

## Ligue de Franche-Comté Triathlon



STAFF MEDICAL MARTIN BUI

# CENTRE D'ENTRAÎNEMENT REGIONAL Lycéens

**Présidente : Mme FANJAUD Agnès**

**Vice-président : Mr MERRA Jean-Luc**

**Conseiller Technique de Ligue : Tom DUREUX**

**Année 2017 - 2018**





## SOMMAIRE

1) INTRODUCTION .....	2
2) INTERLOCUTEURS.....	3
3) MOYEN HUMAINS ET MATERIEL .....	5
4) L'ENTRAINEMENT .....	9
5) PRISE EN CHARGE FINANCIERE.....	10
6) CONVENTION & ENGAGEMENTS .....	11
.....	14
7) REGLEMENT.....	14
Annexes .....	Erreur ! Signet non défini.



## 1) INTRODUCTION

Le dispositif « Lycée d'accueil excellence sportives » du lycée de Jules HAAG vise à créer un environnement d'étude et d'entraînement optimal. Ceci afin d'offrir la possibilité à certains jeunes de pouvoir construire un projet sportif en lien avec la réussite de leurs études scolaires.

Ainsi, le centre d'entraînement permet à court et à moyen terme, l'assurance d'un encadrement et d'un suivi scolaire et sportif des jeunes triathlètes de la ligue de Franche Comté de la seconde à la terminale. Ce dispositif permet alors de faire le lien vers le chemin de l'excellence sportive. A ce titre, les athlètes bénéficient d'un emploi du temps aménagé. Théoriquement, ils sont libérés Mardi et Jeudi matin de 10h à 12h en cyclisme, et le Mercredi à 14h30 en course à pied. En complément pour les 4 Triathlètes identifiés nationaux : Lundi, Mardi et Jeudi après-midi de 16 à 18h. En effet, les élèves sportifs assistent à tous les cours scolaires et disposent grâce au centre d'entraînement, d'horaires d'entraînements prédéterminés à des heures judicieusement réparties dans la journée. Voici quelques exemples : Eviter les horaires d'entraînements trop tardifs le soir, en lien avec les cycles hormonaux durant l'adolescence ou encore l'entraînement après 20h, entraînement qui aurait des incidences sur les facteurs nerveux chez l'adolescent et donc sur ses cycles de sommeil. Enfin, et pour des raisons de sécurité, les sorties vélo l'hiver sont à proscrire après 16h, avec la tombée de la nuit.

Un emploi du temps sportif est donc mis en place en fonction des créneaux libérés par le lycée, en plus de l'emploi du temps scolaire. (cf « planning hebdomadaire type centre d'entraînement régional Franche-Comté »).

Les référents et responsables de l'entraînement établissent une planification annuelle qui permet de mettre en place un document guide du centre. Ils assurent ainsi un suivi et un outil de lisibilité de la section. En découle l'entraînement physique des jeunes triathlètes où, compétitions, performances et tests sont analysés et optimisés en lien avec les championnats de France de Triathlon et de Duathlon.

Ainsi les jeunes triathlètes émergents peuvent bénéficier d'un suivi de l'entraînement précis pour accéder au haut niveau (Performance aux championnats de France Duathlon et Triathlon, voir plus...) tout en assurant leurs études et leur réussite au Baccalauréat. Un point d'honneur est mis sur la santé du sportif, encore davantage à partir de 2017, grâce au partenariat avec un cabinet kinésithérapeute et ostéopathe.



