

# TRIATHLON CONFLENT CANIGÓ

## Ecole de Triathlon

### Planning hebdomadaire des entraînements - Saison 2020-2021

Jours	Disciplines	Catégories	Horaires	Entraîneurs	Lieux
Mercredi	Natation	MP2 / PO / PU INI1	9.00 – 10.15	MNS (EDE)	Vernet les Bains Piscine couverte (départ de Marquixanes à 8.20h, Prades à 8.30h – sur le parking de la piscine)
		PO / PU / BE INI2		Jean Carmier	
		PU2 / BE / MI / CA PERF1 PERF2 COMP	17.30 – 18.30	Jean Carmier	
	Course à Pied (éducatifs et fractionné)	MP2 / PO / PU / BE INI1 / INI2 / PERF1	10.30 – 11.30	Jean Carmier	Vernet les Bains Stade Chemins sécurisés
PU2 / BE / MI / CA PERF1 PERF2 COMP		16.00 – 17.00	Jean Carmier	Prades (1 fois/mois) Piste d'athlétisme	
Samedi	Natation	MP2 / PO / PU INI1 INI2	9.00 - 10.00	MNS - EDN	Vernet les Bains Piscine couverte (départ de Marquixanes à 8.20h, de Prades à 8.30h – sur le parking de la piscine)
		PU2 / BE / MI PERF1		Jean Carmier	
		BE / MI / CA / JU PERF2 COMP	9.00 - 10.00 ou 12.00 – 15.00	Jean Carmier	
	Duathlon (course à pied et Vélo VTT)	MP2 / PO / PU	10.40 - 12.00	Jean Carmier	Vernet les Bains Piscine couverte Chemins autour de Vernet
BE / MI / CA		Sarah Mencherini			

**Catégories en fonction de l'année de naissance pour la saison 2020-2021:** MP: mini poussins– 2014 / PO : Poussins – 2013 à 2012 / PU : Pupilles - 2011 à 2010 / BE : Benjamins – 2009 à 2008 / MI : Minimes – 2007 à 2006 / CA : Cadets – 2005 à 2004 / JU : Juniors – 2003 à 2002

**Groupes de niveaux :** afin de garantir une bonne progression des jeunes en natation et en vélo, les entraînements doivent être impérativement adaptés à leur aptitude. C'est pourquoi il est important de les rassembler en groupe d'aptitude homogène que l'on appelle « groupe de niveaux ». Dans la pratique, dans un groupe de niveau, on va retrouver des jeunes de catégories d'âge différentes.

(\*) : Les groupes de niveaux sont constitués suite au test de natation

INI1 : débutant – savoir nager 25m

INI2 : pouvoir nager autour de 1' au 50m NL,

PERF1 : pouvoir nager autour de 1'55'' au 100m NL

PERF2 : aisance sur 300m – 1'40'' au 100m

COMP1 et 2 : pouvoir nager autour de 6' au 400m NL

Une séance de natation par semaine en piscine de 50m sera organisée à Perpignan le samedi pour les jeunes dont le niveau sera suffisant.

### Entraînements:

#### **Natation:**

Les cours de natation ont lieu à l'Espace Aquatique de Vernet les Bains qui se trouve 692 Avenue de Saint-Saturnin. Les cours sont dispensés selon le niveau des nageurs par les entraîneurs de l'école de triathlon en collaboration avec ceux de l'EDE et l'EDN. Dès que la température de l'eau le permet, des entraînements sont programmés au lac de Vinça pour s'initier à la nage en eau vive et travailler l'orientation. Pour les plus grands, des séances sont organisées en piscine à

Perpignan. Pour ces séances, ils devront prendre en charge le prix d'entrée à la piscine. Le transport sera effectué en covoiturage.

