



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

Identification et Accompagnement  
des Triathlètes Emergents

*I.A.T.E.*

*Saison sportive 2013- 2014*

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*

# **Finalité fédérale du Projet I.A.T.E.**

Disposer du plus grand nombre possible de triathlètes compétitifs dans le contexte international Elite en vue des JO de 2020 et 2024 et des Championnats du Monde de la même période.

La finalité fédérale exposée ici est ambitieuse, le projet I.A.T.E. se définit comme un dispositif de contribution à cet aboutissement. Ses objectifs et son processus de fonctionnement complèteront le « système » mis en place par l'athlète dans son environnement. Les ligues, les clubs, les projets davantage familiaux et le projet fédéral Jeune interviennent donc en interaction.

Le projet I.A.T.E. fait partie du Parcours de l'Excellence Sportive de la Fédération Française de Triathlon.

**N.B. 1 - Il est primordial d'avoir à l'esprit que le projet I.A.T.E. est basé sur le volontariat de l'adhésion ; une ou un athlète a le droit de refuser la proposition qui lui est faite de l'intégrer. Sa prise de position, acceptation ou refus, n'engage aucunement le principe d'une sélection en Equipe de France en cas de réalisation des modalités et critères demandés et du choix du Directeur Technique National.**

**Les actions sont limitées et conséquemment le nombre de places aussi. Etre invité(e) sur un stage I.A.T.E. signifie pouvoir participer à un stage national Jeune. Ne pas être invité(e) sur un stage I.A.T.E. ne signifie pas être exclu(e) du projet.**

N.B. 2 - Si le projet I.A.T.E. ne peut conduire tous les athlètes sur la voie de l'excellence sportive internationale, on peut penser qu'un des effets secondaires sera d'améliorer la compétitivité des triathlètes français dans le cadre notamment des épreuves de Grand Prix et de ses différentes divisions.

## **I. Exposition du projet**

### **I.1. Objectif**

Accompagner l'athlète dans son projet sportif afin d'adopter un projet d'entraînement qui pourra peut-être lui permettre d'aboutir à un projet de performance (sélections réitérées en Equipe de France Junior et/ou U23 puis Elite).

Conseiller, guider, orienter, mettre sur la voie, voici quelques verbes qui donnent une idée des objectifs du projet.

### **I.2. Objectifs opérationnels**

D'un « projet d'Entraînement » vers un « projet de Performance »

Les objectifs opérationnels du projet I.A.T.E. sont d'aider à développer des aptitudes physiques, techniques et mentales auprès de jeunes triathlètes et de compléter leurs connaissances dans la discipline afin de développer leurs compétences :

- Triathlon : aspects spécifiques du sport (entraînement, techniques, tactiques, transitions)
- Natation, Cyclisme, Course à pied : aspects techniques, tactiques
- Aspects environnement de la performance : alimentation, récupération, suivi de santé, gestion du temps et du partage entre éducation et sports.
- Compétences Mentales : fixation d'objectifs, faire face à la pression, avoir envie de gagner et gagner, développer la confiance de soi, capacité d'adaptation et de décision, ...
- Connaissances historiques et contemporaines du triathlon de haut niveau.

Ces objectifs se réalisent via la mise en place d'un « Projet d'Entraînement » pour aller progressivement vers un « Projet de Performance ».

### **I.3. Grille de lecture**

La grille de lecture s'appliquant au projet I.A.T.E. est la recherche de la « Performance en triathlon ». Cette notion de Performance est définie par le niveau sportif des épreuves mondiales que sont les Jeux Olympiques et la Série Mondiale du Championnat du Monde Elite.

Pour les catégories Jeune, cette notion de « Performance » est abordée au travers de l'analyse des résultats des épreuves suivantes :

- Championnat d'Europe et du Monde Junior I.T.U. (16 à 19 ans)
- Championnat d'Europe et du Monde U23 I.T.U. (16 à 23 ans)

Chaque année, la notion de « Performance en triathlon » est évaluée et contextualisée au travers des différentes expertises menées par la Direction Technique Nationale (D.T.N). Elle n'est donc pas figée.

