



Parcours d'Accès à l'Excellence Sportive

TRIATHLON

« Génération Rhône Alpes »



RhôneAlpes Région



Avant-propos

A bien des égards, le triathlon rhônalpin se porte bien : un nombre de licencié en perpétuelle augmentation depuis 10ans, un calendrier de compétition toujours plus étoffé, une formation des jeunes reconnue et des athlètes performants avec cinq athlètes sur listes ministérielles en 2013.

Le projet de développement de la ligue menant à l'olympiade 2016 fait apparaître la mise en place d'un « parcours d'accès à l'excellence sportive » appliqué au territoire rhônalpin permettant de renforcer et soutenir la formation et la performance des athlètes vers l'excellence.

Les solutions et engagements préconisés revêtent un caractère innovant dans le mode de fonctionnement puisqu'il s'agit de renforcer les bases construites par les clubs, riches d'une expérience de plus de dix années pour certains d'entre eux, pour les soutenir et mieux les accompagner dans leur objectif lié à l'accès ou la présence à Haut Niveau.

Ils sont les moteurs de ce projet qui doit permettre aux athlètes rhônalpins d'émerger, d'atteindre et de rester à Haut Niveau dans un club et sur le territoire rhônalpin.

Ce document est issu de la réflexion et du temps accordé par un groupe de personnes qui a travaillé pendant près de deux années :

Damien AUBERT, conseiller technique régional.

Philippe CHARAYRON, entraîneur d'une structure familiale labélisée PES national.

Bruno COPETTI, président de la commission technique régionale.

Emmanuel DURANTON, entraîneur au CRV Lyon Triathlon club labélisé « école de triathlon 2 étoiles ».

Romain LIEUX, conseiller technique national.

Frédéric ROUJOL, entraîneur au Valence Triathlon, club labélisé « école de triathlon 3 étoiles ».

Si le souci de « performance durable » est le point de convergence des acteurs de la réflexion, l'ensemble des réflexions sont issues du concept de « réalité » et tous les constats, axes et propositions de travail sont issus de cet enseignement.

Si nous espérons qu'il sera partagé par le plus grand nombre d'entre vous, la réussite de ce projet ne se déterminera, de fait, qu'au travers des résultats obtenus.

Sommaire

Etat des lieux et orientations.....	4
Objectifs de la prochaine olympiade.....	5
Spécificité du triathlon féminin.....	13
Définition des acteurs du projet « Génération Rhône Alpes ».....	14
Préconisations et modalités d'entrée dans le projet.....	15
Modèle du projet « Génération Rhône Alpes ».....	20
Evaluation.....	21
Calendrier prévisionnel.....	22

Etat des lieux et orientations

Nous écartons de ce constat les écoles de triathlon 3 étoiles qui, si elles conservent leur niveau de labellisation, doivent tendre vers l'intégration du PES national au cours de l'olympiade.

La majorité des clubs labellisés « école de triathlon » ont du mal à s'engager dans la formation vers le Haut Niveau car ils semblent limités par : le nombre de créneau d'entraînement, la disponibilité de leurs éducateurs bénévoles, la formation continue de ces mêmes éducateurs et la formalisation d'un projet associatif de club.

Les jeunes athlètes performants, identifiés et/ou sur liste Espoir ou Jeunes, organisent leur entraînement à partir de structure individuelle : entente club de natation, de cyclisme et/ou d'athlétisme, référent pour tenter d'organiser l'ensemble et, éventuellement, structure familiale non labélisée et bien sûr dans les quelques clubs labellisés.

Ces moyens ont le mérite d'exister et doivent être salués tant ils ont permis à des jeunes de se révéler et à la ligue Rhône Alpes de conserver son image de région à « forts potentiels et de jeunes talents ».

Actuellement, les excellents résultats internationaux chez des juniors garçons qui ont réussi à assembler des compétences diverses autour d'eux pour renforcer leur projet, ne doivent pas nous faire oublier les nombreux autres jeunes qui ne sont pas en capacité de créer de telles structures, les limitant ainsi dans leurs projets.

De plus, les absences conjuguées d'un programme de détection global dès les jeunes catégories, et d'un programme d'accompagnement pour les athlètes identifiés, ne permet pas aux athlètes « à potentiel » d'atteindre le Haut Niveau chez les Séniors, soit de pouvoir rester licenciés dans un club de leur région d'origine.

