



PROJET PEDAGOGIQUE

ROUEN TRIATHLON – Groupe Découverte

(SAISON 2015 – 2016)



NORMANDIE

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

SOMMAIRE

1	DEFINITION DU GROUPE DECOUVERTE	3
1.1	Répartition du groupe	3
1.2	Nombres et horaires d'entraînements hebdomadaires	3
1.3	Objectifs du groupe	3
1.4	Intégration du groupe au Rouen Triathlon.....	3
2	ORGANISATION PEDAGOGIQUE DU GROUPE DECOUVERTE.....	4
2.1	Cycles de travail.....	4
2.2	Objectifs pédagogiques	4

1 DEFINITION DU GROUPE DECOUVERTE

1.1 Répartition du groupe

En fonction des catégories et du niveau (sur décision des entraîneurs), le groupe se divise en 2 sous-groupes :

- Mini-Poussins / poussins / pupilles (2005 à 2008).
- Benjamin (2003 à 2004).

1.2 Nombres et horaires d'entraînements hebdomadaires

2 entraînements hebdomadaires et 3 compétitions par saison souhaités (minimum).

Horaires d'entraînement (période scolaire, saison 2015-2016) :

Mardi	17h - 18h	« Bonnets jaunes » cr/dos (Vikings)	Natation	Ile Lacroix
	18h - 19h30	Benjamins expérimentés (Vikings)		
	19h30-20h30	Tous niveaux (Vikings)	Natation	Ile Lacroix
Mercredi	14h - 17h	Tous niveaux	CAP Puis NAT ou inverse	Ile Lacroix
Vendredi	17h - 18h	« Bonnet verts » 4N (Vikings)	Natation	Ile Lacroix
	18h - 19h30	Benjamins expérimentés (Vikings)		
	19h30-20h30	Tous niveaux (Vikings)	Natation	Ile Lacroix
Samedi	Semaine 1 : 14h00 - 17h00	Tous niveaux	Nat + VTT	Ile Lacroix
	Semaine 2 : 14h30 - 16h30	Tous niveaux	VTT	Forêt Zénith

1.3 Objectifs du groupe

- Découverte de l'activité Triathlon.
- Apprentissage des bases techniques de la discipline.
- Compétitions régionales.
- Passage des modules avec attestations de réussite de l'Ecole Française de Triathlon (EFT).

1.4 Intégration du groupe au Rouen Triathlon

Le groupe Découverte s'intègre dans l'axe Formation de l'école de triathlon du Rouen Triathlon.

Rouen Triathlon - Ecole de Triathlon

Formation

Performance

Groupe Découverte

Groupe
Perfectionnement

TIAP

Sport-Etude

2 ORGANISATION PEDAGOGIQUE DU GROUPE DECOUVERTE

2.1 Cycles de travail

Cycle 1 : Septembre à Décembre	Cycle 2 : Janvier à Avril	Cycle 3 : Mai à Aout
<ul style="list-style-type: none"> - Découverte de l'activité. - Apprentissage bases dans chaque moyen de locomotion (natation / vélo / course à pied). - Test initial EFT. 	<ul style="list-style-type: none"> - Développement vitesse, coordination et endurance. - Apprentissage bases dans chaque moyen de locomotion (natation / vélo / course à pied). - Travail des enchainements (réglementation, transitions propres aux activités Triathlon / Duathlon / Aquathlon / Run and Bike). - Découverte de la compétition. - Test intermédiaire EFT. 	<ul style="list-style-type: none"> - Développement vitesse, coordination et endurance. - Apprentissage bases dans chaque moyen de locomotion (natation / vélo / course à pied). - Travail des enchainements (réglementation, transitions propres aux activités Triathlon / Duathlon / Aquathlon / Run and Bike). - Compétitions régionales et retour sur compétitions. - Test final EFT.

2.2 Objectifs pédagogiques

Les objectifs suivants découlent des cycles de travail. Les séances d'entraînements, les stages, les tests et compétitions auxquels participent les jeunes du Groupe Découverte leur permettront d'atteindre ces objectifs.

Ces objectifs pédagogiques suivent une évolution, ils identifient le jeune pratiquant qui les atteint à un niveau de pratique référencé dans le registre national de l'Ecole Française de Triathlon (EFT).

Le tableau ci-dessous répertorie l'ensemble des objectifs de travail de la saison du Groupe Découverte :

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 vélo (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).