

G1 objectifs : découverte des spécificités du triathlon(enchaînements des disciplines et transitions) ,passage du sauvnage réalisation d'un aquathlon

G2 objectifs : découverte des spécificités du triathlon ,réalisation d'un aquathlon,réalisation d'un class triathlon

G3 objectifs : travail sur les spécificités du triathlon ,réalisation d'un aquathlon, réalisation d'un class triathlon

09/04/12								
heure	natation	durée	encadrement	heure	vélo/cap	durée	encadrement	
	technique+sauvnage				initiation aux enchaînements			
G1	12h45/14h	séance technique 40' première partie du saunage 30'	1h10	DAVID CECILE MICKAEL	15h30	échauffement sur circuit fermé avec parcours slalom à réaliser 30' conduite du vélo à la main sur un circuit type slalom 15' repérer, enlever et mettre les chaussures et le casque rapidement 30' réalisation complète de T1 et T2 en relai 15'	1h30	STEPHANE OU DAVID
	Technique + spécificités du triathlon				Endurance + initiation aux enchaînements			
G2	12h45/14h	séance technique 40' spécificités du triathlon (nage à plusieurs dans une ligne d'eau 10', passage de bouée 10' orientation 10')	1h10	DAVID CECILE MICKAEL	15h30	échauffement sur route 1h monter et descendre du vélo 15' faire t1 en entier 15' faire T2 en entier 15' réalisation complète de T1 et T2 en relai 15'	2h	STEPHANE OU DAVID
	Technique + spécificités du triathlon				Endurance + initiation aux enchaînements			
G3	12h45/14h	séance technique 40' spécificités du triathlon (nage à plusieurs dans une ligne d'eau 10', passage de bouée 10' orientation 10')		DAVID CECILE MICKAEL	15h30	échauffement sur route 1h30 faire T1 en entier 15' faire T2 en entier 15' conduire le vélo en le tenant d'une main 15'	2h15	MICKAEL

+MANU

+ MANU  
CECILE  
ET???

10/04/12												
heure	natation	durée	encadrement	heure	course à pieds	durée	encadrement	heure	vélo	durée	encadrement	
	Technique + sauvnage				technique				habileté dans la conduite			
G1	8h30	séance technique 45' deuxième partie du saunage45'	1h30	DAVID CECILE MICKAEL	10h30	orientation et déplacement dans le parc découverte des exercices techniques en course à pieds	1h	STEPHANE	14h30	apprentissage du vélo en groupe (rouler en file indienne, rouler côte à côte) conduite sur parcours avec slaloms	STEPHANE	
	Technique + vitesse				allure course				technique			
G2	8h30	séance technique 1h' vitesse sur des situations de course 30'(depart ou passage de bouée)	1h30	DAVID CECILE MICKAEL	10h30	découverte des exercices techniques en course à pieds déterminer une allure course sur 1000m (x2)	1h	MICKAEL	14h30	développement de la technique de pédalage par des exercices d'hypervélocité	2h	MICKAEL
	Technique + vitesse				allure course				technique			
G3	8h30	séance technique 1h' vitesse sur des situations de course 30'(depart ou passage de bouée)	1h30	DAVID CECILE MICKAEL	10h30	travail technique determiner une allure course sur 1000m (x3)	1h	CHRISTIAN	14h30	développement de la technique de pédalage par des exercices d'hypervélocité prises de relai sur la route	2h	CHRISTIAN

+CECILE +??'

11/04/12																
heure	natation			durée	encadrement	heure	course à pieds			durée	encadrement	heure	vélo		durée	encadrement
	Sauvnage + spécificités du triathlon						technique+vitesse									
G1	8h30	revision du sauvnage 30' travail technique 30' spécificités du triathlon 30'		1h30	DAVID CECILE MICKAEL	10h30	découverte des exercices techniques (suite) travail de vitesse sur des situations de course (relais)			1h	STEPHANE OU DAVID		apprentissage du vélo sur route selon le nombre de jeunes et l'attitude générale des 2 premiers jours travail de vitesse sur circuit technique(slaloms, virage,etc)		2h	STEPHANE OU DAVID
	allure de course						Technique / vitesse						vitesse et allure course			
G2	8h30	Technique 45' déterminer une allure course 45' class triathlon		1h30	DAVID CECILE MICKAEL	10h30	travail technique travail de vitesse sur des réalisations d'exercices techniques travail de vitesse sur des situation de course (relais)			1h	STEPHANE OU DAVID		prise de relais sur route en restant sur une allure basse travail de vitesse sur 5/6 sprints <7"		2h	STEPHANE OU DAVID
	allure de course						Technique / vma						vitesse et allure course			
G3	8h30	Technique 45' déterminer une allure course 45' class triathlon		1h30	DAVID CECILE MICKAEL	10h30	travail technique developpement de la capacité aérobie (initiation séance vma type 6/7x200m)			1h	MICKAEL CHRISTIAN		travail de vitesse sur des sprints<7" déterminer une allure course sur 3x6'		2h	MICKAEL CHRISTIAN

+JEAN  
PIERRE ET  
CECILE+JEAN  
PIERRE ET  
CECILE

11/04/12								
heure	natation			durée	encadrement	heure	aquathlon	
G1	8h	test sauv nage				DAVID CECILE MICKAEL	9h30	aquathlon
G2	8h	échauffement course à pieds et natation				DAVID CECILE MICKAEL	9h30	aquathlon
G3	8h	échauffement course à pieds et natation				DAVID CECILE MICKAEL	9h30	aquathlon