Si la vocation première des écoles de triathlon 1 et 2 étoiles n'est pas fondamentalement la formation vers le Haut Niveau, ces structures accueillent ou forment tout de même, dans les jeunes catégories, des profils d'athlète qui, fort d'une culture de travail, peuvent se destiner à construire des projets de Haut Niveau.

C'est pourquoi la ligue régionale doit être en capacité de détecter, puis de proposer un accompagnement à ces jeunes dont la structure club n'est pas en capacité de l'assurer pleinement.

En parallèle, la ligue régionale doit être une ressource pour les éducateurs bénévoles dans leur parcours de formation, ainsi que pour les clubs dans leur structuration.

Enfin, elle doit poursuivre son rôle de soutien aux « écoles de triathlon » et, le cas échéant, l'étendre à l'échelle des clubs « locomotives » en termes de niveau de pratique (D1, D2).

Objectifs de la prochaine olympiade : ce que nous devons faire

Préambule : quelques notions pour savoir de quoi nous parlons ?

Triathlon : sport socio-moteur, dirigé par des valeurs physiologiques hautes.

« Haut Niveau » : 10 ans, 10.000 heures d'entraînement, 1% d'une catégorie d'âge qui va devenir véritablement experte. Statut reconnu uniquement par l'inscription sur liste ministérielle Jeunes, Senior ou Elite.

Objectif de ce projet : Baliser un chemin, pour accompagner des jeunes sur le volet sportif de leur double projet, via un réseau et des structures identifiés, pour permettre au triathlète d'optimiser sa formation et sa préparation.

Objectif des athlètes au travers du projet : s'appuyer sur un outil global pour devenir performant et préparer le moment clé du passage en Sénior.

Objectif des clubs au travers du projet : conserver les athlètes formés en Rhône Alpes, dans les **clubs de niveau national** (Division 1 et Division 2).

Introduction

Trois piliers vont constituer les objectifs de l'olympiade 2013 – 2016 : Détecter les jeunes à fort potentiel dès 10-12 ans. Accompagner les jeunes dans leur propre projet. Entraîner pour permettre aux jeunes d'atteindre le meilleur niveau.

Des éléments transversaux vont être associés à ces piliers objectifs pour tenter de répondre aux problématiques structurelles et éducatrices des clubs.

L'ensemble doit permettre de généraliser une culture commune de formation et de développement des jeunes athlètes.

Axes prioritaires du Parcours d'Accès vers l'Excellence Sportive - Rhône Alpes

	Actions		Spécifique Filles	Structures d'appui	Supports d'appui	Partenaires potentiels
Détection	Clubs	Test Class Triathlon. Accueil à partir de 7 ans.		Clubs	Class Triathlon EFT	Communes CNDS
	Comités	Test Class Triathlon.		Clubs	Class Triathlon	Conseils Généraux CNDS
	Ligue	Regroupements. Validation Class Triathlon. Suivi des compétitions.	Regroupements. Suivi des compétitions.	TSF Voiron Clubs		TSF Voiron CNDS - DRJSCS
Accompagnement	Clubs	Mobiliser les entraîneurs. Mutualiser les moyens d'accompagnement.				Communes Conseils Généraux CNDS
	Comités					
	Ligue	Rassemblements et stages. Déplacement compétitions internationales junior. Partage de données et formation continue des entraîneurs.	Rassemblements.	TSF Voiron	Athlète : modalités d'entrée PES RA. Entraîneurs : lettre des entraîneurs, formation BF4 et BF3, formation continue.	TSF Voiron Région Rhône Alpes CNDS - DRJSCS FFTri
Entraînement	Clubs	Mobiliser les entraîneurs. Partage de données.				Communes CNDS
	Comités					
	Ligue	Regroupements et stages. Suivi médical des SHN. Formation des entraîneurs. Partage de données.	Rassemblements. Formation des entraîneurs.	TSF Voiron	Athlètes et entraîneurs : préconisations PES RA. Entraîneurs : lettre des entraîneurs, formation BF4 et BF3, formation continue.	TSF Voiron CHU Saint Etienne Région Rhône Alpes FFTri

Objectif n°1 : Détection dès 10/12 ans

Philosophie et objectifs

Préparer les clubs et aider les éducateurs à détecter, conserver leurs meilleurs jeunes et leur donner des éléments concrets à mettre en place dans la formation et l'entraînement.

Pour le jeune athlète, la détection débute à partir de 10-12ans, la maturité ayant une plus grande importance que l'âge.

Il s'agit de le mettre dans des situations « généralistes » permettant d'évaluer sa capacité à découvrir, conquérir, aller au bout des choses.