Si la prédiction de la Performance en Elite à partir des résultats des jeunes catégories (minime, cadet, junior) est un exercice que nous n'accomplirons pas, on peut pourtant constater que de nombreux triathlètes ont commencé une carrière nationale en minime et l'ont poursuivie au niveau international en cadet-junior.

Toutefois, comme dans nombre de disciplines sportives, des athlètes peuvent arriver tardivement sur le devant de la scène, le projet I.A.T.E. saura les accueillir.

### **I.4 Les principales compétitions de référence**

Au niveau international (pour information)

La catégorie Junior I.T.U. va de 16 à 19 ans et englobe donc les catégories Cadet et Junior françaises. Les modalités de sélection à ces épreuves font l'objet d'une communication distincte.

<b>Europe Junior</b>	<b>Europe Youth</b>	<b>Monde Junior</b>
	(minime 2 – cadet 1 et 2 : épreuve par équipe et relais)	
<b>Kitzbühel – Autriche</b>	<b>Non encore communiqué</b>	<b>Edmonton – Canada</b>
19 au 22 juin		29 août au 1 <sup>er</sup> septembre

En dehors de ces championnats se déroulent des Coupes d'Europe Junior (cadet-junior), la FFTRI choisit les athlètes librement :

- o Coupe d'Europe Junior : calendrier <http://europe.triathlon.org/en/events/>

## Au niveau national

La FFTRI organise désormais depuis 2009 trois championnats de France, ces championnats font partie de la nouvelle formule du Challenge National Jeune qui comprend en tout et pour tout 4 épreuves, dont les demi-finales qualificatives au championnat de France de triathlon. La participation aux différentes disciplines est primordiale dans le processus de formation de l'athlète, il n'y a pas de spécialisation dans ces catégories même si des préférences existent. Il est important que les entraîneurs et les parents ne véhiculent pas des idées contraires en la matière. Il est plutôt nécessaire de se pencher sur les nécessités d'apprentissage à porter à telle ou telle discipline et la priorité dans laquelle elles doivent donc intervenir par rapport à des possibilités de développement des capacités. En dehors de ces épreuves, certains athlètes peuvent avoir un projet D1 / D2 / D3 suivant leur club d'appartenance ou prendre part à des épreuves organisées au sein des ligues.

<b>Duathlon France</b> [Coefficient 1.5]	<b>Demi-finales</b> France triathlon [Coefficient 1]	<b>Triathlon France</b> [Coefficient 2]	<b>Aquathlon France</b> [Coefficient 1.5]
<b>Parthenay</b> 13 avril	<b>Suivant les ligues</b>	<b>Châteauroux</b> 01 juin	<b>Bergerac</b> 20 juillet

Information Surclassement : Le surclassement est possible pour les minimes (accès distances S) et cadets (distances M).

*Il s'agit de préparer l'accès aux distances supérieures mais l'intérêt sportif est replacé dans un contexte ne dépendant pas que de la demande de la ou du jeune triathlète, de ses parents, de son entraîneur ou de son club. Avant présentation à la Commission tripartite, le choix et la date de l'épreuve (ou des épreuves) sont donc discutés avec le Conseiller Technique National en charge du dossier. Les cadets obtiennent moins d'autorisation de surclassement que les minimes.*

Voici quelles sont les conditions d'accès et la réglementation nationale pour la saison 2014.

A noter 2 choses importantes :

- Que la demande soit faite a minima 30 jours avant l'épreuve,
- Que les conditions de recevabilité sont les suivantes : 160 pts Class Tri pour la saison en cours, et/ou Avoir terminé dans les 10 premières ou premiers du Championnat de France Jeune de Triathlon 2014.

