



PROJET PEDAGOGIQUE

ROUEN TRIATHLON – Groupe Perfectionnement

(SAISON 2015 – 2016)



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

NORMANDIE

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Tristan BOSSAERT – Achille BLONDEL-HERMANT

SOMMAIRE

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

1 DEFINITION DU GROUPE PERFECTIONNEMENT

1.1 Répartition du groupe

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

- Perfectionnement 1 : benjamins (2003) / minimes / cadets (2002 à 1999).
- Perfectionnement 2 : cadets (2000) / juniors (1998/1997).

1.2 Nombres et horaires d'entraînements hebdomadaires

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

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

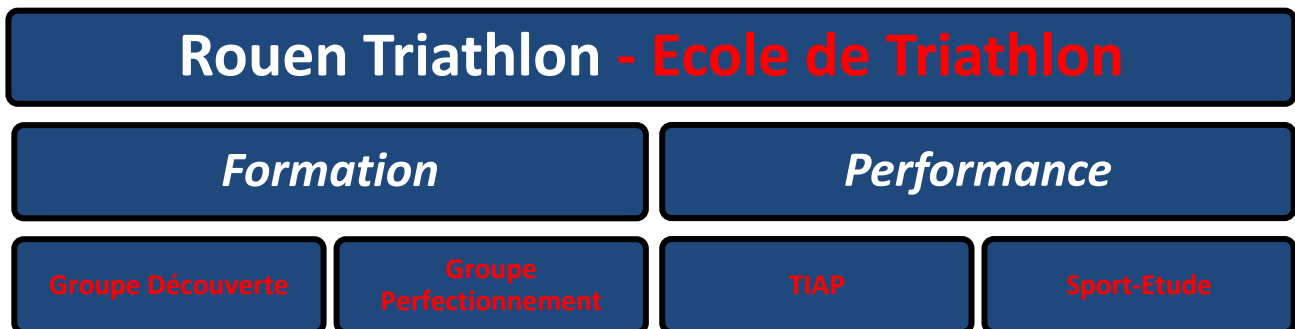
	Perf 1			Perf 2		
Lundi	18h - 19h15	Càp	Stade St Ex	18h-19h15	Càp	Stade St Ex
Mardi	18h - 19h30	Natation	Ile Lacroix	19h30-21h15	Nat (Vikings)	Ile Lacroix
Mercredi	14h - 17h	Nat + Càp	Ile Lacroix	17h30 - 20h30	Càp + Nat	Ile Lacroix
Jeudi	19h30-21h15	Nat	Ile Lacroix -> Après Validation de l'entraîneur			
Vendredi	18h - 19h30	Natation	Ile Lacroix	19h30-21h15	Nat (Vikings)	Ile Lacroix
Samedi	Septembre à Décembre : 8h45-10h Nat / 14h30-17h VTT Foret Zenith					
	Janvier à Juin : 14h - 16h Vélo Route / 16h - 17h30 Natation					
Dimanche				9h - 11h30/12h	Vélo Route	Ile Lacroix

1.3 Définition et objectifs du groupe

- Jeunes appartenant à la catégorie d'âge du groupe (benjamins expérimentés sur décision de l'entraîneur référent), ayant déjà une expérience en triathlon ou dans une démarche loisir.
- Passage des modules avec attestations de réussite de l'Ecole Française de Triathlon (EFT).
- Participation au Class'Tri (souhaitée pour l'ensemble du groupe).
- Participation massive à aux moins 3 compétitions dans l'année.
- Participation aux demi-finales jeunes.
- Participation aux Championnats de France si qualification (souhaitée de 4 jeunes en Triathlon, de 6 jeunes en Duathlon et de 8 jeunes en Aquathlon).

1.4 Intégration du groupe au Rouen Triathlon

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



2 ORGANISATION PEDAGOGIQUE DU GROUPE PERFECTIONNEMENT

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"> - Apprentissage bases techniques dans chaque moyen de locomotion (natation / vélo / course à pied). - Développement vitesse (natation). - Renforcement musculaire général (course). - Test initial EFT. 	<ul style="list-style-type: none"> - Développement endurance (natation et course). - Apprentissage cyclisme sur route (déplacement en peloton etc) - Test intermédiaire EFT. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestion des allures de course (natation et course). - Développement force et endurance (vélo). - Compétitions régionales, nationales 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 Perfectionnement 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	Test EFT « immersion » vert	Test EFT circuit vert	Test EFT circuit vert	Test EFT circuit bleu	BLEU Bracelet + passeport + diplôme + bonnet
	Nager 100m crawl sans arrêt avec respiration aquatique	Test EFT circuit bleu	Courir pendant 12' sans arrêt		
	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)	
2	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 son vélo sans arrêt	
		Savoir « prendre la roue » sur circuit sécurisé		Prendre le départ d'un triathlon organisé en stage ou en compétition	
	Réaliser un plongeon et une coulée d'au moins 10m	Rouler dans un groupe	Courir pendant 25' sans arrêt	Diriger mon vélo à une main en maintenant sa trajectoire	BRONZE Bracelet + passeport + diplôme + bonnet + 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 culbutes - coulées	Rouler 1h sur parcours varié et vallonné sans arrêt				

3	Savoir nager tout en s'orientant (repères visuels) en crawl sans perte de vitesse et d'appuis	Savoir tenir son guidon à une main (gauche et droite)	Test « allures » argent	Avant le départ d'une compétition, savoir repérer l'aire de transition (points particuliers, sens etc)	ARGENT Bracelet + passeport + diplôme + bonnet + bidon
	Réaliser un 500m cr, dp plongé, sans arrêt, culbutes - coulées	Savoir démonter et remonter son vélo (housse transport)			
	Réaliser un 100m 4N « FINA »	Rouler 1h15 sur parcours varié et vallonné sans arrêt et en gérant son ravitaillement			
		Réaliser un sprint d'environ 50/100m en danseuse en contrôlant position et trajectoire			
	Réaliser un sprint de 25m	Rouler dans un groupe en sachant : <ul style="list-style-type: none"> - s'abriter - passer des relais - prévoir les changements d'allures (braquets) 	Courir pendant 1h sans arrêt	Avant le départ d'une compétition, savoir s'échauffer	
	Nager 800m crawl sans arrêt, allure régulière, avec culbutes (test EFT or)	Rouler 1h15 sur parcours varié et vallonné sans arrêt et en gérant son ravitaillement	Connaître sa VMA	OR Bracelet + passeport + diplôme + bonnet + bidon	
	Réaliser un 200 4N « FINA »	Replacer ma chaîne en cas de déraillement	Comprendre les allures à adopter lors d'une séance d'entraînement (échauffement, récupération, allures de travail)		
		Démonter et remonter sa roue arrière en changeant la chambre à air en moins de 8' (perf 1) ou 5' (perf 2)			

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).*