Il s'agit également de le mettre dans des situations « spécifiques » permettant d'évaluer les premiers signes de facteurs physiologiques (capacité aérobie, vitesse de base) et techniques déterminants.

Le terme d'évaluation, chez le jeune, vise une progression dans un ou plusieurs compartiments « mesurables » de la course plutôt que la seule valeur du « classement ».

Actions mises en œuvre

- Situations de découverte et d'adaptation : au travers d'activité dépassant le cadre « triathlon », telles que les APPN.
- Situations en rapport direct avec l'activité triathlon : mettre en situation les jeunes sur des distances précises en natation et course à pied pour évaluer les qualités physiques d'endurance et de vitesse de base, ainsi que les habiletés techniques dans ces disciplines
En natation : prise de temps sur 400m NL et 50m NL.
En course à pied : couvrir la plus grande distance sur 10 minutes et prise de temps sur 80m.
- Suivi morphologique : en collaboration avec le médecin de ligue, il s'agit de proposer (pas de caractère obligatoire et accord parental nécessaire) aux jeunes une batterie de mesures anthropométriques et dynamiques.
- Suivi des compétitions sportives : Suivi des résultats des jeunes triathlètes Pupilles et Benjamins, licenciés, sur la saison des courses Jeunes. Une base de données permettra de suivre le nombre de course effectuée et les différents classements. Si l'investissement le permet, mise en place d'un dossard unique pour faciliter ce suivi.
- Formation de nouveaux éducateurs : au travers des formations fédérales, avec, dès le niveau BF5, une thématique d'information sur la pratique Jeunes.
- Formation continue des éducateurs référencés : il est nécessaire que les éducateurs de clubs « école de triathlon » participant, de loin ou de près, à la mise en œuvre du

projet « Génération Rhône Alpes », suivent, dans la mesure de leurs disponibilités, les temps de formation continue proposées par la ligue et la fédération.

Moyens mis en œuvre par la ligue régionale

- Rassemblement – stage court : pour permettre la réalisation des actions vers les jeunes triathlètes.
- Organisation des formations fédérales et de sessions de formation continue sur des thématiques précises chaque saison.
- Validation des tests Class Triathlon dans les clubs et départements (comités).
- Suivi des compétitions par une ou plusieurs personnes de l'ETR.
- Collaboration avec la commission médicale pour effectuer le suivi morphologique.

Moyens mis en œuvre par les clubs et comités

- Test class triathlon.
- Formation et formation continue de leurs éducateurs.

Objectif n°2 : Accompagnement

Philosophie et objectifs

L'accompagnement de l'athlète a un caractère volontaire et prend de l'ampleur à mesure que le jeune monte dans les catégories tout en conservant un fort niveau de pratique.

L'accompagnement a pour but de donner des moyens supplémentaires à l'athlète, et le cas échéant à son club, en s'appuyant sur des ressources externes d'encadrement, de méthodes et de moyens d'entraînement.

Cet axe se formalise par le rassemblement de collectifs, par catégorie d'âge et/ou par spécialité de discipline sportive, pour individualiser progressivement des axes de travail à mesure que la catégorie Sénior s'approche et que l'athlète précise son projet.

Ces rassemblements ont une ouverture par palier de niveau de performance. Ils permettent d'impliquer les éducateurs dans l'encadrement et l'entraînement défini via le projet « Génération Rhône Alpes », ainsi que de rencontrer et d'informer les parents. Tous ces acteurs, responsables du projet inclus, ayant dès le départ, une place et un rôle que chacun d'entre eux s'efforcera de respecter.

L'accompagnement peut également prendre la forme de mise en situation d'accès au niveau international « junior », au travers de compétitions référencées.

Enfin, cet axe peut se destiner à des athlètes ayant une organisation en dehors du champ du projet « Génération Rhône Alpes », à condition de respecter et de partager un projet axé sur la performance et l'évaluation objective de cette même performance.

Actions mises en œuvre

- Rassemblement et stage court : par spécialité, par catégorie, par niveau de pratique. Un weekend sur deux (ou trois, ou quatre) en période hivernale. Par weekend ou période cible pendant l'été.
- Stages longs : quatre jours à une semaine de stage, prioritairement pendant les vacances scolaires.
- Déplacement d'une sélection Rhône Alpes sur des étapes de la « Coupe d'Europe Junior ».
- Partage des données fédérales pour évaluer la performance.

Moyens mis en œuvre par la ligue régionale

- Conventionner avec une structure d'accueil récurrente : TSF à Voiron (38).
- Mobiliser les éducateurs des clubs.