### **[Extrait Réglementation Générale Fédérale Saison 2014 (page 31)**

#### **8.2.2 SURCLASSEMENT MINIME / CADET**

##### **Sur proposition exclusive de la Direction Technique Nationale :**

*certains minimes peuvent participer au maximum à trois épreuves Distance S par an  
certains cadets peuvent participer au maximum à trois épreuves Distance M par an*

*Les conditions de surclassement sont les suivantes :*

**Evaluation et décision** : par une commission tripartite composée du Directeur Technique National, d'un médecin fédéral, du Président de la F.F.TRI., ou de leurs représentants, après accord parental et avis de l'entraîneur s'il est clairement identifié ou du Président du club.

*La décision de la commission tripartite est sans appel.*

**Date de la demande** : la demande de surclassement doit être présentée à la commission par la Direction Technique Nationale au minimum 30 jours avant la première épreuve.

##### **Athlètes concernés**

*Athlètes en liste Jeune ou Espoirs*

*Athlètes à potentiel I.A.T.E. (Identification et Accompagnement des Triathlètes Emergents)*

*Athlètes sur proposition de la Direction Technique Nationale*

##### **Examens médicaux**

*Pour les athlètes sur liste Jeune ou Espoirs, ceux-ci devront être à jour de leur surveillance médicale réglementaire.*

*Pour les athlètes hors liste, ceux-ci devront satisfaire à un examen par un médecin du sport avec un électrocardiogramme de repos.*

### **Disciplines concernées**

Triathlon

Duathlon

Aquathlon

*Un concurrent minime ou cadet surclassé a accès au titre et aux récompenses correspondant à la course dans laquelle il est autorisé à courir.*

## **II – Fonctionnement du projet**

### **II - 1 - Catégories d'âge concernées**

Les catégories d'âge s'étendent de benjamin à junior, homme et femme.

### **II - 2 - Les portes d'entrée**

Sans ordre de priorité, les portes d'entrée dans le projet I.A.T.E. sont les suivantes:

- 172 points au Class Triathlon pour la période courant du 01<sup>er</sup> septembre au 31 août. Pour la saison 2014/2015, ce nombre de points sera porté à 175.
- L'examen des résultats des Championnats de France Jeune (Aquathlon, Duathlon, Triathlon) et des épreuves du Championnat de France des Clubs (D1 / D2 / D3).
- Le choix de la Direction Technique Nationale.

### **II – 3 - Inscription, Evaluation, Maintien et Information**

L'inscription peut se faire à tout moment en fonction de la réalisation des critères, ou du choix de la D.T.N..

Cette inscription se base sur un principe de consentement mutuel dans lequel les parties (Athlète, D.T.N.) définissent un projet orienté vers la performance sportive, entreprennent de le mettre en œuvre, le suivent et l'évaluent régulièrement ensemble.

Après avoir accepté la proposition qui leur est faite, les Athlètes sont inscrits dans le projet I.A.T.E. pour la saison sportive en cours (du 1<sup>er</sup> novembre de l'année n au 31 octobre de l'année n+1).

Une charte est signée par l'Athlète et le D.T.N. afin de formaliser la relation.

Un examen de la situation de maintien au sein du projet I.A.T.E. est établi chaque année après la fin de la saison sportive (courant novembre, ou décembre) par le C.T.N en charge du projet. Cet examen tient compte des résultats des courses, des temps réalisés. Les athlètes doivent faire preuve d'engagement envers le sport et témoigner de leur progression sur l'année.

L'athlète peut aussi refuser d'entrer dans le projet, elle, il ne sera alors pas invité(e) sur les stages et les actions I.A.T.E..

Les Présidents des Clubs concernés, les Entraîneurs identifiés comme étant coordonnateur du projet Triathlon ainsi que les Présidents des Ligues et leur Conseiller Technique de Ligue, seront informés des actions mises en place.

### **Liste de Haut Niveau (liste Jeune), Liste Espoirs, Liste I.A.T.E.**

Il n'est pas facile d'appréhender ce que représente chaque liste. Le tableau suivant en fait une présentation synthétique afin de mieux comprendre.

