

ROUEN TRIATHLON - *Groupe DECOUVERTE* - saison 2015/2016

NOM	PRENOM	TEST INITIAL - octobre 2015	TEST INTERMEDIAIRE - avril 2016	TEST FINAL	Progression
ANTONIAZZI	Nicolas	abs		abs	2
ARTAUD	Louise		abs	abs	0
BACON	Seyni				3
BAILLY	Jérémi		abs	abs	1
BUQUET	Raphaël				3
CALANVILLE	Mathis				2
CAUFOURIER	Clara		abs	abs	1
DESOMBRES	Noelline				3
DESOMBRES	Yanaël				3
DESPEREZ	Hugo		abs	abs	1
DESPEREZ	Paul		abs	abs	1
EMERAUD	Noa		abs		2
HAVARD	Fantine				3
LE CONIAT	Hugo				1
LEBORGNE	Justine				4
LONGUEMARE	Clément	abs			2
MALABOUS	Marie			abs	1
MAUGER	Lena		abs		2
PASEK	Engueran		abs		4
SCHUPPE	Lazare				3
SCHUPPE	Ninon				3
SOKOLOWSKI	Léo			abs	2
TISON-MAGOUROU	Chloé				2

Niveaux EFT



Cycle	NATATION	VELO	COURSE A PIED	Enchaînement	NIVEAU EFT et récompenses
1	Immersion en position verticale + souffler par bouche ou nez	Test EFT circuit vert	Courir pendant 9' sans arrêt	Mettre / retirer casque avec jugulaire	VERT Bracelet + passeport + diplôme + bonnet
	Nager 50m sans arrêt		Test EFT circuit vert		
	Test EFT « immersion » vert				
	Parcours Sauv'Nage	Test EFT circuit bleu	Courir pendant 12' sans arrêt	Test EFT circuit bleu	BLEU Bracelet + passeport + diplôme + bonnet
	Nager 100m sans arrêt		Test EFT circuit bleu		

2	Nager 150m (25cr / 25 dos) sans arrêt avec coulées	Rouler 30' sur parcours sécurisé sans arrêt	Courir pendant 15' sans arrêt	Enchaîner natation puis course à pied (aquathlon)	ROUGE Bracelet + passeport + diplôme + bonnet
	Parcours « eau libre » en piscine		Test EFT circuit rouge	Enchaîner vélo puis course à pied (run and bike)	
	Nager 300m en alternant 3 nages	Rouler 45' sur parcours varié et vallonné sans arrêt	Courir pendant 20' sans arrêt	Réaliser un duathlon et un triathlon sans arrêt	NOIR Bracelet + passeport + diplôme + bonnet
	Test EFT « allures » noir	Savoir adapter son braquet suivant le circuit	Test EFT circuit noir	Monter et descendre de mon vélo sans m'arrêter	
	Savoir « prendre la roue » sur circuit sécurisé	Prendre le départ d'un triathlon organisé en stage ou en compétition			

Cycle	NATATION	VELO	COURSE A PIED	Enchaînement	NIVEAU EFT et récompenses
3	Réaliser un plongeon et une coulée d'au moins 10m	Rouler dans un groupe	Courir pendant 25' sans arrêt	Diriger son vélo à une main en maintenant sa trajectoire	BRONZE Bracelet + passeport + diplôme + bonnet club + bidon
	Réaliser un départ dans l'eau en groupe		Test EFT circuit bronze	Participer à des compétitions	
	Parcours type triathlon en eau libre (lac, mer...)	Test EFT « composants vélo »	Réaliser un sprint de 30m coordonné		
	Nager 400m en crawl sans arrêt	Rouler 1h sur parcours varié et vallonné sans arrêt			

NB :

- Les cycles de travail sont indépendants du niveau EFT.
- La « pratique loisir » permet à un jeune d'aller jusqu'à l'obtention du niveau NOIR (au maximum).