## 2) INTERLOCUTEURS

<b>Présentation: Jules Haag, Ligue FC, Contacts</b>			
	Qualité	Téléphone	Adresse mail
<b><u>Responsables</u></b>			
<b>Ligue FC Triathlon MOUCHET Laetitia</b>	Interlocutrice Ligue FC	06 03 59 56 71	<a href="mailto:laetitamouchet@free.fr">laetitamouchet@free.fr</a>
<b>Lycée Jules Haag Besançon  FRANCOIS Evelyn</b>	Provisseur Adjoint Professeur EPS référente Jules Haag	03 81 81 01 45  06 09 49 67 43	<a href="mailto:Evelyn.francois@bbox.fr">Evelyn.francois@bbox.fr</a>
<b>Ligue FC Triathlon FANJAUD Agnès</b>	Présidente	06 21 39 11 04	<a href="mailto:Fanjaud.agnes@gmail.com">Fanjaud.agnes@gmail.com</a>
<b><u>Encadrement / Entraînement / Référent</u></b>			
<b>DUREUX Tom</b>	Référant / Entraîneur	06 84 54 69 70	<a href="mailto:t.dureux@hotmail.fr">t.dureux@hotmail.fr</a>
<b>FRANÇAIS Jérémy</b>	Entraîneur	06 33 05 11 17	<a href="mailto:jerem.francais25@gmail.com">jerem.francais25@gmail.com</a>
<b>ROUX Manuel (ANB)</b>	Entraîneur <u>Partie</u> <u>natation</u>	06 87 29 33 01	<a href="mailto:Manu.roux2@gmail.com">Manu.roux2@gmail.com</a>



## Triathlètes Lycée

FAIVRE Charlotte	2 <sup>nd</sup>	06 30 73 47 48	<a href="mailto:agnes.cartlamy@gmail.com">agnes.cartlamy@gmail.com</a> ; <a href="mailto:charlotte.favre13@gmail.com">charlotte.favre13@gmail.com</a> ;
DENIZOT Candice	2 <sup>nd</sup>	06 73 24 06 38 06 07 70 14 08	<a href="mailto:candice.denizot@orange.fr">candice.denizot@orange.fr</a> ; <a href="mailto:val.denizot@orange.fr">val.denizot@orange.fr</a> ;
GALLEZOT Louis	2 <sup>nd</sup>	06 95 70 25 55	<a href="mailto:mariejo.gallezot@free.fr">mariejo.gallezot@free.fr</a> ; <a href="mailto:mickael.gallezot@free.fr">mickael.gallezot@free.fr</a> ; <a href="mailto:louis.gallezot@gmail.com">louis.gallezot@gmail.com</a> ;
GUERIN Mathéo	2 <sup>nd</sup>	06 76 92 68 12	<a href="mailto:sandguerin@wanadoo.fr">sandguerin@wanadoo.fr</a> ;
VAILLIER Lena	1 <sup>ère</sup>	06 68 10 90 03	<a href="mailto:Evelyn.francois@bbox.fr">Evelyn.francois@bbox.fr</a> ; ; <a href="mailto:lena.vaillier@gmail.com">lena.vaillier@gmail.com</a> ;
PACCARD Lucas	1 <sup>ère</sup>	07 82 72 99 00	<a href="mailto:lucas.paccard@laposte.net">lucas.paccard@laposte.net</a> ; <a href="mailto:v.paccard@laposte.net">v.paccard@laposte.net</a>
SCHEUNEMANN Bastien	1 <sup>ère</sup>	06 52 32 93 03	<a href="mailto:dr.philippe.scheunemann@orange.fr">dr.philippe.scheunemann@orange.fr</a> ; <a href="mailto:philippescheunemann@yahoo.fr">philippescheunemann@yahoo.fr</a>
VIENNET Thomas	Terminale	06 70 43 18 84 03 81 26 09 71	<a href="mailto:richard.viennet@wanadoo.fr">richard.viennet@wanadoo.fr</a>

## Triathlètes Lycée local Hors quotas

SAGE Gabin	2 <sup>nd</sup>	06 83 69 32 91	<a href="mailto:is.sage@laposte.net">is.sage@laposte.net</a> ; <a href="mailto:gabi.sage@laposte.net">gabi.sage@laposte.net</a> ;
GABET BRUGVIN Théo	2 <sup>nd</sup>	06 80 88 73 61	<a href="mailto:yann.gabet@orange.fr">yann.gabet@orange.fr</a> ;