Fédération Française de Triathlon : 4 disciplines dites de Haut Niveau reconnues par le Ministère des Sports Triathlon Courte Distance – Triathlon Longue distance – Duathlon Courte Distance - Paratriathlon		
Liste Ministérielle sur proposition de la D.T.N., arrêtée par le Ministre des Sports		Liste Fédérale sur choix de la D.T.N., acceptation par les athlètes
Liste de Haut Niveau	Liste Espoirs	Liste I.A.T.E.
Ces dénominations ministérielles n'ont rien à voir avec celles employées communément lors des compétitions fédérales. Elite, Senior, Jeune (38 places pour 2014). La liste Jeune court de 15 à 24 ans. Il n'y a pas de critères d'âge pour le paratriathlon. Le nombre maximal de places peut ne pas être utilisé.	Cette liste n'est pas dite de « haut niveau », ces athlètes présentent des compétences qui leur permettront peut-être de figurer un jour sur les listes de haut niveau. Espoirs (38 places pour 2014, de 14 à 20 ans) Le nombre maximal de places peut ne pas être utilisé.	Il s'agit d'un projet fédéral qui englobe généralement les athlètes de la liste Espoirs. Nombre de places au choix de la D.T.N. Benjamin – Minime – Cadet – Junior De 12 à 19 ans.

La présence d'un(e) athlète dans le projet ne saurait prétendre à une inscription automatique sur les listes de sportifs de Haut Niveau ou Espoirs et réciproquement. En complément d'information, la liste Espoirs n'est pas établie selon l'ordre du classement du Challenge National Jeune. (cf doc joint - critères d'accès à la liste de haut niveau et à la liste Espoirs) <http://www.fftri.com/listes-ministerielles>

### **III – Les actions du projet**

#### **III – 1 – Les Acteurs et les Relations**

Les formes d'intervention peuvent être communes ou davantage singulières ; il n'y a donc pas de principe d'égalité absolue au sein du projet I.A.T.E..

Le projet I.A.T.E. s'inscrit dans une relation d'échanges entre les acteurs suivants :

- les Athlètes,
- les Entraîneurs de club, les Entraîneurs à titre individuel. Les dirigeants de club peuvent solliciter des échanges.
- les Parents, partie prenante du projet de leur fille ou de leur fils. Ils peuvent donc solliciter l'équipe technique qui répondra au mieux à leur demande, ils sont aussi quelquefois l'Entraîneur de l'athlète ou leur Cadre référent.
- des conseillers techniques sportifs (C.T.S) de la Direction Technique Nationale (D.T.N) de la Fédération Française de Triathlon (F.F.Tri).

Les athlètes sélectionnés sur le projet peuvent recevoir du soutien parmi les items suivants :

- Conseils sur l'entraînement, l'établissement du calendrier et les distances de compétition, le plan de carrière,
- Coaching de soutien (athlète, entraîneur),
- Stages de préparation générale ou de préparation à des objectifs spécifiques,
- Analyse technique dans la discipline ou dans les spécialités,
- Conseils de santé,
- Conseils en alimentation,
- Conseils en préparation physique et musculation,

- Conseils sur les options éducatives.

Les principales formes de cette relation basée sur l'échange d'informations et d'opinions entre les parties sont les suivantes :

- Contact oral, courriel ou courrier,
- Contact physique possible via une visite sur site d'entraînement par un C.T.N,
- Contact physique possible via une présence sur un stage national.

### **III – 2 - Les stages (sous réserve de modification)**

6 stages seront organisés en 2014. Afin de prendre en compte l'ensemble des Zones scolaires, deux stages seront proposés durant les vacances scolaires d'hiver et de printemps.

Les benjamins sont généralement invités à l'occasion du stage des vacances de Toussaint pour un premier contact.

Les périodes sont les suivantes :

- Stage 1 du samedi 22 février au samedi 01 mars - Zone B et C – Hagetmau (Landes).
- Stage 2 du samedi 01 au samedi 08 mars – Zone A et B – Hagetmau (Landes).
- Stage 3 du samedi 19 au samedi 26 avril – Zone B et A - Site à annoncer.
- Stage 4 du samedi 26 avril au samedi 03 mai – Zone A et B – Site à annoncer.
- Stage 5 du dimanche 27 juillet au dimanche 10 août – Zone A, B et C – Vittel. Les athlètes seront retenus en fonction des résultats sportifs de l'année, de ceux du Class tri, du choix de la D.T.N.
- Stage 6 - calendrier scolaire non connu à ce jour – Zone A, B et C – Site à annoncer.

