

Planning des séances du 3^{ème} trimestre
Ecole municipale de triathlon – Groupe Précompétition

Date	Activité-Thème	BF5
20/03	<p style="text-align: center;">VTT</p> <p><i>Vert/Bleu : Freinage d'urgence, diriger son vélo, se mettre en danseuse</i></p> <p><i>Rouge/Noir : Anticiper changements de braquets, prendre la roue</i></p>	Steve
27/03	<p style="text-align: center;">Course à pied</p> <p><i>Vert/Bleu : Courir 9/12 min sans s'arrêter</i></p> <p><i>Rouge/Noir : Courir 15/20 min sans s'arrêter</i></p>	Steve Ève ou David
03/04	<p style="text-align: center;">VTT</p> <p><i>Vert/Bleu : Diriger son vélo en effectuant des virages et des demi-tours</i></p> <p><i>Rouge/Noir : Se déplacer 30/45min sans s'arrêter en circuit sécurisé</i></p>	Steve
24/04	<p>Vélo/Duathlons – Séance excentrée sur Woerth (départ piste cyclable direction Lembach)</p> <p><i>Mettre et enlever son casque, enchaînement en respectant les règles, guider son vélo en courant</i></p>	Steve Hubert
05/05	Duathlon de Betschdorf	
15/05	<p style="text-align: center;">Mini triathlons</p> <p><i>S'échauffer seul à l'aide de quelques mouvements simples</i></p> <p><i>Descendre du vélo sans s'arrêter, organiser son emplacement dans l'aire de transition</i></p>	Steve

19/05	Triathlon de Bischwiller	
22/05	<p>Aquathlons</p> <p><i>Départs au contact des autres, prendre des points de repères dans l'aire de transition, positionner son matériel de façon optimale</i></p> <p>Prise de performance sur 200m natation (Class Triathlon)</p>	Steve
25/05	Aquakids des Vosges du Nord	
29/05	<p>Course à pied</p> <p><i>Vert/Bleu : Réaliser différentes actions du haut et du bas du corps en se déplaçant</i></p> <p><i>Rouge/Noir : Rester coordonner en réalisant des exercices techniques, limiter le temps de contact au sol</i></p> <p>Prise de performance sur 1000m course (Class Triathlon)</p>	Steve
05/06	Évaluations Passeports	Steve
09/06	Triathlon d'Obernai	
12/06	<p>Mini triathlon</p> <p><i>Départs au contact des autres, prendre des points de repères dans l'aire de transition, positionner son matériel de façon optimale</i></p>	Steve
30/05	<p>Aquathlons</p> <p><i>Départs au contact des autres, prendre des points de repères dans l'aire de transition, positionner son matériel de façon optimale</i></p> <p>Remise des passeports</p>	Steve

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.