Dans le triathlon moderne, la natation est une discipline qui a pris au cours des années une importance grandissante. C'est pourquoi, l'école souhaite mettre l'accent sur la construction de compétences solides dans cette discipline et l'apprentissage des techniques de nage dès le plus jeune âge. Aussi, nous avons proposés 2 séances hebdomadaires. Nous attirons votre attention sur le fait, que le club de triathlon **n'a pas pour vocation d'apprendre à nager aux enfants**. Ceci est la tâche de l'école de l'eau (EDE). Le rôle de l'école de triathlon est d'améliorer la technique de nage en crawl en intégrant les spécificités du triathlon. C'est pourquoi, l'inscription à l'école exige un niveau minimum dans cette discipline. De manière à apprécier ce niveau tous les enfants souhaitant s'inscrire pour la première fois devront passer un **test de natation**. Celui-ci sera organisé lors des 1<sup>ères</sup> séances et consistera à réaliser le test « **SauvNage** » institué par l'école française de natation. Il fera partie d'une évaluation globale intégrant les deux autres disciplines. Une solution sera proposée aux jeunes qui n'ont pas le niveau requis, en fonction des places disponibles au sein de l'École de l'eau (EDE) de Vernet avec laquelle nous avons un partenariat.

### **Course à Pied:**

Les entraînements de course à pied sont composés d'un travail d'apprentissage autour des éducatifs spécifiques à cette discipline, d'un développement de la vitesse via des exercices de « fractionnés » et de l'endurance à basse vitesse. Ils auront lieu en début de saison sur stade, chemins sécurisés et sur route. Des entraînements sur piste d'athlétisme seront régulièrement organisés afin d'effectuer des prises de temps et travailler la vitesse.

### **Vélo:**

Les entraînements de **Duathlon** (Course à pied / vélo / course à pied) et de **Bike & Run** (course à pied et vélo en binôme) combinent la pratique du vélo et de la CAP, seul dans le premier cas ou à deux dans le second.

Une attention particulière est donnée aux « enchainements » entre les disciplines car ils influencent fortement le résultat obtenus lors des compétitions. La partie vélo est effectuée en **VTT**. Pour les jeunes souhaitant participer aux épreuves qualificatives aux championnats de France de Duathlon et Triathlon, un vélo de **route** est nécessaire pour les benjamins 2, minimes, cadets et juniors.

### **Cotisation annuelle:**

**Deux semaines d'essai gratuit** sont proposées aux nouveaux et nouvelles afin de leur permettre d'apprécier si les entraînements et l'ambiance de l'école leur conviennent. Au terme de cette période, ils pourront décider de s'inscrire ou bien de ne pas poursuivre.

Catégories	Années	Cotisation (1, 2)
Minipoussins	2014	150€
Poussins	2013 à 2012	150€
Pupilles	2011 à 2010	160€
Benjamins	2009 à 2008	170€
Minimes	2007 à 2006	180€
Cadets	2005 à 2004	190€
Juniors	2003 à 2002	190€

(1) : **Tarif famille** : une réduction de 15€ sera appliquée au montant de la cotisation du 2<sup>ème</sup> inscrit - Pour les familles nombreuses (plus de 2 inscrits) et le paiement en plusieurs chèques, merci de vous rapprocher des entraîneurs.

(2) Pour les jeunes déjà licenciés dans un club affilié à la FFTRI, **20€** de frais de mutation sont à ajouter au montant de la cotisation.

Les frais d'inscriptions **inclus** la licence loisir ou compétition de la Fédération Française de Triathlon ainsi qu'un bonnet de natation au couleur du club. Attention, seule la licence compétition permet de s'inscrire aux différentes épreuves françaises de Triathlon, Duathlon, Bike & Run et Aquathlon sans présentation d'un certificat médical et sans paiement d'un Pass compétition.

## **Sportivement - L'équipe encadrante**

Jean Carmier (BF4 Triathlon et BNSSA) - Sarah Mencherini (stagiaire BF5)

*BF4 : Brevet fédéral d'entraîneur de Triathlon - Le BF4 implique la possession du BNSSA (Brevet National de Secouriste et Sauveteur Nautique) – BPJEPS: (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport mention Activité Aquatique et Nautique)*

---

### **Pour tout renseignement vous pouvez contacter**

Responsable de l'école et secrétaire: Jean CARMIER : 06.13.53.84.07 – [triconfanigo66@gmail.com](mailto:triconfanigo66@gmail.com)