avoir participé au test de sélection mis en place par le club (si celui-ci décide de les mettre en place) et réaliser les critères demandés. Ce critère s'il est mis en place pourra devenir obligatoire.
- Justifier d'une pratique du vélo régulière et adapter à la pratique d'une épreuve avec drafting, validé par un des entraîneurs du club (obligatoire).
- Avoir réalisé un **400m** en natation en moins de (obligatoire) :
 - 6'00 chez les Hommes (D3 triathlon uniquement)
 - 7'15 chez les Femmes (D3 triathlon uniquement)

Ces tests doivent être effectués lors des séances club et validés par un entraîneur ou lors d'une compétition de Natation (FFN).

Organisation de la sélection :

Sélection du groupe pour participer au championnat

Le responsable de la D3 réceptionne l'ensemble des candidatures suite aux critères demandés avec une date de réponse butoir.

La commission de sélection se regroupera pour officialiser le groupe (maximum 10 athlètes sélectionnés) et annoncera dans la foulée le groupe défini pour le championnat de D3.

Sélection de l'équipe pour chaque étape

L'annonce de la composition de l'équipe se fera 2 semaines avant l'épreuve.

Composition de la commission de sélection

La commission de sélection sera composé du Directeur Technique, du Responsable de la D3 et éventuellement d'un ou d'autre entraîneur du club.



Logistique et Coûts :

La D3 apporte une logistique spécifique et organisation. Le club s'engage à mettre tout en place pour organiser au mieux la D3 au sein du club, afin que celle-ci soit structurée et bien définie. Cette organisation entre dans le budget des globales des équipes au sein du club.

Cette D3 sera donc structurer avec des moyens financiers et humains, afin de réaliser le meilleur résultat possible tout en gardant à l'esprit que le but principal est de prendre ces courses comme une expérience sportive et humaine. Ces équipes D3 doivent progresser d'année en année afin de donner l'envie à de nombreuses personnes de les intégrer.

Un entraîneur du club ou accompagnateur sera présent lors de chaque manche afin d'encadrer au mieux l'équipe.

Le responsable de la D3 sera en charge des réservations de des logements et de l'organisation du déplacement.

Le club s'investit pour les athlètes, il va de soit que les athlètes doivent s'investir pour intégrer le projet. D'une manière générale, les athlètes retenus seront pris en charge totalement par le club pour l'ensemble des étapes (une participation financière pourrait être demandé pour la 1ere manche régionale en fonction de l'organisation de l'épreuve).

L'objectif sera de mettre en place des déplacements de qualité avec des coûts les moins élevés possible pour le bien du club.

SAISON 2016

Projet suivi par :
valentin.crombez@orange.fr / 06 74 02 41 15

Responsable du Projet 2016:
Nicolas POULEAU (Directeur Technique)

DUATHLON

Annonce de la composition du groupe :

Le 29 février 2016

Epreuves régionales :

CAEN le 13 Mars 2016

Pour cette épreuve, chaque athlète du groupe pourra participer à la course et devra s'inscrire personnellement.

Demi-finale Zone A :

GRAVELINES le 8 Mai 2016

Départ la veille de la course (le samedi). L'équipe sera composée de 5 athlètes avec la possibilité de mettre des athlètes U23 si le comité de sélection le décide. L'inscription sera prise en charge par le club, ainsi que l'ensemble du déplacement.

Finale :

NOYON le 11 Juin 2016

Départ la veille de la course (le samedi). L'équipe sera composée de 5 athlètes avec la possibilité de mettre des athlètes U23 si le comité de sélection le décide. L'inscription sera prise en charge par le club, ainsi que l'ensemble du déplacement.

TRIATHLON

Annonce de la composition du groupe :

Le 9 Mai 2016

Epreuves régionales :

ROUEN le 22 Mai 2016

L'équipe sera composée de 5 athlètes avec la possibilité de mettre des athlètes U23 si le comité de sélection le décide. L'inscription de l'équipe sera prise en charge par le club.

Demi-finale Zone A :

BESANCON le 19 Juin 2016

Départ la veille de la course (le samedi). L'équipe sera composée de 5 athlètes avec la possibilité de mettre des athlètes U23 si le comité de sélection le décide. L'inscription sera prise en charge par le club, ainsi que l'ensemble du déplacement.

Finale :

SAINT-GILLES CROIX DE VIE le 10 Septembre 2016

Départ la veille de la course (le samedi). L'équipe sera composée de 5 athlètes avec la possibilité de mettre des athlètes U23 si le comité de sélection le décide. L'inscription sera prise en charge par le club, ainsi que l'ensemble du déplacement.