



Projet Sportif Section Jeunes

Rillieux Triathlon



Index



- 1 Projet sportif
- 2 Les entraîneurs/encadrants
- 3 Les offres/objectifs/exigences
- 4 Le calendrier des épreuves
- 5 Les stages / Le “Class Tri”
- 6 Site internet & réseaux sociaux
- 7 Charte jeunes

Projet Sportif

La volonté de la section jeune de Rillieux Triathlon est d'accompagner les jeunes athlètes dans leur découverte du triathlon, du Duathlon, de l'Aquathlon, du Bike and Run et des disciplines déclinées tout en cherchant à se structurer afin de les aider à progresser et à les fidéliser. Rillieux triathlon veut faire en sorte d'être un lieu d'accueil et de socialisation.

Notre but est de mettre le jeune dans des situations lui permettant d'évaluer sa capacité à découvrir, conquérir, aller au bout des choses mais également dans des situations permettant d'évaluer les premiers signes de facteurs physiologiques (capacité aérobie, vitesse de base) et techniques déterminants. La pratique « loisirs » et « compétitions » devant pouvoir coexister.

Le triathlon nécessite de nombreuses heures d'entraînement, surtout entre l'âge de 8 à 20 ans, avec une période de développement importante autour de 13 à 15 ans.

Les compétences des entraîneurs/encadrants contribuent à bonifier et à accélérer le perfectionnement des jeunes athlètes dans le cadre d'un projet d'entraînement. Ils participent activement à leur développement.

Le projet sportif présenté ci-après avec ses objectifs et moyens a pour but de fédérer l'ensemble des acteurs, enfants, entraîneurs et parents.



Les entraîneurs / encadrants

• Pour les Mini-Poussins à Juniors

- 3 entraîneurs salariés
 - Yannick Bayou (BF4, Natation)
 - Mercredi 13h30-15h piscine Origami à Rillieux
 - Gilles Pesselon (BPJEPS-APT, BF5, Course à pied/Vélo/Natation)
 - Samedi 9h30-12h: parc de Miribel-Jonage, Plage de Fontanil
 - mercredi 15h30 – 16h30 Stade du Loup Pendu
 - Philippe Lafon (Licence STAPS, Natation)
 - Vendredi 17h00-19h30 piscine Origami à Rillieux

• Pour les Cadets à Junior en complément

- 3 entraîneurs fédéraux bénévoles
- 1 BF4: Alain
 - Course à pied : lundi soir, course hors stade
- 2 BF5 :
 - Guillaume: course à pied à la piste d'athlétisme de Caluire les jeudi soirs
 - Joël: accompagnement le samedi matin, Natation dimanche 17h15
- Sans oublier les parents qui viennent apporter un coup de main les samedis matins et les mercredis après midi. Merci !



Les offres/objectifs/exigences

Ce qu'attendent les jeunes et leurs parents:

- Calendriers des compétitions > Joel
- Inscription de leurs enfants aux compétitions > Joel ou Nathalie
- Accompagnement par les coachs le jour de l'épreuve > Les parents et bien souvent le coach Gilles
- Covoiturage (parents entre eux > Whatsapp)

Pour participer aux compétitions:

- Natation > possibilité de prendre une licence avec Rillieux nat pour 50€ puis engagement aux courses
- Duathlon > licence tri OK
- Aquathlon > licence tri OK
- Triathlon > licence tri OK
- Run&Bike > licence tri OK
- Cross, licence athlétisme ? Partenariat avec l'AS Caluire pour disposer d'une licence FFA pour les régionaux/interrégionaux/France de cross et pas de licence nécessaire pour les cross du Rhône.

Exigences Club en terme de participation

- Tous: Aquathlon de Rillieux
- Benjamins à juniors: Courses de préparation aux sélectifs
- Benjamins à juniors: sélectifs aux Championnats de France (duathlon, triathlon et aquathlon)
- Benjamins à juniors: Championnats de France pour les qualifiés
- Benjamins à juniors: participation au class Tri (présentation des points)
- Poussins à Benjamins: 3 tri/an du comité du Rhône (exemple 2019, Yzeron, Villefranche, Vaulx en Velin)

Tenues du club pour les jeunes

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| - Minimum | Complément |
| - tri-fonction | Veste vélo |
| - Sweat Club | Bonnet hiver ? |
| - T-shirt avec slogan ? Offert ? | K-Way |



