

## Planning des séances du 2<sup>ème</sup> trimestre (10 séances)

### Ecole Municipale de Triathlon – Groupe pré-compétition (10séances)

Suivi : Gilles Gallou

Date	Activités – Thèmes Développement technique orienté passeport jeunes, vitesse et test class-tri : 1000 m CAP. Technique et agilité à vélo.	Encadrement
6/01	<b><u>Course à pied :</u></b> Explication du passeport du jeune triathlète, en lien avec ce dernier travail technique, jeux de vitesse en fin de séance	Gilles
13/01	<b><u>Course à pied :</u></b> Travail de coordination (position des bras, de la tête...), ateliers en lien avec le passeport jeune, séries de sprints en fin de séance	Gilles
20/01	<b><u>VTT :</u></b> Parcours technique et varié, explication et choix du braquet	Gilles
27/01/20	<b><u>Course à pied :</u></b> Travail dynamique de la foulée (explication du principe médio-pied), <b>test class-tri 1000 m</b>	Gilles
03/02	<b><u>VTT (sortie au Wintersberg, rendez-vous au chalet) :</u></b> Sortie en groupe, savoir franchir de petits obstacles en adaptant mon braquet	Gilles
10/02	<b><u>Course à pied :</u></b> Gammes technique, proprioception et coordination, jeux de vitesse en fin de séance	Gilles

17/0 2	<b><u>Course à pied :</u></b> Courir longtemps sans marcher (épreuve passeport), jeux de cohésion en fin de séance	Gilles
VACANCES SCOLAIRES		
10/0 3	<b><u>Course à pied :</u></b> Technique en lien avec les épreuves du passeport, jeux de vitesse en fin de séance	Gilles
17/0 3	<b><u>Vélo de route séance excentré à Woerth :</u></b> Savoir se déplacer en toute sécurité au contact des autres enfants	Gilles
24/0 3	<b><u>Course à pied :</u></b> Travail dynamique de la foulée (médiopied), <b>test class-tri 1000 m.</b>	Gilles