

PowerMaxX

Projet

Développement de la section Jeunes Athlètes

Vision & Objectifs

Vision

Dans les 5 prochaines années

- * Avoir 10 nouveaux triathlètes au travers de la filière « jeune triathlète »
- * Avoir 2 jeunes triathlètes participant aux compétitions régionales

Objectifs

- * Identifier et développer de nouveaux jeunes athlètes au travers
 - * De différents canaux de recrutement
 - * Cercles d'amis/membres
 - * Événements sportifs
 - * Publicité
 - * D'un encadrement sportif de qualité dédié aux jeunes
- * Supporter les enfants à s'investir dans un sport complet avec un esprit compétitif mais avec une approche ludique
- * Assurer la pérennité du club au travers de l'intégration de ces nouveaux athlètes

S'appuyer sur l'encadrement administratif et sportif du club PowerMaxX et de la ligue belge de triathlon

- Licences

- Assurances

- Programmes de reconnaissance des jeunes

S'appuyer sur la structure sportive existante du club

- Mutualisation des plages horaires d'entraînements des jeunes et des adultes quand cela est possible

- Mutualisation de l'encadrement sportif (coach, volontaires...)

- Utilisation de l'infrastructure existante (piscine, piste...)

Se focaliser sur les jeunes athlètes entre 8 et 17 ans

Développer l'esprit de compétition dans un contexte ludique

Faire prendre conscience des contraintes liées au sport en général et en particulier le triathlon, couplant 3 disciplines

- Limites physiques

- Exigences sportives

- Règlement sportif

Approche Retenue

Approche sportive focalisée sur les jeunes

- * Entraînement sous forme de stages
- * Deux stages par mois
- * De septembre et mai
 - * Premier stage : mi-septembre
 - * Dernier stage : fin mai
- * Inscriptions ouvertes aux enfants
 - * Ayant un brevet de natation de 100m
 - * Ayant déjà pratiqué du vélo de manière régulière
 - * Possédant un vélo (VTT ou route)

Note

En fonction du nombre d'enfants, il faudra peut être envisager différents groupes, ce qui nécessitera un encadrement supplémentaire

* Plans d'entraînement

- * adaptés aux enfants
- * inclus une partie ludique et une partie performance/technique
 - * Base performance /technique fournie par les coachs actuels de chaque discipline
 - * Partie ludique développée en interne

* Planning

* De septembre à novembre et d'avril à mai

- | | | | |
|------------------|----------|---------------|----------------|
| * Course à pied: | Samedi | 15h30 à 16h30 | Habay-la-neuve |
| * Piscine: | Samedi | 17h00 à 18h00 | Habay-la-neuve |
| * Vélo: | Dimanche | 09h00 à 10h30 | Habay-la-neuve |

* De décembre à mars

- | | | | |
|------------------|-----------|---------------|----------------|
| * Course à pied: | Samedi | 15h30 à 16h30 | Habay-la-neuve |
| * Piscine: | Samedi | 17h00 à 18h00 | Habay-la-neuve |
| * Vélo: | | | |
| * VTT | Dimanche | 09h00 à 10h30 | Habay-la-neuve |
| * spinning | a définir | a définir | Arlon / Etalle |

Planning

SÉLECTIONNER LE DÉBUT DE LA SEMAINE :

LUNDI

septembre

l	m	m	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

octobre

l	m	m	j	v	s	d
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

novembre

l	m	m	j	v	s	d
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

décembre

l	m	m	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

janvier

l	m	m	j	v	s	d
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

février

l	m	m	j	v	s	d
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8

mars

l	m	m	j	v	s	d
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

avril

l	m	m	j	v	s	d
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

mai

l	m	m	j	v	s	d
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

juin

l	m	m	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

juillet

l	m	m	j	v	s	d
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

août

l	m	m	j	v	s	d
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

- Piscine et Course à pied
- Spinning (à déterminer)
- VTT / Vélo
- Congés scolaires

2014

2015