- Financer des déplacements « sélection Rhône Alpes » sur le circuit « Coupe d'Europe Junior ».
- Investir dans du matériel technique permettant analyse, confrontation de résultat, émergence de réflexion : vidéo, outils de mesure de parcours.

Moyens mis en œuvre par les clubs

- Mobiliser leurs éducateurs référents, au sein de l'ETR, pour participer à l'encadrement et la réussite des actions d'accompagnement.
- Mutualiser du matériel déjà acquis ou en cours d'acquisition, pouvant répondre aux attentes citées ci-dessus.

Objectif n°3 : Entraîner en vue d'atteindre le meilleur niveau

Philosophie et objectifs

Le « meilleur niveau » s'entend, dans ce projet, comme la faculté à entrer en équipe de France Elite et être performant régulièrement sur les étapes du circuit « World Triathlon Séries ». En résumé, atteindre le « niveau international Sénior ».

« Entraîner » prend différents fondements selon l'âge et le niveau d'expertise. La forme reste cependant commune : il s'agit d'être présent, actif et en capacité de confronter ses idées.

Réussir pour comprendre, et non l'inverse.

Trois fondements pour atteindre le meilleur niveau :

- Benjamins et minimes : « apprendre à s'entraîner », c'est passer du temps dans les activités pour se construire comme athlète.
- Cadets – Juniors : s'entraîner, c'est développer des qualités physiques, techniques et mentales pour devenir athlète.
- Juniors – Elite : s'entraîner et optimiser, c'est être en capacité de performer au(x) moment(s) attendu(s) pour s'affirmer comme triathlète.

Actions mises en œuvre

- Rassemblements, stages courts, stages longs.
- Réunir les entraîneurs sur des temps de formation continue et de confrontation des idées.
- Partage des données de la performance.

Moyens mis en œuvre par la ligue régionale

- Organisation et financement, tout ou partie, de rassemblements et stages pour les athlètes inscrits dans la démarche.
- Proposition de suivi médical en lien avec la commission médicale régionale et le CHU de Saint Etienne, pour les SHN sur listes.
- Organisation et financement de réunion des entraîneurs (formation continue).
- Diffusion de documents et de données objectives.
- Communication aux partenaires et acteurs du projet concernant les actions et résultats.

Moyens mis en œuvre par les clubs

- Sensibilisation et mobilisation de leurs éducateurs à la démarche complète.
- Mobilisation de leurs éducateurs sur les réunions, rassemblements et stages.
- Partage de données objectives.

Spécificité du triathlon féminin : vers les podiums internationaux Juniors

Dans la construction du projet « Génération Rhône Alpes », il nous est apparu logique de ne pas séparer les filles des garçons concernant les 3 piliers objectifs de la prochaine olympiade.

Cependant, le niveau global féminin chez les jeunes, en Rhône Alpes, est devenu faible. Ce constat est d'autant plus vrai que les filles montent dans les catégories. Quelques chiffres pour le comprendre : en 10 années de championnat de France de triathlon (2002 à 2012), 10 podiums minimales fille pour des athlètes licenciées en Rhône Alpes, 6 podiums en cadette et 3 en juniors (7 en considérant des filles originaires de Rhône Alpes, mais licenciées ailleurs pour trouver d'autres ressources).

Au-delà de ce constat en termes de podium, c'est aussi la valeur des performances qui est à mettre en perspectives d'objectifs dit de « Haut Niveau ». En effet, si le niveau national garçon garanti, à ce jour, une capacité à être performant sur la scène internationale, ce constat ne peut être valable chez les filles.

C'est pourquoi il est nécessaire de faire apparaître la prise en compte de la formation et de l'entraînement des filles au travers du plan « vers les podiums internationaux Juniors ».

Objectifs

- Apprendre à s'entraîner : dès la catégorie « benjamine », sur des sessions ponctuelles d'entraînement, être confrontée à des situations d'entraînement différentes qui inculquent la formation à l'entraînement de ce que sera plus tard celui d'une athlète engagée sur un projet international junior. Cet objectif se fonde sur la notion du temps d'entraînement global avec des contenus propres à la formation de la catégorie d'âge concernée, de la gestion des périodes de repos et du rythme d'une journée.
- Apprendre la notion de la « culture de performance » : être en capacité de courir en compétition tout en maintenant le niveau d'entraînement correspondant à l'objectif planifié sur une saison ou sur plusieurs années, tout en étant performante sur le moment de la compétition et particulièrement lors de l'objectif affiché.