Les thèmes des stages seront annoncés en amont afin d'échanger avec les entraîneurs. Les conditions de prise en charge fédérale sont notifiées au moment de l'invitation.

Zone A	Zone B	Zone C
Caen , Clermont-Ferrand , Grenoble , Lyon , Montpellier , Nancy-Metz , Nantes , Rennes , Toulouse	Aix-Marseille , Amiens , Besançon , Dijon , Lille , Limoges , Nice , Orléans-Tours , Poitiers , Reims , Rouen , Strasbourg	Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles

#### Accueil d'entraîneur référent

Fonction des possibilités d'accueil, la Direction Technique Nationale se réserve le droit d'accepter la présence d'entraîneurs référents l'ayant sollicitée. Les modalités de participation sont définies au cas par cas. La demande doit être faite par écrit à l'attention du Coordonnateur du projet.

### **III – 3 - Les évaluations physiques**

#### **Préambule**

Pour les championnats d'Europe et du Monde Cadet-Junior, mais aussi pour les championnats d'Europe et du Monde Moins de 23 ans et Elite, l'analyse faite par la Direction Technique Nationale met en avant l'importance de sortir aux avant-postes de l'eau afin de se garantir un maximum de chances par rapport au classement final, condition nécessaire mais non suffisante toutefois : il

faudra être bon en cyclisme et en course à pied bien sûr. Ce constat « sortir aux avant-postes » est d'autant plus vérifié pour les courses internationales dites Elite. Si ce constat peut être tempéré pour les épreuves féminines, nul doute que le déroulement du triathlon féminin de « demain » ressemblera de plus en plus au déroulement des épreuves masculines. Nous avons enregistré nombre de données qui vont en ce sens, elles sont à disposition principalement via la Lettre des Entraîneurs. <http://www.fftri.com/la-lettre-des-entraîneurs>

Cette première remarque nous a conduits à favoriser autant que possible la progression des jeunes triathlètes en natation avant l'âge de vingt ans. Cette remarque a été confortée par des échanges avec le service en charge de la Recherche de la performance de la Fédération Française de Natation. Pour la distance du 400m notamment, nageuses et nageurs de niveau national à international franchissent des paliers très importants entre 14 et 20 ans. Il n'est pas rare de voir des progressions annuelles de 10 à 20 secondes quelquefois entre 14 et 17 ans. Il est donc indispensable de passer du temps, voire beaucoup de temps, si on ne veut pas être coincé(e) plus tard. Une fois ce niveau stabilisé et acquis, on pourra passer davantage de temps sur les parties d'entraînement cycliste et pédestre à des âges plus favorables (besoin de temps pour le cyclisme, système locomoteur passif (croissance osseuse, tendons, ligaments) permettant de prendre davantage de risques en course à pied). Cette temporalité de développement en mettant l'accent par discipline peut être exploitée pertinemment.

Il faut donc non seulement anticiper dès les jeunes catégories et nager long, car on nage pour l'instant 1500m lors des épreuves internationales Elite. Il faut également nager vite, autour de 1'00 ou moins au 100 NL et les filles 1'02 ou moins en fin de catégorie minime.

Autres avantages également à pratiquer la natation :

- un corps porté par la poussée d'Archimède par rapport à un sport davantage traumatisant comme la course à pied.
- des adaptations biologiques sur le plan cardio-respiratoire,
- faire des efforts quotidiens ou quasi et aux durées longues (1h30 à 2h) favorisant de bonnes adaptations des différentes filières énergétiques du fait de la variété des entraînements en général.