Les stages

- Ligue AURA

- Stage de la Toussaint à Hauteville-Lompnes du 26 au 30 octobre
- Stage de Février (Vichy du 8 au 12 février), d'Avril et d'été
 - Benjamins à Juniors > Conditions pour participer, **avoir 120 points class Tri en Benjamins ou 130 en cadet**
 - Pupilles et benjamins aux vacances de Pâques



stage 10.19 H3S

- Comité du Rhône

- 14/15 novembre Poussins et Pupilles à Hauteville-Lompnes
 - 5/6 décembre Poussins et Pupilles à Hauteville-Lompnes
- Poussins à Benjamins > Conditions pour participer > avoir participé à 3 Triathlons du challenge Comité du Rhône (par ex en 2019, Bourg en Bresse, Yzeron, Vaulx en Velin)



Adobe Acrobat
Document

- Rillieux Tri

- Pendant le Stage Adulte, encadré par Gilles. Weekend de Pâques (à prévoir en 2024)
- **Opportunité à mettre en œuvre avec Rillieux Nat. Alain Balasteros propose de prendre en charge nos jeunes pendant les vacances scolaires pour nous accompagner dans l'apprentissage de la technique de NAT. Entraînements journaliers possibles sur une semaine.**

Le Class Tri

Le Class Triathlon est un outil d'animation et de détection des jeunes triathlètes à potentiel mis en place par la F.F.TRI..

Il permet d'évaluer le niveau des jeunes (benjamins, minimes, cadets, juniors) à partir de performances chronométriques réalisées en natation et en course à pied.

Tous les clubs affiliés à la F.F.TRI. ayant un effectif Jeune peuvent participer au Class Tri.



Élaboration d'un classement national des jeunes Triathlètes

Le classement national est établi à partir des points marqués sur ces épreuves chronométrées selon des tables de cotation spécifiques à la catégorie et au sexe (les 100 points sont basés sur le record national de la discipline, quelquefois pondérés, ou sur la meilleure performance nationale de l'année).

Un barème adapté à chacune des catégories d'âges permet alors d'obtenir un classement national pour tous les jeunes ayant réalisés ces tests

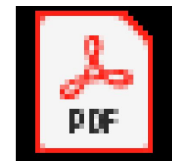
Le classement national:

<https://espacetri.fftri.com/classtri/national/list>

Les distances des épreuves par catégories d'Âge

Chaque catégorie d'âge est testée sur des distances adaptées.

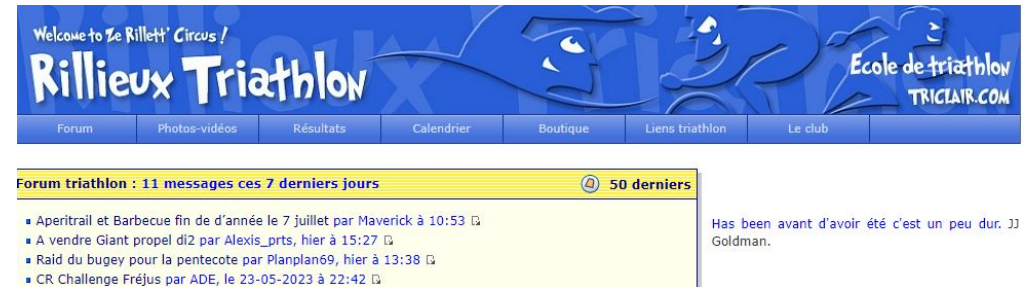
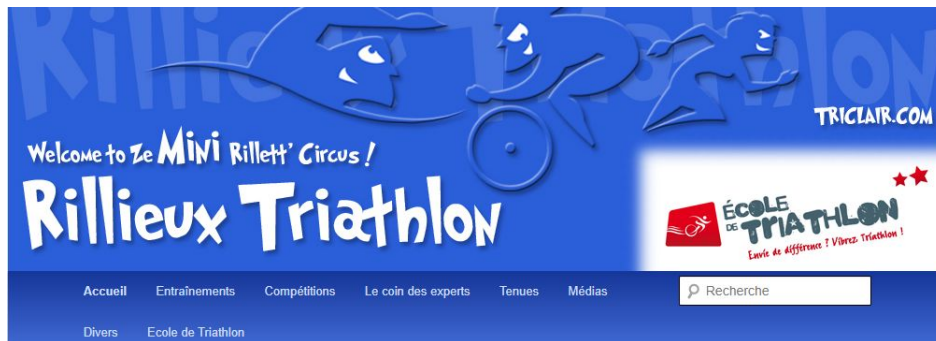
	Catégories Benjamin et Minime	Catégorie Cadet	Catégorie Junior
Natation	200 m	400 m	400 m
Course à pied	1 000 m	1 500 m	3 000 m



reglement Class
Tri

Site internet & Réseaux sociaux

- Le blob <http://jeunes.tricclair.com>
 - Infos diverses
 - Photos des épreuves
- Le site du club: <http://www.tricclair.com>
- Le groupe Whatsapp pour les infos de dernière minutes
- Facebook: Rillieux Triathlon / Instagram: @rillieuxtri
- nouveauté 2024: inscriptions en ligne grâce à assoconnect



