

## Planning des séances 1<sup>er</sup> trimestre – Année 2018/2019

### Ecole municipale de triathlon – Groupe Compétition

Suivi pédagogique : Gilles Gallou

Activités – Thème		
Date		Besoin en BF5
	<i>Orientation générale du cycle : reprise progressive dans un esprit collectif, <u>dominante aérobie long</u>, variété des situations et des sensations, <u>travail technique</u> visant à réduire son coût énergétique</i>	
	Course à pied / Préparation Physique Générale (PPG)	
12/09	<i>Orientation : travail aérobie long, vitesse, foulée médio pied, jeux collectifs Noir/Bronze + Argent/Or : Jeu de piste pour faire découvrir le site d'entraînement aux enfants</i>	1
	Bike and Run	
19/09	<i>Orientation : monter et descendre du vélo dans un mouvement continu, sans perdre de temps. Travail des aspects techniques du VTT.</i>	1
	Course à pied / PPG	
26/09	<i>Orientation : VMA, amplitude, foulée médio pied, proprioception Noir/Bonze +Argent/Or: Ateliers techniques dynamiques basés sur les épreuves du passeport EFT</i>	1
	Bike and Run	
03/10	<b>!!! Penser à s'inscrire au BR de Niederbronn !!!</b> <i>Orientation : relais efficaces sans perte de temps, travail à allure de course. A chaque changement de discipline, je marque une franche accélération.</i>	1
	Course à pied / PPG	
10/10	<i>Orientation : VMA, foulée medio pied, proprioception</i>	1

***Bike and Run des Vosges du Nord***

**14/10**

*Mettre en pratique le travail fait à l'entraînement !*

Mini duatlons

17/10

*Orientation : mini duatlons avec réinvestissement du travail fait en bike and run lors des séances précédentes*

**1**

**22/10**

**Stage (Après-midi)**

**au**

**26/10**

*Stage sous réserve de l'encadrement suffisant*

**4**

Course à pied / PPG

07/11

*Orientation : travail aérobic long, être actif au sol, proprioception, relais*

**1**

VTT : Parcours d'adresse

14/11

*Orientation : travail aérobic avec passage en puissance, travail de maniabilité, positions sur le vélo, jouer des braquets*

*Noir/Bronze + Argent/Or : Travail des aspects techniques en VTT (braquet-danseuse-sprints-maniabilité, savoir se déplacer d'une manière continue sur terrain varié pendant 1h00 à 1h30*

**1**

Course à pied / PPG

21/11

*Orientation : VMA, foulée médio pied, proprioception*

**1**

28/11

**Class Triathlon (Test natation et course à pied, pas de vélo !!!)**

**Séance commune pour tous les jeunes de 13h45 à 17h15**

**4**

**N.B : Sauf précision complémentaire, le lieu de rendez-vous avant les séances est fixé à la piscine. Les compétitions sont indicatives, l'inscription relève de la responsabilité des parents.**

## Planning annexe des séances vélo du TCVDN – 1<sup>er</sup> trimestre

Rappel important : Ce programme est indicatif afin de coordonner et optimiser au mieux les entraînements des jeunes. Il concerne **uniquement les jeunes licenciés au TCVDN**. Pour tout complément d'information et pour vous inscrire, veuillez prendre l'attache de **Yann REMY** (Responsable jeune au TCVDN) à l'adresse suivante : [yann.estelle@zoho.com](mailto:yann.estelle@zoho.com)

Date	Activité - Thème
22/09	Vélo de route (rendez-vous super U Woerth) <i>Orientation : Travail aérobic long, travail à une jambe, pédaler rond</i>
29/09	Vélo de route (rendez-vous super U Woerth) <i>Orientation : Travail aérobic long, vélocité, pédaler en continu, vitesse aux panneaux</i>
06/10	VTT (rendez-vous aux Aqualies) <i>Orientation : Travail aérobic long en terrain varié et moyennement vallonné, anticiper les changements de braquet</i>
20/10	VTT (rendez-vous aux Aqualies) <i>Travail puissance maximale aérobic (légère) en côte</i>
27/10	VTT (rendez-vous aux Aqualies) <i>Orientation : Sortie souple de récupération post stage, tourner les jambes</i>
10/11	VTT (rendez-vous aux Aqualies) <i>Orientation : Travail aérobic long, incluant un travail de Force léger avec braquet plus important</i>
17/11	

	<p>VTT (rendez-vous à Neubourg)</p> <p><i>Orientation : travail au seuil anaérobie, travail d'allure de course en préparation des bike and run</i></p>
<b>24/11</b>	<p>VTT (rendez-vous à Neubourg)</p> <p><i>Orientation : sortie souple courte pour tourner les jambes (veille du BR Oberhausbergen)</i></p>
<b>01/12</b>	<p>VTT (rendez-vous à Neubourg)</p> <p><i>Orientation : Travail aérobic long en terrain vallonné, adapter les braquets au parcours/Vitesse : attaquer, répondre à une attaque</i></p>