

ROUEN TRIATHLON - Groupe PERFECTIONNEMENT - saison 2015/2016

NOM	PRENOM	TEST INITIAL - octobre 2015	TEST INTERMEDIAIRE	TEST FINAL	Progression
AMBROZIAN	Alexandre		abs		0
BACON	Jami				1
BELAND	Clément		abs		0
DESJUZEUR	Amélie		abs		0
DESPEREZ	Camille		abs		0
DEVARIEUX	Robin				1
DOUS	Salma				1
EUSEBE	Tom				1
FOURMONT	Noé				1
FOURMONT	Simon	abs			0
JOLY	Nikita	abs			0
HARDY	Raphaël		abs		0
HAVARD	Jane				1
LEBORGNE	Louis				1
LEGRAND	Dustin				1
LEGRAND	Mano				1
LEGRAND	Titouan				1
MORIN	Axel				1
N'DIAYE	Kader		abs		0
N'DIAYE	Mohamed				1
NOEL	Camille		abs		0
NOEL	Chloé	abs			0
RANSONNETTE	Aymeric				1
RAWINSKI	Eliott		abs		0
SOUFFLET	Oscar		abs		0
VILLEMONTAIX	Hadrien				1
VOTTIER	Antoine				1
VOTTIER	Paul		abs		0

Niveaux EFT



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 Test EFT circuit bleu		
	Nager 150m (250 / 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 Savoir « prendre la roue » sur circuit sécurisé	Test EFT circuit noir	Monter et descendre de son vélo sans arrêt 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) Savoir démonter et remonter son vélo (housse transport)	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 éviter un obstacle en roulant			
	Réaliser un 100m 4N « FINA »	Rouler 1h15 sur parcours varié et vallonné sans arrêt et en gérant son ravitaillement	Courir pendant 40' sans arrêt	Monter et descendre de son vélo en groupe	
		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 : - 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	OR Bracelet + passeport + diplôme + bonnet + bidon	
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	Réaliser de manière continue les enchaînements T1 et T2		
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)				