

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

**Activité-Thème**

**Date**      ***Orientation générale du cycle : travail spécifique sur les plans techniques, tactiques et physiques, enchaînements, intensité proche de celle des compétitions***      **BF5**

<b>20/03</b>	Course à pied <i>VMA, fractionné court, vitesse gestuelle, limiter l'impact au sol</i>	Steve
<b>21/03</b>	Natation <i>SV1, nager en négatif split, vitesse</i>	
<b>27/03</b>	Course à pied <i>SV1, footing long avec cadence à 176 foulées/min</i>	Steve Carole
<b>28/03</b>	Natation <i>VMA, nage triathlon, prendre de l'information</i>	
<b>03/04</b>	Course à pied <i>VMA, échauffement en autonomie, vitesse gestuelle</i>	Steve
<b>04/04</b>	Natation <i>SV1, vitesse avec SWOLF le plus petit possible, nager en groupe dans la vague d'un concurrent</i>	
<b>14/04</b>	<b><i>Championnats de France de Duathlon Jeunes - Noyon</i></b>	

<b>15 au 18/04</b>	<b>Stage</b>	A définir
<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 groupe Positionner son matériel de façon optimale</i>	Steve Yann
<b>25/04</b>	Natation  <i>VMA, gérer la série en autonomie à l'aide du chrono mural, négatif split</i>	
<b>02/05</b>	Natation  <i>SV1, nager à allure régulière sur 800m (test), départ statiques</i>	
<b>09/05</b>	Natation  <i>SV1, prendre de l'information, se positionner pour le départ, vitesse courte (départ rapides) Préserver les jeunes !!!</i>	
<b>12/05</b>	<b><i>Championnats Grand Est de Triathlon – ½ finale Championnat de France - Sélectif Championnat de France - autun</i></b>	
<b>15/05</b>	Aquathlon (en version poursuite)  <i>SV2, Prendre des points de repères dans l'aire de transition, positionner son matériel de façon optimale</i>  <b><i>Prise de perf sur 200m natation (Class Triathlon)</i></b>	Steve
<b>16/05</b>	Natation  <i>SV2, Allure de course avec départ rapide, se positionner idéalement pour le départ, se placer dans la vague d'un concurrent</i>	

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>	Steve
23/05	<p>Natation</p> <p><i>SV2, Allure de course, régulation d'allure après un départ rapide, répondre à une accélération, relancer après virages</i></p>	
25/05	<p><b>Aquakids des Vosges du Nord</b></p>	
29/05	<p>Enchaînements Natation/Home-trainer/Course à pied Ramener home trainer !</p> <p><i>SV2, Allure de course/VMA léger</i></p> <p><i>Préserver les jeunes !!!</i></p>	Steve
02/06	<p><b>Championnats de France Jeune de triathlon - Grignan</b></p>	
05/06	<p>Évaluations Passeports</p>	Steve
06/06	<p>Natation</p> <p><i>SV1, nager en groupe, nager dans la vague d'un concurrent</i></p>	
12/06	<p>Mini triathlons/aquathlons</p> <p><i>SV2, s'échauffer en autonomie, prendre des repères sur le parcours</i></p>	Steve

13/06	<p style="text-align: center;">Natation</p> <p style="text-align: center;"><i>SV2, Allure/distance de course, vitesse de réaction au départ</i></p>	
19/06	<p style="text-align: center;">Aquathlons</p> <p style="text-align: center;">SV2/VMA léger, préparer son matériel en totale autonomie</p> <p style="text-align: center;">Préserver les jeunes !!!</p> <p style="text-align: center;">Remise des passeports</p>	Steve
22/06	<p><b><i>Aqualthon de Sainte Marie du Lac – Championnats Grand Est d'Aquathlon – Sélectif Championnat de France</i></b></p>	
20/07	<p><b><i>Championnat de France Jeunes d'Aquathlon - Bergerac</i></b></p>	

**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.**