La terminologie « nager technique » est souvent employée abusivement, ce qui importe c'est la qualité de ses appuis sous-marins afin de prendre appui sur des masses d'eau (des fluides, d'où la difficulté) pour obtenir la meilleure accélération avec la meilleure efficacité de rendement. Il s'agit également d'améliorer la compétence pour réduire au maximum les effets de l'action de l'eau sur son corps, sur les résistances. Il faut donc développer autant que possible un rapport amplitude (distance parcourue) – fréquence (nombre de fois par unité de temps) utile pour la « nage triathlon » qui se déroule en milieu naturel.

Ceci n'exonère pas de devoir pédaler et courir, chaque année un peu plus, chaque année plus souvent. En effet, une fois ce niveau natation stabilisé et acquis, on pourra passer davantage de temps sur les parties d'entraînement cycliste et pédestre à des plus périodes de sa croissance plus favorables (besoin de temps pour le cyclisme, système locomoteur passif (croissance osseuse, tendons, ligaments) permettant de prendre davantage de risques en course à pied, ce qui ne signifie pas mise en danger permanente, mais le risque Zéro n'existe pas, nulle part).

En course à pied, s'il ne s'agit pas d'en faire des objectifs prioritaires de compétition, le Cross-Country est un excellent moyen de progression et d'évaluation année après année.

Si on peut être sur des podiums du Championnat de France de Cross Cadet FFA en ne courant que 2 à 3 fois par semaine, on n'est jamais sur le podium des championnats de France Cadet FFN en ne nageant que 2 à 3 fois.

### **III – 3 – 1 - Sur le terrain pour toutes et tous**

#### Natation

En natation, le Class tri porte sur 200m ou un 400m. Les athlètes licenciés au sein de la F.F.N. ont un certain nombre d'opportunités pour disputer des compétitions sur ces distances, tout comme il est facile d'organiser des prises de temps au sein des Clubs de triathlon, ou lors de journées de passage du Class Tri au sein des ligues.

Toutefois, les distances internationales de compétition cadet-junior étant de 750m et celles des Elite étant de 1500m, il est conseillé de faire a minima une fois par an :

- le 800m dès la première année Minime,
- le 1500m dès la première année Cadet.

#### Course à pied

En course à pied, le Class tri porte sur un 1000m, un 1500m ou un 3000m suivant la catégorie. Les athlètes licenciés au sein de la F.F.A., ou des fédérations affinitaires ou scolaires, ont un certain nombre d'opportunités pour prendre part des épreuves sur ces distances, tout comme il est facile d'organiser des prises de temps au sein des Clubs de triathlon, ou lors de journées de passage du Class Tri au sein des ligues.

Toutefois, les distances internationales de compétition cadet-junior étant de 5000m et celles des Elite étant de 10.000m, il est conseillé de faire a minima une fois par an :

- Un 3000m sur piste dès la première année Minime,
- Un 5000m sur piste ou labellisé FFA dès la première année Cadet,
- Un 10.000m sur piste ou labellisé FFA dès la première année Junior au plus tard.

Exemple de distances possibles en course à pied selon sa catégorie d'âge

	Cross	1000m	1500m	2000m	3000m	5000m	10kms
benjamin	oui	oui	oui	oui			
minime	oui	oui	oui	oui	oui	possible	
cadet	oui	oui	oui	oui	oui	oui	possible
junior	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui

#### Evaluation de la Vitesse Maximale Aérobie sur le terrain

En course à pied, outre le test Vameval, nous préconisons le test de Vaussenat aménagé (son concepteur) sur piste d'athlétisme et sous la forme suivante.

On démarre à 8km/h (ou à une vitesse supérieure suivant le niveau des athlètes) puis on augmente d'1 km/h toutes les 3 minutes, avec récupération de 30 secondes suivant le protocole ci-dessous. Il est intéressant de procéder à un enregistrement de fréquence cardiaque.

Pour ces protocoles, vous pouvez contacter [ghonorat@fftri.com](mailto:ghonorat@fftri.com)

	Minime - Cadet - Junior
	Femme et Homme
Durée des paliers : 3 minutes Incrémentation de 1km/h Récupération de 30 secondes	de 8 km/h jusqu'à l'effort maximal (la vitesse de départ peut se faire fonction du niveau sportif)

#### Aspects psychologiques et mentaux

Une fiche préparation et bilan de l'épreuve est mise à disposition en pièce jointe.

