

## Planning des séances 2<sup>e</sup> trimestre

### Ecole municipale de triathlon – Groupe Elite

Suivi et responsabilité pédagogique: Hugues Schlewer

---

Date	Activité-Thème	Besoin en BF5
05/12	<i>Orientation générale du cycle : travail aérobic long, développement de la VMA, amplitude de foulée, gainage, endurance de force.</i> Class Triathlon (Test natation et course à pied, pas de vélo !!!) Séance commune pour tous les jeunes de 13h45 à 17h15	4
06/12	Natation <i>Orientation : 4 nages/nage avec T-shirt (<u>en ramener un</u>)</i>	
12/12	Bike and Run <i>Orientation : travail à allure de course, aspects tactiques, montée et descendre du vélo</i>	1
13/12	Natation <i>Orientation : crawl, Force Endurance, gestion du chronomètre en autonomie</i>	
16/12	<b><i>Bike and Run de Vendenheim</i></b>	
09/01	Course à pied <i>Orientation : travail aérobic long à un rythme de 176 foulées/min, bondissement</i>	
10/01	Natation <i>Orientation : crawl, gainage (alternance travail à sec/travail dans l'eau)</i>	
16/01	Course à pied <i>Orientation : identification d'allure, allures mixtes</i>	Natation <i>Orientation : Plongeon et coulée efficace</i>

---

17/01	<p style="text-align: center;">Natation</p> <p style="text-align: center;"><i>Orientation : Crawl, nage avec T-shirt (<u>en ramener un</u>), vitesse sur les virages</i></p>	
23/01	<p style="text-align: center;">Course à pied</p> <p style="text-align: center;"><i>Orientation : se tracter, VMA</i></p>	<p style="text-align: center;">Natation</p> <p style="text-align: center;"><i>Orientation : Prise de repères en conservant sa vitesse</i></p>
24/01	<p style="text-align: center;">Natation</p> <p style="text-align: center;"><i>Orientation : VMA, coulées, reprises de nages et virage en conservant sa vitesse</i></p>	
27/01	<p style="text-align: center;"><b><i>Bike and Run de La Wantzenau</i></b></p>	
30/01	<p style="text-align: center;">VTT</p> <p style="text-align: center;"><i>Orientation : travail aérobic long (2h en continu), adapter son braquet, fréquence de pédalage cible à 90 tr/min</i></p>	<p style="text-align: center;">1 à 2</p>
31/01	<p style="text-align: center;">Natation</p> <p style="text-align: center;"><i>Orientation : nager en continu en négativ split</i></p>	
03/02	<p style="text-align: center;"><b><i>Interclubs de triathlon</i></b></p>	
06/02	<p style="text-align: center;">Natation</p> <p style="text-align: center;"><i>Orientation : 4 nages, relais</i></p>	<p style="text-align: center;">Course à pied</p> <p style="text-align: center;"><i>Orientation : VMA, réguler son allure</i></p>
07/02	<p style="text-align: center;">Natation</p> <p style="text-align: center;"><i>Orientation : appuis en force croissante, endurance de force</i></p>	
11 au 15/02	<p style="text-align: center;">Stage (après-midi)</p>	

**27/02** Course à pied  
*Orientation : VMA, appuis dynamiques, coordination bras jambes*

**28/02** Natation  
*Orientation : 50m sprint avec le SWOLF le plus petit possible*

**02-03/03** *Stage de Ligue Jeunes (à confirmer)*

**06/03** Course à pied  
*Orientation : VMA, réguler son allure*

**07/03** Natation  
*Orientation : vitesse avec gainage et fréquence gestuelle*

**13/03** Minis duathlon (départ plan d'eau de Reichshoffen) 1 à 2  
*Orientation : automatismes des transitions et allure de course*

**14/03** Natation  
*Orientation : placement au départ, contourner bouée sans perte de vitesse, allures mixtes*

**NB : Sauf précision complémentaire, le lieu de rendez-vous est fixé aux Aqualies. Les compétitions sont indicatives, l'inscription relève de la responsabilité des parents.**

## Planning annexe des séances vélo du TCVDN

### Planning des séances 2<sup>e</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 ( En fonction de la météo)
08/12	VTT (rendez-vous aux Aqualies) <i>Rouler en terrain vallonné, travail en force / vélocité</i> <i>Finir une course : le sprint final.</i>
15/12	VTT (rendez-vous aux Aqualies) <i>Sortie souple, tourner les jambes avant bike and run</i>
05/01	VTT (rendez-vous au Chalet du Wintersberg) / Cross- Duathlon 1
12/01	VTT (rendez-vous Neubourg) Orientation PMA sur circuit en boucle alerter avec parties technique
19/01	VTT (rendez-vous aux Aqualies) Sortie souple : « pédaler rond »
26/01	VTT (rendez-vous Neubourg) Sortie souple / technique poser et monter sur le vélo sans s'arrêter avant bike and run de La Wantzenau.
03/02	Interclubs de Triathlon (Obligatoire à partir de Benjamin : Inscriptions à partir de mi-janvier)

---

**23/02** VTT (rendez-vous Neubourg)  
Sortie souple avant bike and run de La pommeraie : parcours  
cyclo-cross

**02/03** VTT (rendez-vous aux Aqualies)  
Sortie souple avant bike and run de La pommeraie.

**16/03** VTT (rendez-vous aux Aqualies)  
Orientation PMA en côte

**23/03** VTT (rendez-vous aux Aqualies)  
*Éventuellement route en fonction de la météo : prendre la roue.*

**30/03** Route (rendez-vous super U Woërth)  
Sortie longue préparation au duathlon de Still

**NB : Le calendrier des compétitions est indiqué sur le site du  
TCVDN : <http://www.triclubvosgesdunord.fr/>**

---