

STAGES REGIONAUX 2016

PERFECTIONNEMENT

Accession aux Championnats de France de Triathlon

Potentiel d'athlètes : 40

Prérequis : Benjamins 2^e année, Minimes, Cadets

Minimum requis : Etre capable d'assimiler 2h à 4h d'entraînement journalier.

Dominante NATATION :

- Maîtrise des 4 nages sur 25m,
- Maîtrise des distances CLASS TRI en crawl
- Maîtrise de la respiration bilatérale en crawl

Dominante VELO :

- Avoir un vélo de route équipé de pédales automatiques & chaussures Benjamin à définir ??...
- Savoir rouler en groupe,
- Savoir utiliser les braquets en fonction des dénivelés
- Etre capable de rouler 1h30 en groupe à allure régulière

Dominante Course à Pieds :

- Etre capable de réaliser un footing de 30' à 45'
- Avoir une connaissance minimum des allures personnelles : échauffement, vitesse de course, VMA, temps de course « Class Tri ».

CLASS TRI validé Espacetri 2.0 - 21 jours avant la date de début de stage

120 POINTS minimum

Niveau NATATION supérieur ou équivalent à 50 points class tri

<i>Bassin de 25m</i>	<i>Filles</i>	<i>Garçons</i>
<i>Benjamins</i>	<i>200m / 3'14</i>	<i>200m / 3'03</i>
<i>Minimes</i>	<i>200m / 2'59</i>	<i>200m / 2'49</i>
<i>Cadets</i>	<i>400m / 6'10</i>	<i>400m / 5'40</i>
<i>Juniors</i>	<i>400m / 5'59</i>	<i>400m / 5'30</i>

Si 2 athlètes ont le même nombre de points seront comparés les résultats des sélectifs régionaux, championnats de France de triathlon et/ou le sélectif inter-régional.

3 regroupements de prévus

- 1) **Vacances de Noël 2015** : du vendredi soir 18 Décembre au Lundi 21 Décembre 18h,

Catégories : Benjamins 2^e année, Minimes 1^{ère} et 2^e année,

Nombre de participants prévus : 16 places ligue PdL + 8 Ligue Centre

Lieu : SAUMUR

Activités principales : Natation en bassin 25m, Course à pieds, Préparation Physique Générale.

Invitation de participation à la Ligue du centre,

Encadrement : C.T.L. et Agent de développement + un encadrant supplémentaire

- 2) **Du 8 au 12 FEVRIER 2016**

Catégories : Benjamins 2^e année, Minimes 1^{ère} et 2^e année

Nombre de participants prévus : 16 places

Lieu : à définir

Activités principales : Vélo et Natation

Encadrement : agent de développement, Stagiaires BF4 & 5, ETR

- 3) **Du 4 au 8 AVRIL 2016**

Catégories : Minimes, Cadets, Juniors (*à confirmer*),

Nombre de participants prévus : 16 places

Lieu : à définir

Activités principales : phase pré-compétitive, enchaînements,

Encadrement : agent de développement, Stagiaires BF4 & 5, E.T.R

PERFORMANCE TOP 20

Championnats de France de Triathlon, Top 10 Duathlon, Aquathlon

Pré-Requis Benjamins 2^e année, Minimes, cadets, (Juniors)

Minimum requis Etre capable d'assimiler 3h à 4h d'entraînement journalier.

Dominante NATATION : - Maîtrise de la nage en eau libre et des séances adaptées,
- Maîtrise des allures en crawl,

Dominante VELO :

- Avoir un vélo de route équipé de pédales automatiques & chaussures adaptées aux transitions,
- Savoir rouler en groupe et s'adapter aux conditions,
- Savoir utiliser les braquets en fonction des dénivelés,
- Etre capable de rouler 1h30 à 3h en groupe à allure régulière ou varié.

Dominante Course à Pieds :

- Etre capable de réaliser un footing de 30' à 1h en fonction des catégories,
- Avoir une connaissance des allures personnelles : échauffement, vitesse de course, VMA, temps de course « Class Tri ».



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
PAYS DE LA LOIRE

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

CLASS TRI validé Espacetri 2.0 – 1^{ER} D2CEMBRE 2015

150 POINTS minimum

Niveau NATATION supérieur ou équivalent à 70 points class tri

<i>Bassin de 25m</i>	<i>Filles</i>	<i>Garçons</i>
<i>Benjamins</i>	<i>200m / 2'48</i>	<i>200m / 2'39</i>
<i>Minimes</i>	<i>200m / 2'35</i>	<i>200m / 2'26</i>
<i>Cadets</i>	<i>400m / 5'20</i>	<i>400m / 4'55</i>
<i>Juniors</i>	<i>400m / 5'11</i>	<i>400m / 4'46</i>

Si 2 athlètes ont le même nombre de points seront comparés les résultats des sélectifs régionaux, championnats de France de triathlon et/ou le sélectif interrégional.

Stage/regroupements accessibles en fonction du niveau

Et d'un contrat d'engagement sur les échéances prévues



Ligue de Triathlon des Pays de Loire
Maison des Sports - 44 rue Romain Rolland
BP 90312 - 44103 Nantes Cedex 4
☎ 02 40 58 61 66



Regroupements de prévus

Potentiel d'athlètes : 20

1) **JANVIER CROSS Ouest France 16/17 Janvier 2016**

Regroupement sur le WE au Mans

Course le dimanche avec les licenciés sous les couleurs de la Ligue de triathlon des Pays de la Loire,

Catégories : Minimes 2 à Cadets 20 athlètes Maximum,

Nombre de participants prévus : 8 places,

Encadrement : C.T.L. + 2 personnes (*E.T.R., B.F. en formation, ...*).

2) **DU 15 au 19 FEVRIER**

Catégories : Minimes 2 à Cadets

Nombre de participants prévus : 8 athlètes,

Lieu : Région Centre, Le Blanc,

Activités principales : Phase pré compétitive, Enchainements,

Encadrement : C.T.L.

3) **Déplacement sur 1 à 3 compétitions**

Catégories : Minimes, cadets, Juniors à voir,

Nombre de participants prévus : 16 places Maximum,

Lieux : **Aquathlon Vittel 27&28 Février, Sélectif régional duathlon ligue centre Saint Ouen 13 Mars, WE compétition Mimizan**

(<http://mimizan-triathlon.fr/programme/programme.php> Contre la montre par équipe, Relais S , XS, S, M).