

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

### Ecole municipale de triathlon – Groupe Elite

Suivi pédagogique : Hugues Schlewer

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 Or : Courir 45' sans s'arrêter Diamant : Courir 60' sans s'arrêter</i>	1
	Natation	
13/09	<i>Orientation : travail aérobie long, 4 nages, Jeux de vitesse Départ dans l'eau au contact des autres enfants</i>	
	Course à pied / PPG	
19/09	<i>Orientation : travail aérobie long, bondissements, jeux collectifs Identifier une allure ou je suis en aisance respiratoire</i>	1
	Natation	
20/09	<i>Orientation : Vitesse Maximale Aérobie (VMA), amplitude, vitesse</i>	
	Course à pied / PPG	
26/09	<i>Orientation : VMA, amplitude, foulée médio pied, proprioception Or : 30m sprint corps gainé avec appuis dynamiques Diamant : 60m sprint corps gainé avec appuis dynamiques</i>	1
	Natation	
27/09	<i>Orientation : travail aérobie long, 4 nages, éducatifs crawl, vitesse Or: Plongeon, coulée de 10m corps gainé Diamant : Plongeon, coulée de 10m corps gainé avec la plus grande vitesse possible arrivé en surface</i>	

---

Bike and Run

03/10 **!!! Penser à s'inscrire au BR de Niederbronn !!!** **1**

*Orientation: relais efficaces sans perte de temps, travail à allure de course*

Natation

04/10 *Orientation : travail à allures mixtes, nager profilé, gainage dans l'eau, et travail des coulées*

Course à pied / PPG

10/10 **1**

*Orientation: VMA, foulée medio pied, proprioception*

Natation

11/10 *Orientation : travail aérobie long, relâchement, glisse  
Or : nager à allure régulière sur 800m  
Diamant : Nager en négatif split sur 800m*

**Bike and Run des Vosges du Nord**

**14/10**

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

Course à pied / PPG

17/10 **1**

*Orientation : travail aérobie long, être actif au sol, bondissements*

Natation

18/10 *Orientation : travail à allures mixtes, nage avec palmes, 4 nages  
Argent : 100m 4N départ plongé et virages règlementaires  
Diamant : 200m 4N départ plongé et virages règlementaires*

**22/10  
au  
26/10**

**Stage (Après-midi)**

**4**

Course à pied / PPG

07/11 **1**

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

---

Natation

08/11 *Orientation : travail aérobie long en hypoxie, vitesse*  
*Or: 25m sprint départ plongé corps gainé, fréquence gestuelle*  
*Diamant : 50m sprint départ plongé corps gainé, fréquence gestuelle*

VTT : Parcours d'adresse

14/11 *Orientation : travail aérobie avec passage en puissance, travail de maniabilité, positions sur le vélo, jouer des braquets*  
*Argent : Éviter obstacle en roulant, sprint en danseuse*  
*Diamant : Connaître ses braquets et être capable de dire le braquet utilisé.* **1**

Natation

15/11 *Orientation : travail à allure mixtes, s'appuyer sur de grandes masses d'eau*

Course à pied / PPG

21/11 *Orientation : VMA, foulée médio pied, proprioception* **1**

Natation

22/11 *Orientation : travail aérobie long, 4 nages et vitesse*  
*Or : 25m sprint départ plongé corps gainé et fréquence élevée*  
*Diamant : 50m sprint départ plongé corps gainé et fréquence élevée*

28/11 **Class Triathlon (Test natation et course à pied, pas de vélo !!!)**  
**Séance commune pour tous les jeunes de 13h45 à 17h15** **4**

Natation

29/11 *Orientation : travail aérobie long, nager profilé et relâché à allure régulière*

**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 changement 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>

<b>17/11</b>	VTT (rendez-vous à Neubourg) <i>Orientation : travail au seuil anaérobie, travail d'allure de course en préparation des bike and run</i>
<b>24/11</b>	VTT (rendez-vous à Neubourg) <i>Orientation : sortie souple courte pour tourner les jambes (veille du BR Oberhausbergen)</i>
<b>01/12</b>	VTT (rendez-vous à Neubourg) <i>Orientation : Travail aérobic long en terrain vallonné, adapter les braquets au parcours/Vitesse : attaquer, répondre à une attaque</i>