

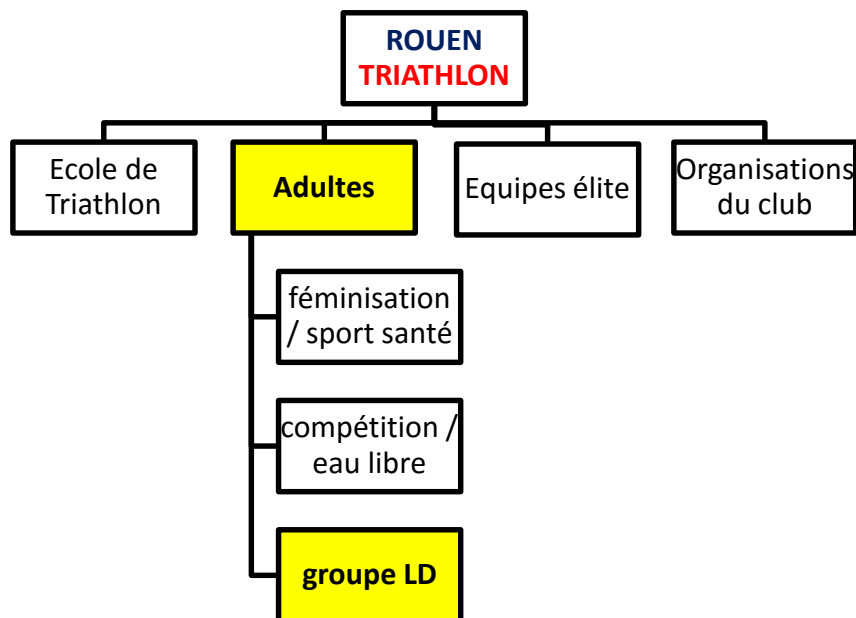
PROJET « LONGUE DISTANCE »

Projet suivi par : Achille BLONDEL-HERMANT.

Responsable du projet : Nicolas POULEAU (directeur technique).

1 Description du groupe LD

1.1 Au sein du Rouen Triathlon



1.2 Définition et objectifs du groupe LD

Intégrer le groupe LD est une proposition faite aux adhérents du Rouen Triathlon à partir de la catégorie sénior souhaitant participer à des triathlons de distances L à IronMan.

Les objectifs du groupe LD sont :

- assurer un suivi plus précis des entrainements de ses membres.
- établir une planification d'entrainements axée sur 2 à 3 compétitions communes à ses membres.
- fédérer la pratique des membres du groupe (entrainements communs, stage etc).

1.3 Moyens du groupe LD

Les membres du groupe LD intègrent tous les créneaux adultes proposés par le Rouen Triathlon. Ils suivent les mêmes entrainements durant le début de saison et l'hiver (d'octobre à février inclus) puis une planification d'entrainement leur est envoyée toutes les semaines par l'entraîneur référent du club (de mars à octobre inclus). Des séances différentes leur sont alors proposées lors de certains créneaux club et d'autres séances à réaliser lors de leur temps personnel leur sont données.

2 Mise en place du projet au sein de la structure

2.1 Bilan des années précédentes

La planification LD satisfait la majorité des membres du groupe. Davantage de communication est souhaitée au sein du club afin d'informer l'ensemble des adhérents de l'existence du groupe LD et des moyens mis en place pour faire fonctionner ce groupe, notamment la planification d'entraînements adaptés à cette pratique.

2.2 Orientations futures

2.2.1 Regroupement

L'idée est d'organiser un regroupement des membres du groupe lors d'un stage club ou lors d'une journée spéciale ouverte à tous. Ce regroupement aura pour but :

- De réunir une première fois les membres du groupe afin de faciliter leur identification.
- Faire connaître le groupe et ses membres aux autres adhérents présents lors du stage club ou de la séance spéciale.
- Présenter la planification des entrainements annuelle et répondre aux questions éventuelles.
- Partager une à plusieurs séances d'entraînement de type « LD » ouverte(s) aux adhérents présents (dans le cadre du stage club).

2.2.2 Journée LD et Stage LD

En fonction de(s) objectif(s) déterminés pour la planification des entrainements, une « journée-stage » et/ou un stage exclusivement destiné aux membres du groupe pourrait leur être proposé en amont du ou d'un des objectifs phares. Ces objectifs phares sont déterminés après un sondage parmi les membres du groupe LD. Ce stage aurait pour but :

- De réunir à nouveau le groupe LD mais cette fois-ci seul.
- De faire intervenir les éventuels triathlètes élités LD du club (conseils, repérages, etc).
- De partager à nouveau plusieurs séances communes au groupe en préparation de l'objectif.

2.3 Chronologie de la mise en place du projet

La frise chronologique suivante permet de visualiser les actions à mener au fil d'une saison.

