

**Planning des séances du 3<sup>ème</sup> trimestre**  
**École municipale de triathlon – Groupe Compétition**

**Activité-Thème**

<b>Date</b>	<b>Orientation générale du cycle : travail spécifique sur les plans techniques, tactiques et physiques, enchaînements, intensité proche de celle des compétitions</b>	<b>BF5</b>
<b>20/03</b>	Course à pied <i>VMA, fractionné court, vitesse gestuelle, limiter l'impact au sol</i>	Ève ou David
<b>27/03</b>	Course à pied <i>SV1, identifier une allure ou je suis en aisance respiratoire, course en continu</i>	Ève ou David
<b>03/04</b>	Course à pied <i>VMA, Réaliser des exercices techniques avec une vitesse gestuelle optimale</i>	Ève ou David
<b>15 au 18/04</b>	<b>Stage</b> Dans la limite de l'encadrement disponible	A définir
<b>05/05</b>	<b>Duathlon de Betschdorf</b>	
<b>24/04</b>	Vélo/Duathlons – Séance excentrée sur Woerth (départ piste cyclable direction Lembach) <i>SV2 - S'abriter, se relayer au sein d'un petit groupe Sprint en danseuse, éviter un obstacle en roulant</i>	Ève ou David Hubert Carole

15/05	<p>Mini triathlons</p> <p><i>SV2, Prendre des points de repères dans l'aire de transition, organiser mon emplacement dans l'aire de transition</i></p> <p><b>Prise de perf sur 200m natation (Class Triathlon)</b></p>	Ève ou David
19/05	<p><b>Triathlon de Bischwiller</b></p>	
22/05	<p>Course à pied</p> <p><i>SV1, coordination bras/jambes, limiter temps d'impact au sol</i></p> <p><b>Prise de perf sur 1000m course (Class Triathlon)</b></p>	Ève ou David
25/05	<p><b>Aquakids des Vosges du Nord</b></p>	
29/05	<p>Enchaînements Natation/Vélo/Course à pied</p> <p><i>SV2, Allure de course/VMA</i></p> <p><i>M'échauffer à sec avec quelques exercices simples</i></p>	Ève ou David
05/06	<p>Évaluations Passeports</p>	Ève ou David Carole
09/06	<p><b>Triathlon d'Obernai</b></p>	
12/06	<p>Mini triathlons/aquathlons</p> <p><i>SV2, départ au contact des autres enfants, contourner une bouée au contact d'autres enfants</i></p>	Ève ou David

<b>19/06</b>	Aquathlons SV2/VMA , prendre régulièrement des repères visuels tout en limitant la perte de vitesse  Remise des passeports	Ève ou David
--------------	---	--------------

**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.**