### **III - 3 - 2 - Information sur les évaluations faites sur sélection (programme d'actions autour de l'Equipe de France Junior)**

Des évaluations physiques à caractère physiologique et à objectif d'entraînement et de compétition, soit de terrain, soit de laboratoire peuvent être proposées à un nombre extrêmement restreint d'athlètes. Elles obéissent aux protocoles suivants :

#### Cyclisme

	Minime		Cadet - Junior	
	Femme	Homme	Femme	Homme
Échauffement de 6 minutes	80 watts	80 watts	100 watts	100 watts
Durée des paliers : 2 minutes Augmentation de la puissance	20 watts	25 watts	25 watts	30 watts

Détermination d'une Puissance Maximale Aérobie, détermination de la Consommation Maximale d'Oxygène ( $\dot{V}O_2\text{max}$ ), détermination des Seuils Ventilatoires et des Puissances associées à ces seuils, détermination de la fréquence cardiaque maximale et des fréquences cardiaques associées aux seuils.

#### Course à pied sur piste

	Minime - Cadet - Junior
	Femme et Homme
Durée des paliers : 3 minutes Incrémentation de 2km/h Récupération de 30 secondes	Mise en train de 10 km/h à 14 km/h
Durée des paliers : 3 minutes Incrémentation de 1km/h Récupération de 30 secondes	Puis de 15 km/h jusqu'à l'effort maximal

Détermination d'une Vitesse Maximale Aérobie, détermination de la Consommation Maximale d'Oxygène ( $\dot{V}O_2\text{max}$ ), détermination des Seuils Ventilatoires, Lactiques et des Vitesses associées à ces seuils, détermination de la fréquence cardiaque maximale et des fréquences cardiaques associées aux seuils.

### **III – 3 – 3 - Suivi des ligues, suivi des clubs, suivi individuel**

Certaines ligues ou clubs, certaines familles, ont mis en place un suivi sportif, voire médico-sportif, et proposent des tests dits "en laboratoire" à des jeunes athlètes identifiés. Afin d'une certaine harmonisation, nous préconisons que soient utilisés à partir de la catégorie Minime les protocoles ci-dessus décrits dans le cadre de la détermination d'une Puissance Maximale Aérobie ou d'une Vitesse Maximale Aérobie (pente à 1% sur tapis), avec ou sans détermination de la Consommation Maximale d'Oxygène ( $\dot{V}O_2\text{max}$ ), avec ou sans détermination des Seuils Ventilatoires (Seuils Lactiques facultatifs), avec enregistrement de la fréquence cardiaque.

Lors de la communication des résultats, il sera demandé de préciser sur le compte rendu avec quel(s) matériel(s) a été faite l'évaluation (notamment pour la puissance maximale aérobie en cyclisme).

## **IV – Les engagements**

**La garantie des principes de fonctionnement du projet I.A.T.E. repose sur le volontariat d'adhésion et l'engagement de l'Athlète à respecter l'ensemble des points décrits.**

Cet engagement est formalisé via la signature de la Charte I.A.T.E. (cf annexe).

### **IV – 1 - Suivi d'entraînement et des résultats**

Remplir un carnet d'entraînement est indispensable afin de conserver une mémoire des volumes, des durées, des charges d'entraînement que ce soit dans les disciplines qui composent le triathlon, que ce soit pour la préparation physique et la musculation, que ce soit pour faire des étirements et des assouplissements, que ce soit dans la pratique d'autres disciplines.

Fonction de l'âge, il nous apparait essentiel également de noter le contenu détaillé et précis des séances d'entraînement, renseignant alors sur les vitesses, les temps réalisés, les intensités.

Mémoire indispensable pour prévoir une progression, une reprise d'entraînement, des évaluations. Pour mettre en parallèle les charges d'entraînement et les sensations éprouvées par son corps, sensations tant mentales que physiques.