Charte jeune

Les jeunes du club s'engagent à :

- Respecter les coaches et leurs consignes aussi bien pendant les entraînements que les compétitions
- Respecter ses copains et copines de club
- Respecter ses adversaires sur les compétitions
- Arriver 5' avant le début de l'entraînement habillé, équipé
- Porter les tenues club en compétitions, tri-fonction, veste club
- Participer à au moins 3 épreuves /an
- Participer au class tri organisé par la ligue pour les catégories concernées (à partir de la catégorie Benjamins)
- Participer dans la mesure du possible aux stages proposés (ligue et club)
- L'assiduité aux entraînements sera recherchée



Annexes

- Les distances en triathlon pour les jeunes
- Les catégories d'âge
- Les écoles de triathlon de la Ligue Auvergne Rhone Alpes

Distances en épreuves officielles par catégorie d'âge

TRIATHLON

Catégorie d'âge	Natation	Cyclisme	Course à pied
Jeunes 6-9	50 m	1 000 m	500 m
Jeunes 8-11	100 m	2 000 m	1 000 m
Jeunes 10-13	200 m	4 000 m	1 500 m
Jeunes 12-19	300 m	6 000 m	2 000 m

DUATHLON

Catégorie d'âge	Course à pied	Cyclisme	Course à pied
Jeunes 6-9	250 m	1 000 m	250 m
Jeunes 8-11	500 m	2 000 m	500 m
Jeunes 10-13	750 m	5 000 m	750 m
Jeunes 12-19	1 000 m	6 000 m	1 000 m

AQUATHLON

Catégorie d'âge	Natation	Course à pied
Jeunes 6-9	50 m	500 m
Jeunes 8-11	100 m	1 000 m
Jeunes 10-13	200 m	1 500 m
Jeunes 12-19	300 m	2 000 m

BIKE&RUN

Catégorie d'âge	Durée
Jeunes 6-9	Moins de 12 min
Jeunes 8-11	de 12 à 18 min
Jeunes 10-13	de 18 à 24 min
Jeunes 12-19	de 24 à 30 min

Rappel des catégories d'âge (Saison 2023)

Catégories d'âges en 2023		
mini-Poussins	2016-2017	6 – 7 ans
Poussins	2014-2015	8- 9 ans
Pupilles	2012-2013	10 - 11 ans
Benjamins	2010-2011	12 – 13 ans
Minimes	2008-2009	14 – 15 ans
cadet	2006-2007	16 – 17 ans
juniors	2004-2005	18 – 19 ans

La progression par catégorie d'âge avec le nombre d'entraînements hebdomadaires attendus par catégories

	Natation	Vélo	Càp	PPG
Mini-poussins	1	1	1	
Poussins	2	1	1 + PPG	
Pupilles	2 à 3	1	1 à 2 + PPG	
Benjamins	2 à 3	1	2	1
minimes	3	1 à 2	3	1
Cadet	3 à 4	1 à 2	3 à 4	1
Junior	4	2	4	1 à 2

Liste des écoles en Auvergne-Rhône-Alpes - saison 2021



3 étoiles

- Valence Triathlon
- Vallons de la Tour Triathlon

Club Excellence Jeune en 2020

- Valence Triathlon



Ecoles de Raid en 2020

- Bol d'air
- Outdoor



2 étoiles

- Annonay Triathlon
- Aquatique Club Olympide
- ASM Saint Etienne Tri 42
- ASVEL Triathlon (Villeurbanne)
- Bourg en Bresse Triathlon
- Chambéry Triathlon
- Clermont Triathlon
- Le Puy en Velay Triathlon
- Les Alligators Annecy Triathlon
 - Mach 3 Triathlon
 - Montélimar Triathlon
 - Montluçon Triathlon
 - Rillieux Triathlon
 - Tri 07 Privas Triathlon
- Triathlon Club des Monts du Lyonnais
- Triathlon Romanais Péageois
- Tricastin Triathlon Club
 - Tryssingeaux
 - Vichy Triathlon



1 étoile

- Albertville Tarentaise Triathlon
 - API Tri
 - CRV Lyon Triathlon
 - Cruas Triathlon
 - Fontanil Triathlon
- Hermitage Tournonais Triathlon
 - Mont Blanc Triathlon
 - Puissance 3 Cournon
 - Tarare Triathlon
 - Tri May
 - Trialp Moirans
- Triathlon Académie Montluçon
- TriSalève Annemasse Agglo
- Vaulx en Velin Triathlon



CRITERE
LABELLISATION