## Suivi Ligue Franche-comté Triathlon

GALLEZOT Louis	2 <sup>nd</sup>	06 95 70 25 55	<a href="mailto:mariejo.gallezot@free.fr">mariejo.gallezot@free.fr</a> ; <a href="mailto:mickael.gallezot@free.fr">mickael.gallezot@free.fr</a> ; <a href="mailto:louis.gallezot@gmail.com">louis.gallezot@gmail.com</a> ;
SAGE Gabin	2 <sup>nd</sup>	06 83 69 32 91	<a href="mailto:is.sage@laposte.net">is.sage@laposte.net</a> ; <a href="mailto:gabi.sage@laposte.net">gabi.sage@laposte.net</a> ;
GABET BRUGVIN Théo	2 <sup>nd</sup>	06 80 88 73 61	<a href="mailto:yann.gabet@orange.fr">yann.gabet@orange.fr</a> ;
PACCARD Lucas	1 <sup>ère</sup>	07 82 72 99 00	<a href="mailto:lucas.paccard@laposte.net">lucas.paccard@laposte.net</a> ; <a href="mailto:v.paccard@laposte.net">v.paccard@laposte.net</a>
VIENNET Thomas	Terminale	06 70 43 18 84 03 81 26 09 71	<a href="mailto:richard.viennet@wanadoo.fr">richard.viennet@wanadoo.fr</a>

## Suivi ANB

FAIVRE Charlotte	2 <sup>nd</sup>	06 30 73 47 48	<a href="mailto:agnes.cartlamy@gmail.com">agnes.cartlamy@gmail.com</a> ; <a href="mailto:charlotte.favre13@gmail.com">charlotte.favre13@gmail.com</a> ;
DENIZOT Candice	2 <sup>nd</sup>	06 73 24 06 38 06 07 70 14 08	<a href="mailto:candice.denizot@orange.fr">candice.denizot@orange.fr</a> ; <a href="mailto:val.denizot@orange.fr">val.denizot@orange.fr</a> ;
GUERIN Mathéo	2 <sup>nd</sup>	06 76 92 68 12	<a href="mailto:sandguerin@wanadoo.fr">sandguerin@wanadoo.fr</a> ;
SCHEUNEMANN Bastien	1 <sup>ère</sup>	06 52 32 93 03	<a href="mailto:dr.philippe.scheunemann@orange.fr">dr.philippe.scheunemann@orange.fr</a> ; <a href="mailto:philippescheunemann@yahoo.fr">philippescheunemann@yahoo.fr</a>
VAILLIER Lena	1 <sup>ère</sup>	06 68 10 90 03	<a href="mailto:Evelyn.francois@bbox.fr">Evelyn.francois@bbox.fr</a> ; ; <a href="mailto:lena.vaillier@gmail.com">lena.vaillier@gmail.com</a> ;

### 3) MOYENS HUMAINS ET MATERIEL

#### a) Moyens Humains

→ La ligue FC intervient principalement pour la gestion du centre :

En 2017-2018, 3 entraîneurs :

- Tom DUREUX, Master STAPS, Entraînement Management et Ingénierie du Sport, DEJEPS Triathlon, Chargé d'entraînement cyclisme et course à pied, coordination de la planification, de la gestion administrative, des relations avec les parents et les instances ainsi que du développement de la structure.
- Manuel ROUX, DEJEPS Triathlon, BEESAN, diplômés STAPS, En charge de la partie natation avec l'ANB, ainsi que de la planification globale triathlon pour les 5 jeunes identifiés ci-dessus.
- Jeremy FRANCAIS, Master STAPS, Entraînement, BE Cyclisme, En charge de la partie cyclisme.
- Evelyn FRANCOIS, Jules HAAG, professeur référente.

----- REPRISE LE 26 SEPTEMBRE 2017 -----



<b>Planning Hebdomadaire Centre d'Entrainement Régional Franche Comté 2017-2018</b> <b>Ligue de Franche Comté Triathlon</b>					
	NATATION	VELO	COURSE à PIED	PPG	ENCADREMENT
<b>Lundi</b>	18h15/19h45 suivi ligue 17h30/19h30 suivi ANB				<u>Manu</u>
<b>Mardi</b>	16h/17h30 suivi ANB	10h/12h départ Jules Haag	16h/17h30 suivi Ligue	Hiver 10h/12h en salle VIP Léo Lagrange ou Musculature Jules Haag	<u>Tom &amp; Jérémy</u> <u>Manu</u>
<b>Mercredi</b>	13h/15h pour tous		Càp footing Autonomie		<u>Manu</u> <u>Tom ou Jérémy</u>
<b>Jeudi</b>	16h/17h30 pour tous	10h/12h départ Jules Haag		Hiver 10h/12h en salle VIP Léo Lagrange ou Musculature Jules Haag	<u>Manu</u> <u>Tom &amp; Jérémy</u>
<b>Vendredi</b>	17h30/19h pour tous		Càp footing autonomie		<u>Manu</u>