Actions particulières à mettre en œuvre

- Des rassemblements uniquement entre athlètes filles, dès les catégories benjamines et minimales, tout en conservant une large majorité des rassemblements mixte sur la saison.
- Sensibilisation, formation et investissement d'éducatrice (entraîneur féminine) dans le but d'intégrer l'ETR.
- Former tous les éducateurs, hommes et femmes, sur la thématique du « triathlon féminin ».

Définition des acteurs du projet « Génération Rhône Alpes »

Clubs référencés

- Tous les clubs, affiliés à la FFTri, de la région Rhône Alpes, souhaitant faire participer leurs jeunes au projet initial (ouvert à tous) et prêt à mobiliser leurs éducateurs/entraîneurs sur une ou plusieurs des sessions de rassemblement.
- Les clubs rhônalpins dont les athlètes font partie de leur projet associatif, correspondant à ceux de catégorie d'âge plus élevés et qui sollicitent l'aide de l'ETR dans tout ou partie de leurs projets.
- **Les clubs rhônalpins de niveau national** (Division 1 et Division 2), pour qui la formation des jeunes est rendue obligatoire par la réglementation fédérale, et qui souhaitent pérenniser leur présence parmi l'élite.

Educateurs référencés

- Tous les éducateurs, diplômés « triathlon », physiquement présents sur les lieux d'entraînement de manière régulière et répétée chaque semaine de la saison, souhaitant participer activement au projet.
- Les éducateurs, non diplômés « triathlon », répondant aux critères énoncés ci-dessus et souhaitant intégrer le projet seront acceptés, avec la condition de se former « triathlon » dans les deux années (cursus BF5 à minima).

Responsable(s) « Génération Rhône Alpes »

- Le responsable en charge de la globalité du projet et de la coordination de celui-ci, est le conseiller technique régional.
- Le ou la responsable du secteur « Spécificité du triathlon au féminin : vers les podiums internationaux juniors » devra être nommé(e).

Préconisations et modalités d'entrée dans le projet « Génération Rhône Alpes »

Préconisations d'initiation et apprentissages jusqu'à 12 ans.

Objectif : *Vers le développement athlétique de l'enfant, par la construction et l'acquisition de schémas corporel et d'habiletés motrices.*

Priorité 1 : Natation. Dès l'instant où le jeune débute cette activité, il est indispensable de développer, dans cet ordre : la maîtrise du milieu aquatique (longueur, profondeur et largeur du bassin), la construction du corps flottant (capacité de laisser l'eau agir sur son corps et l'équilibrer), puis la construction du corps projectile (recherche des solutions efficaces pour passer à travers l'eau en étant freiné le moins possible).

N.B. En terme de ressources, les propositions de l'ENF1 (Fédération Française de Natation) et de l'EFT (Fédération Française de Triathlon), ainsi que la rubrique « Documents Sportifs » du comité Dauphiné Savoie de natation, sont riches d'enseignements.

Priorité 2 : Développement des habiletés course à pied et VTT. En course à pied, il s'agira d'être capable d'évoluer dans tout les milieux (plat, montée, descente, route, chemin), en sachant utiliser son corps pour s'orienter, accélérer et freiner. En VTT, il s'agira d'être capable de maîtriser son vélo et d'évoluer sur tout type de terrain, pour assurer sa sécurité et celle du groupe.

N.B. Il est déconseillé de développer les qualités physiques pures en VTT sur cette période d'âge, au risque de compromettre le développement des qualités du jeune coureur à pied à moyen terme. L'EFT est une ressource sur ce point précis.

Temps d'entraînement préconisé :

Exemple pour 8ans : 1 à 2 entraînements natation, 1 entraînement vtt-càp : 4h/semaine

Exemple pour 10ans : 3 à 4 entraînements natation, 1 entraînement vtt-càp : 6 à 8h/semaine

Exemple pour 12ans : 4 entraînements natation, 2 entraînements vtt-càp : 8 à 10h/semaine

N.B. les temps d'entraînements sont basés sur une semaine en activité scolaire.

Préconisations d'entraînement de 12 à 16 ans.

Objectif : Apprendre à s'entraîner, idéalement « un petit peu tous les jours dès 12 ans », pour tendre à « tous les jours à 16 ans ».

