

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

### Ecole municipale de triathlon – Groupe Compétition

Suivi et responsabilité pédagogique: Gilles Gallou

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
12/12	<i>Bike and Run</i> <i>Orientation : travail à allure de course, aspects tactiques, montée et descendre du vélo</i>	1
16/12	<i>Bike and Run de Vendenheim</i>	1
09/01	<i>Course à pied</i> <i>Orientation : travail aérobic long, fréquence gestuelle, bondissement</i>	1
16/01	<i>Duathlon</i> <i>Orientation : Course à pied sur des parties courtes mais rapides</i> <i>Vélo orienté long en utilisant tout le parc de la piscine incluant des ateliers techniques et du dénivelé</i>	1
23/01	<i>Natation</i> <i>Orientation : Prise de repères sans perte de vitesse</i> <i>Course à pied</i> <i>Orientation : se tracter, VMA</i>	1
27/01	<i>Bike and Run de La Wantzenau</i>	1
30/01	<i>VTT</i> <i>Orientation : travail aérobic long (1h30 en continu), adapter son braquet, prendre la roue</i>	2

<b>03/02</b>	<b><i>Interclubs de triathlon</i></b>		
<b>06/02</b>	Course à pied <i>Orientation : VMA, réguler son allure</i>	Natation <i>Orientation : 4 nages, relais</i>	1
<b>11 au 15/02</b>	Stage (après-midi) Sous réserve de l'encadrement suffisant		
<b>27/02</b>	Course à pied <i>Orientation : VMA, appuis dynamiques, coordination bras jambes</i>		1
<b>02-03/03</b>	<b><i>Stage de Ligue Jeunes (à confirmer)</i></b>		
<b>06/03</b>	VTT <i>Orientation : parcours techniques et changements de vitesse dans le parc puis rouler 1h à allure régulière, en peloton, prendre la roue.</i>		1
<b>13/03</b>	Minis duathlon (départ plan d'eau de Reichshoffen) <i>Orientation : automatismes des transitions et allure de course</i>		1 à 2

**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/>**

---