2 Séances càp footing en autonomie le Vendredi et dimanche

Week-end : 1 jour repos – possibilité natation ANB 13h-15h le samedi





**1 jour compétition ou séances données par l'entraîneur, à réaliser en autonomie le**

**WE.**





## b) Moyens matériels

- Infrastructures :
  - ➔ Piscine Lafayette (bassin de 25m)
  - ➔ Piscine Mallarmé (bassin de 50m)

Les créneaux natation :

- ➔ Stade Léo Lagrange pour la course à pied.
- ➔ Salle vip Léo Lagrange/ salle musculation Jules Haag, l'hiver pour renforcement musculaire ou Home Trainer.

## 4) L'ENTRAINEMENT

Aménagements / Organisation : \* planification

→ 7 objectifs, 2 majeurs :

1. Chpt France de triathlon
  2. Chpt de France de duathlon
  3. Qualification pour ces Compétitions
  4. Progression significative sur les tests class tri  
(ainsi que vaussenat, PPR et test 6 min Piste, Test PMA Power tap, multi ench)
  5. France des ligues
  6. Triathlon / Duathlon UNSS – Aquathlon Vittel
  7. **Coupe d'Europe juniors – youth passent au premier plan pour certains**
- Charge d'entraînement individualisée (hebdomadaire)
  - Novembre décembre janvier février = vélo HT majoritairement en salle (salle VIP du stade Léo Lagrange 250m<sup>2</sup>) = éviter froid – lassitude – maladies
  - Renforcement musculaire en salle musculation à Jules Haag
  - **Tableau suivi entraînement à rendre 1 fois / semaine**
  - Analyse du geste dans les 3 disciplines avec outil GO PRO (correction – vidéo)
  - Se voir / analyse technique



## 5) PRISE EN CHARGE FINANCIERE

Cf Tableau Règlement



## 6) CONVENTION & ENGAGEMENTS

### ANNEXE IV : CONVENTION



### CENTRE D'ENTRAÎNEMENT REGIONAL

#### Convention de Partenariat

La présente convention a pour objet de fixer les principes conventionnels qui lient toutes les parties, contribuant au bon fonctionnement de la Section «Classe Excellence Sportive » du Lycée Jules HAAG de Besançon.

#### I – LES PARTENAIRES :

1. Le Lycée Jules HAAG de Besançon, représenté par son chef d'Etablissement M. Joël RICHARD
2. La Ligue de Franche-Comté de Triathlon, représenté par sa Présidente, Mme FANJAUD Agnès
3. L'Alliance Natation Besançon, représenté par son Président, M Hervé JEANNINGROS
4. Les clubs de Triathlon ayants des triathlètes au sein du centre.

#### II – FONCTIONNEMENT – CAHIER DES CHARGES :

##### Article 1. : Conditions d'admission

Les élèves bénéficient de la totalité des horaires d'enseignement relevant de leur niveau de scolarité, Seconde, Première ou Terminale, en cohérence avec les programmes officiels, le projet d'E.P.S. et d'U.N.S.S. de l'Etablissement.

Les conditions d'admission en Lycée d'accueil de la Classe Excellence sportive :

- Dossier scolaire.
- Compétences et projets sportifs : Résultats sportifs et 130 pts au CLASS TRI FFTRI.
- Nombre de places disponibles.

La décision de la commission est soumise à l'inspecteur d'académie IADSDEN qui prendra la décision d'affectation. Elle sera transmise par écrit à chaque candidat, sous 2 conditions :

- **Avoir souscrit aux différentes procédures d'orientation et être orienté dans la classe souhaitée (Décision du conseil de classe du 3<sup>e</sup> trimestre de l'année en cours).**
- **Avoir validé son niveau sportif (Ligues sportives ou Direction régionale jeunesse et sports).**

### **Article 2 : Horaires libérés et aménagés pour entraînement dans le temps scolaire**

- **Mardi : 10h/12h // 16h/17h30**
- **Mercredi : 13h/15h //**
- **Jeudi : 10h/12h // 16h/17h30**

### **Article 3 : Encadrement de la Classe Excellence Sportive**

L'entraînement sera supervisé par :