Priorité 1 : Natation. Si le jeune entre dans la discipline à cet âge, il est impératif de reprendre les étapes de la construction du jeune nageur préconisé dans le chapitre précédent. Si le jeune nageur maîtrise ces premières étapes, il s'agira de : 1) Devenir efficace en tant que nageur de bassin (notion de corps propulseur, efficacité propulsive, rendement). 2) Aborder la nage en eau libre (fréquence de nage, déséquilibre du milieu et de la nage en groupe). 3) Individualiser les potentiels à partir de 13/14ans chez les filles et 15/16ans chez les garçons.

Priorité 2 : Course à pied. Si le jeune entre dans la discipline à cet âge, il est nécessaire de reprendre le développement des habiletés motrices en course à pied avant 12ans. Si cette première étape est maîtrisée, il s'agira de : développer la coordination et technique gestuelle en rapport avec des terrains (éducation « cross country ») et à toutes les vitesses. Il est également indispensable de construire des fondations aérobies fortes (course de longue durée à vitesse lente, proposition du bike & run si besoin en conservant une vitesse lente). En termes de développement des qualités physique, la vitesse de base, la « V.M.A » et les vitesses infra-« V.M.A » sont des moyens efficaces à condition d'être contrôlés (détermination de « V.M.A »). Enfin, la pliométrie est abordée via des mises en situations type franchissement de haies et de sauts (pas de travail pliométrique spécifique).

N.B. Il convient d'être prudent sur les vitesses supérieures à « V.M.A » en terme de développement des qualités physiques, non pas sur des considérations physiologiques encore largement débattues à cet âge, mais plutôt parce que c'est un moyen de progression qui ne vise pas le moyen et long terme.

Priorité 3 : Vélo. En termes d'habiletés (maîtrise du vélo de route pour assurer sa propre sécurité), de découverte des différents milieux climatiques (soleil, pluie, vent) et dénivelés (montées, descentes, virages). Le développement des qualités physiques dans cette discipline s'effectue par la pratique sur routes variées et exposées (vent, dénivelés), pas uniquement sur un entraînement physique temporel (séries, répétitions).

N.B. Spécificité féminine sur cette discipline : ancrer les habiletés techniques de compétition (montée et descente du vélo, enlever et mettre ses chaussures, savoir rouler serrée en groupe à vitesse réduite et élevée). Rester sur la pratique du VTT si besoin en benjamines (sécurité, placement).

Priorité 4 : Préparation physique générale. Renforcement musculaire, à l'aide du poids de corps, quotidiennement ou à chaque entraînement, qui peut tendre à de la musculation chez les filles dès 13-14ans, sous conditions (placement de corps, placement du geste, connaissance en la matière, ne pas hésiter à trouver des compétences ailleurs).

Temps d'entraînement préconisé :

Exemple à 14ans : 5 à 6 entraînements natation, 1 entraînement vélo, 2 à 3 entraînements course à pied : 12 à 13h/ semaine en période scolaire.

Exemple à 16ans : 5 à 6 entraînements natation, 1 à 2 entraînements vélo, 4 à 5 entraînements course à pied : 15h/semaine (moyenne sur 40 semaines dans l'année).

Préconisations d'entraînement à partir de 17 ans.

Objectif : S'entraîner pour devenir et rester performant (Athlète). Entraîner pour soutenir les exigences du Haut Niveau (Entraîneur).

Priorité 1 : Course à pied. Il s'agira de renforcer les qualités techniques et de développer, durablement, la condition physique pour devenir un coureur à pied.

N.B. dans cette discipline, l'entraînement « polarisé » est une source d'inspiration soutenue par de nombreux retours d'expérience et recherches.

Priorité 2 : Natation et Cyclisme. En natation, il s'agira de toujours chercher à être plus efficace en bassin et de maîtriser la nage en eau libre en fonction de son propre profil (fréquence de bras et orientation, en fonction d'où l'athlète se situe en compétition). En cyclisme, il s'agira de mener un entraînement progressif et régulier chaque saison en augmentant le niveau d'exigence (fréquence, kilométrage et qualités des séances d'entraînement).

Priorité 3 : Préparation physique générale et musculation. PPG par renforcement musculaire, toujours quotidiennement. La musculation est une discipline à explorer pour envisager une progression à moyen et long terme.

Temps d'entraînement préconisé :

Exemple à 17 et 18ans : 5 à 6 entraînements natation, 1 à 2 entraînements vélo, 4 à 6 entraînements course à pied : 15 à 16h/semaine (moyenne sur 45 semaines dans l'année).

Exemple à 20ans : 5 à 6 entraînements natation, 3 à 4 entraînements vélo, 5 à 7 entraînements course à pied : 18 à 20h/semaine (moyenne sur 45 semaines dans l'année).