Il est demandé aux athlètes de tenir à jour un carnet d'entraînement dont la forme n'est pas imposée. Toutefois, en cas de cahier personnel, ce carnet doit contenir un certain nombre d'informations minimales comme les durées, les volumes de chaque séance, les totaux hebdomadaires, mensuels et annuels.

Ce carnet d'entraînement doit être disponible pour échanger sur ces contenus.

Un envoi mensuel est demandé, soit sous la forme du carnet d'entraînement personnel (informatisé afin de faciliter sa transmission), soit sous la forme d'un fichier informatisé de récapitulation que nous mettons à disposition.

Lors de ce compte rendu mensuel, l'athlète effectuera également un récapitulatif des résultats obtenus en compétition, toutes disciplines confondues, ou lors d'évaluations, qu'elles soient de terrain ou en laboratoire.

Le compte rendu mensuel des athlètes se fera vers Gérard Honnorat, ou vers Sébastien Poulet selon des indications qui seront données.

### Le suivi des résultats

Afin de suivre facilement les résultats, principalement de compétitions ou de tests, est annexé dans le carnet d'entraînement un feuillet « résultat », sur lequel un menu déroulant permet de rentrer rapidement les données.

### **IV – 3 – Class Tri et I.A.T.E.**

Tout athlète étant intégré dans le projet I.A.T.E. au titre de performances Class Tri de la saison sportive précédente, et/ou au titre de résultats sportifs, s'engage à passer une fois par an le Class Tri.

Important - En cas de difficulté pour raisons de santé, un avis sera demandé au médecin fédéral qui suit le projet I.A.T.E..

### Class Triathlon – quelques précisions

En préambule, il ne s'agit pas que d'être le 1<sup>er</sup> de la classe d'âge, mais de se situer dans une fourchette de points. On n'accomplit pas nécessairement ses meilleures références chronométriques le jour de passage d'un Class Tri. C'est d'ailleurs pourquoi sont aussi prises en compte les marques obtenues lors d'épreuves, de compétitions, à la condition que ces marques puissent être attestées.

De même, l'ordre du Class Tri ne donne pas l'ordre du Championnat de France de Triathlon, il n'est donc pas une fin en soi mais est un point de situation et donc une photographie sur des distances à un moment donné. A ce titre, il permet donc de mesurer des progrès de temps alors que la compétition permettra de mesurer des progrès de place.

Pour rester plus facilement dans le projet I.A.T.E. au travers du barème du Class tri, il conviendrait d'avoir en 1<sup>ère</sup> année de la catégorie d'âge 165/170 points, ce qui permettrait d'avoir 5 à 10 points de plus la 2<sup>ème</sup> année de la catégorie d'âge.

### **IV – 4 - La liste des athlètes**

Cette liste sera actualisée au fur et à mesure des retours d'acceptation par les athlètes d'intégrer le projet I.A.T.E. et placée sur le site fédéral dans l'espace dédié au projet I.A.T.E.

### **V. Documents annexes:**

<http://www.fftri.com/projet-identification-et-accompagnement-des-triathletes-emergents-iate>

- Projet I.A.T.E. (saison 2014), version de synthèse et version détaillée.
- Charte I.A.T.E. 2014.
- Carnet d'entraînement sous format excel minime, cadet, junior, proposé par la FFTRI, à défaut de fichier personnel informatisé tenu à jour et agréé par le coordonnateur du projet I.A.T.E..
- Le Parcours de l'Excellence sportive de la FFTRI (P.E.S.) :  
<http://www.fftri.com/presentation-0> .
- Les critères d'accès à la liste de Haut Niveau (Elite, Senior, Jeune) et à la liste Espoirs.
- Les listes de Haut Niveau et Espoirs 2014 <http://www.fftri.com/listes-ministerielles>
- Fiche préparation et bilan d'une compétition.

**Toute demande : Gérard Honnorat – Entraîneur National – 06 26 17 32 97 – [ghonnorat@fftri.com](mailto:ghonnorat@fftri.com)**