**1. Le Coordonnateur équipe technique régionale de la ligue de triathlon de Franche-Comté, DEJEPS, cadre technique de la Fédération Française de Triathlon et par son Equipe Technique Régionale.**

► et assuré par : Un entraîneur, et Tom DUREUX, CTL, DEJEPS Triathlon, BF4, licence ES STAPS,

Un entraîneur cyclisme, Jeremy FRANÇAIS, BE CYCLISME, Licence ES STAPS,

Un entraîneur Natation, Manuel ROUX, DEJEPS TRIATHLON, licence ES STAPS

**2. Un professeur d'E.P.S. du Lycée Jules HAAG**

► Mme FRANCOIS, assure la coordination avec les entraîneurs et participe au suivi scolaire des élèves, met en place les aménagements ponctuels nécessaires lors des compétitions, des contrôles et des stages.

Les entraînements ont lieu d'une part dans le cadre des créneaux d'entraînements quotidiens réservés à la ligue et dans le cadre des créneaux libérés par le lycée Jules Haag et encadré par les techniciens de la Ligue de Franche-Comté.

Le Conseiller Technique assure le suivi sportif des élèves en relation avec le ou la responsable de la Section Excellence Sportive et la Vie Scolaire.

L'emploi du temps de chaque élève est arrêté en début d'année entre le référent ligue et/ou Coordonnateur ETR et le ou la responsable de la Section et sera communiqué aux conseillers principaux d'Education du Lycée.

#### **Article 4. : Les installations Sportives**

Les installations utilisées sont :

- ▶ *Salle de musculation Jules Haag*
- ▶ *La piscine Mallarmé et piscine Lafayette*
- ▶ *La piste d'Athlétisme Léo LAGRANGE*

#### **Article 5. : La mutualisation, moyens et humains**

#### **Ligue de Franche-Comté = Aide à la structuration de l'école \*\*\***

### **III – SIGNATURE DES PARTENAIRES**

La présente Convention est signée pour une durée de ... **ans** à compter du ..... .

Elle est reconductible tacitement si aucune des parties ne la dénonce avant le 1<sup>er</sup> Mai de l'année scolaire en cours.

Fait à Besançon, le .

Les signataires :

***Pour le Lycée Jules HAAG***

Monsieur Joël RICHARD

***Pour la Ligue de Franche Comté  
Triathlon***

Madame Agnès FANJAUD

***Les clubs de triathlon :***

Besançon Triathlon

GT Vesoul Haute Saone

Tri val de Gray

***Pour le club de l'Avenir Natation Besançon***

Monsieur Hervé JEANNINGROS



## 7) REGLEMENT



### REGLEMENT DU CENTRE D'ENTRAINEMENT REGIONAL FRANCHE-COMTE

Ce document fixe le cadre général organisant l'action du CENTRE D'ENTRAINEMENT REGIONAL. Il est assorti d'un contrat pour chaque athlète qui porte sa signature et celle de ses parents.

Le présent règlement entre en application à la rentrée scolaire de septembre.

**Art 1 :** Le Centre d'entraînement est ouvert aux triathlètes postulant, avec une priorité aux francs-comtois, et un tarif pour les éventuels hors Franche-Comté (filles et garçons), dans la mesure où les triathlètes sont en possession d'une licence de triathlon. La ligue de Franche-Comté de triathlon se réserve le droit de sélection à l'entrée.

#### TARIFS :

- ➔ Lycéens licenciés triathlon dans un club Franc-comtois durant saison d'inscription au centre.

Parents	clubs	Ligue FC	Subv. Ligue
171 euros (91 ANB + 80 CER)	366 euros (91 ANB + 275 CER)	366 euros (91 ANB + 275 CER)	

ANB inclus

- ➔ Lycéens licenciés triathlon Hors Franche-Comté durant saison d'inscription au centre.

Parents	clubs	Ligue FC	Subv. Ligue
537 euros	366 euros	0	

ANB inclus

**Art 2 :** Le centre concerne les lycéens.

**Art 3 :** L'engagement d'un triathlète au centre, se fait sur une saison.

**Art 4 :** Les triathlètes lycéens auront un aménagement du temps scolaire (Proviseur du Lycée Jules Haag qui les détermine).