Exemple à 25ans : 6 entraînements natation, 4 à 5 entraînements vélo, 6 à 7 entraînements course à pied : 25h/semaine (moyenne sur 45 semaines dans l'année).

Engagement des clubs

Clubs labellisés « école de triathlon 3 étoiles » : ces clubs pourraient être intégrés au PES national à partir de 2014. De fait, ils sont en capacité de proposer des structures, créneaux et encadrement d'entraînement de qualité, toute l'année.

Clubs labellisés « école de triathlon 1 et 2 étoiles » : pas de différenciation entre les deux niveaux de labellisation car la différence ne se fait pas sur le volet de la performance. Il est attendu de ces clubs :

- La rédaction d'un projet sportif de club qui doit tendre vers cette organisation.
- Se donner les moyens pour mettre en place les créneaux d'entraînement et/ou initier des partenariats avec des clubs locaux spécialistes d'une discipline.
- Former et impliquer leurs éducateurs, tant dans les formations initiales et continues, que sur l'encadrement et le partage.

Clubs non labellisés : pour les clubs non labélisés qui ont des jeunes performants licenciés, l'objectif est de tendre vers la labellisation, en répondant aux engagements des clubs « école de triathlon 1 et 2 étoiles ».

N.B. Pour tous les clubs qui souhaitent cadrer au projet « Génération Rhône Alpes », ce dispositif doit être compris comme un outil support et de ressources qui récompensent une structuration et un travail en place. En aucun cas comme un moyen de substitution à l'éducation sportive et l'entraînement de leurs jeunes.

*N.B.2. **Les clubs de niveau national** (Division 1 et Division 2) ont obligation d'être labélisé, selon la réglementation fédérale sportive.*

Modalités d'entrée dans le projet « Génération Rhône Alpes »

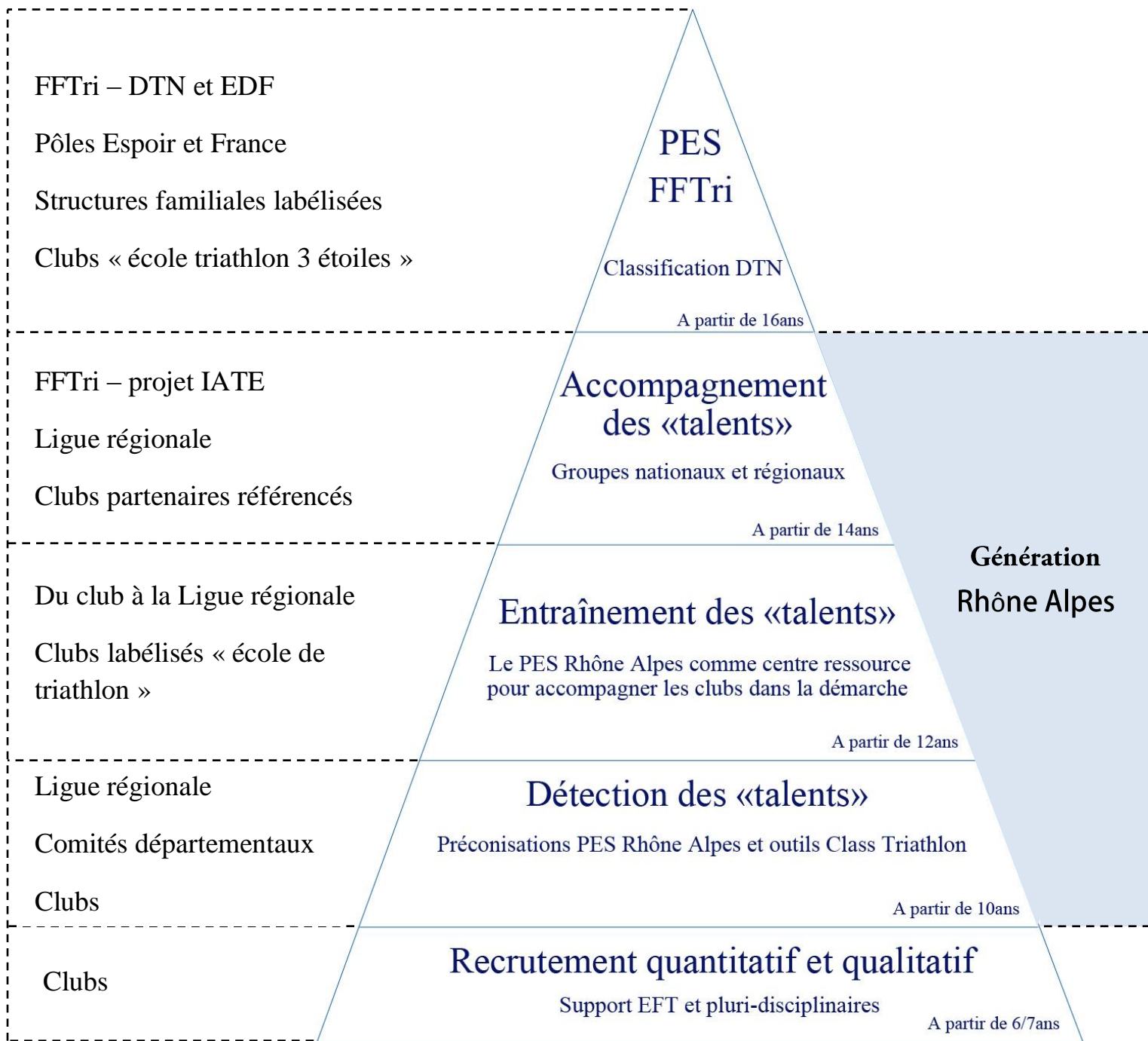
Toutes catégories confondues :

- Les athlètes du projet IATE de la fédération.
- Les athlètes sélectionné(e)s en équipe de France Youth ou Junior ou U23 ou Elite.

Par catégories :

- **Benjamins** : 100 points Class Triathlon pour l'entrée dans le « Génération Rhône Alpes » la première année. Si présence en benjamin 1^{ère} année, 120 points seront exigés l'année suivante en benjamin 2^{ème} année.
- **Minimes** : 130 pts Class Triathlon ou participation aux championnats de France Jeunes Triathlon ou Duathlon ou Aquathlon de l'année n-1.
- **Cadets** : 140pt Class Triathlon ou Top 30 aux championnats de France Jeunes Triathlon ou Duathlon ou Aquathlon de l'année n-1 (si cadet) ou Top 40 (si minime).
- **Juniors** : 150pts Class Triathlon ou Top 10 aux championnats de France Jeunes Triathlon ou Duathlon ou Aquathlon de l'année n-1 (si junior) ou Top 20 (si cadet).
- **U23/senior** : Top 5 aux championnats de France Jeunes de Triathlon de l'année n-1 (junior), Top 5 CF U23 Triathlon de l'année n-1, ou Top 20 sur coupe d'Europe Elite, ou Top 10 sur une étape de Division 2, ou Top 20 sur une étape de Division 1 Triathlon.

Modèle du projet « Génération Rhône Alpes »



Evaluation du projet : 31 octobre 2016
--

Aspects quantitatifs

- Combien de jeunes, par catégories et par sexe, ont bénéficié du projet « Génération Rhône Alpes » ?
Objectif : 200 au total par saison sportive.
- Combien d'éducateurs ont participé au fonctionnement du projet « Génération Rhône Alpes » ?
Objectif : 15 sur l'échelon Ligue, 110 sur l'échelon Clubs, par saison sportive.
- Combien de journées de stages et regroupements, par saison ?
Objectif : 30 saison 2014, 35 saison 2015, 40 saison 2016.
- Combien de journées de formation pour les éducateurs ?
Objectif : 6 par saison.
- Combien d'éducateurs formés et en formation continue, par saison ?
Objectif : 150 par saison.
- Combien de compétitions entrent dans le « suivi des compétitions » ?
Objectifs : 10 pour la saison 2014, 18 pour la saison 2015, 25 pour la saison 2016.

Aspects qualitatifs

- Combien de jeunes, finalistes (top 8) sur un ou plusieurs championnats de France Jeunes, ont participé à au moins un regroupement ou stage « Génération Rhône Alpes », par saison ?
- **Combien de jeunes filles, identifiées « Génération Rhône Alpes », sont finalistes (minime) ou médaillées (cadettes et juniors) sur les CF Jeunes ?**
- Combien d'éducateurs, participants à la mise en place du projet « Génération Rhône Alpes » à l'échelon Ligue, ont participé à des sessions de formations ou formation continue ?
- Combien de jeunes juniors restent dans le projet « Génération Rhône Alpes », une fois passé sénior ?
- Combien de sélection équipe de France (Youth, Junior, U23, Elite) ?
- **Combien d'athlètes cadet(te)s et juniors « Génération Rhône Alpes » font partie des équipes rhônalpines de niveau national (Division 1 et Division 2).**