**Art 5 :** Les triathlètes faisant partie du dispositif s'engagent à représenter les couleurs de la Franche-Comté sur les compétitions telles que les championnats de France des ligues ou le triathlon UNSS s'ils sont sollicités.

**Art 6 :** Les triathlètes lycéens s'engagent à suivre les cours assidûment et à s'organiser pour mener à bien leurs doubles projets : études - sport.



**Art 7 :** L'entraînement est placé sous la direction du responsable du CER, qui en détermine les modalités.

**Art 8 :** Les horaires d'entraînement doivent être respectés.

**Art 9 :** Toute absence aux entraînements ou compétitions doit obligatoirement être signalée au responsable.

**Art 10 :** L'entraîneur veillera à ce que l'effectif soit contrôlé conformément aux réglementations. L'effectif maximum sur un créneau d'entraînement sera de 8 triathlètes pour 1 encadrant et 16 pour 2 encadrants en cyclisme.

Le calendrier sportif est constitué par l'ensemble des compétitions FFTRI (prioritaire) et UNSS, puis FFN (interclub obligatoire si sollicité par Manuel Roux) et FFA au besoin.

## CONTRAT DU CENTRE D'ENTRAÎNEMENT REGIONAL FRANCHE-COMTE

Le contrat s'adresse à chacun des Triathlètes intégrant le centre.

Il s'inscrit dans le cadre des "Règles de Fonctionnement du centre".

Le contrat devra être rendu signé dès Octobre:

### Mon Projet

#### Ma double réussite

#### « Mon sport et mes études »

Je m'engage à respecter mon planning d'entraînement, mes temps de repos et mes temps d'études. J'informe mon encadrant de mes séances « supplémentaires » ou courses diverses du WE. Celles-ci devront dans l'idéal être planifiées à l'avance avec le responsable technique.

Je m'engage à prévenir en cas d'absence sur mes horaires d'entraînement prédéfinis en début d'année avec l'équipe d'encadrement.

En cas de blessures ou de maladies je tiens informé mes encadrants sur le degré de gravité de ma pathologie.

Je fais de la ponctualité mon point fort !

Je respecte les interventions de mes encadrants ainsi que mes partenaires d'entraînement.

Je m'engage à ne pas recourir à l'utilisation de substances ou produits dopants. De la même manière, je m'engage à ne pas consommer d'alcool, de tabac ou de drogue (quelle qu'en soit la nature).

Pour mener à bien mon projet « mon sport et mes études », je prends conscience de l'importance d'une bonne hygiène de vie et l'applique au quotidien.

**En m'engageant sur ce processus « mon sport et mes études », j'accepte les conditions de ce mode de fonctionnement.**



**Le responsable du CER s'engage à :**

1. Mettre en œuvre l'ensemble des moyens dont il dispose pour que chaque athlète puisse atteindre son meilleur niveau et optimiser son potentiel.
2. Avec l'appui du lycée, favoriser l'adaptation et la réussite scolaire de l'élève.
3. Etablir un contact régulier avec les parents, et les clubs, notamment en cas de difficulté.
4. Assurer le suivi sportif et faire régulièrement des bilans.
5. Transmettre dès réception le calendrier des compétitions FFTRI et UNSS.
6. Faire à l'issue de chaque trimestre un bilan personnel pour chaque triathlète.
7. Faire un bilan en fin d'année scolaire qui précisera les conditions de la saison suivante.

**La ligue de Franche-Comté Triathlon**

**DOCUMENTS A JOINDRE**

- Payement 80 euros
- Fiche ci-dessous à compléter

**Règlement Centre d'entraînement Régional ligue de Franche-comté Triathlon**

Je soussigné, Nom.....Prénom.....certifie avoir pris connaissance du règlement du «**Centre d'entraînement Régional ligue de Franche-comté Triathlon** ».

**AUTORISATION PARENTALE**

Je soussigné (e) Madame, Monsieur (Nom et Prénom) :.....

Autorise mon enfant (Nom et Prénom): .....

A intégrer le centre d'entraînement régional de la Ligue Triathlon de Franche-Comté.

Autorise le responsable du stage ou l'accompagnateur, à prendre, en cas d'accident, toute mesure dictée par l'urgence et de me prévenir dans les plus brefs délais.

A....., le.....

Signature du Responsable      Signature du Triathlète      Signature des parents

