



PRESENTATION DE L'ASSOCIATION SPORTIVE DE TRIATHLON

Madame, Monsieur,

Votre fils ou votre fille est en classe de cinquième, quatrième ou troisième et souhaite intégrer notre groupe. Voici quelques précisions concernant les objectifs, les créneaux d'entraînement quelques exemples de calendriers partagés ainsi que les conséquences et engagements que cela sous-entend.

Commençons par les objectifs. Il s'agit de découvrir le TRIATHLON ce qui signifie TROIS SPORTS à enchaîner dans l'ordre suivant : natation, vélo et course à pied.

Les distances en compétition scolaire Ugsel notamment, pour la première compétition lors du championnat départemental qui se déroule à Piriac en avril sont les suivantes :

	NATATION	VELO	CAP	CUMUL
Benjamins	50m	1000m	500m	1550m
Minimes	100m	2000m	1000m	3100m
Cadets Juniors	150m	2500m	1500m	4150m

Pour ce faire les entrainements se déroulent au collège ou au lycée La Mennais et les chemins aux alentours tous les mercredis de 12h à 13h50.

Un calendrier est établi sur l'année scolaire (exemple ci-dessous) afin de répartir les séances en piscine et les autres

La natation se déroule au centre aquatique du pays blanc à Piriac de 12h30 à 13h30  
 Pourquoi Piriac ? Parce que les disponibilités me sont plus favorables qu'à Guérande qui est engorgé par les autres AS des autres établissements scolaires !  
 Un planning de covoiturage est alors nécessaire avec les familles pour accompagner tous les jeunes à l'aller comme au retour ! Mon seul véhicule n'est hélas pas suffisant pour déplacer tout le monde et les transports scolaires sont à cette heure-là indisponibles car sollicités par les ramassages de fin de cours du mercredi midi pour les collèges et les lycées.  
 A cet effet, un recensement est réalisé et un planning est proposé aux dates comme dans l'exemple ci-dessous :

Colonne1			Colonne2			Colonne3			Année scolaire : 2021 2022					
AS TRIATHLON														
F.GUILLOU														
Déplacements piscine Piriac														
NOM Prénom classe		05-janv	12-janv	19-janv	26-janv	02-févr	VAC	23-févr	02-mars	09-mars	16	23	30	06-avr
ALLARD Lalie 4D (17/09/08)	Aller	X			X					X				UGSEL
	Retour	X												44
BONNICHON Capucine 5B (11/06/09)	Aller								X					TRI
	Retour													X
LELÉVRE Nao 4G (4/01/08)	Aller													
	Retour													
BORISOND Milane 4C (22/11/08)	Aller		X			X			X					
	Retour													
MIRABAUD Océane 5B (20/06/10)	Aller			X	X	X	X			X				
	Retour		X	X	X	X		X						
GERVOT Adam 4C (22/05/08)	Aller			X				X						
	Retour													
	Aller													
	Retour													
	Aller													
	Retour													
	Aller													
	Retour													
F.GUILLOU (4+mois) toujours Aet R	Aller	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A	
	Retour	R	R	R	R	R		R	R	R	R	R	R	

Enfin lorsque l'on aborde les séances vélo et course à pied.  
 Chacun doit venir avec son matériel personnel et en bon état, VTT uniquement.  
 Pour vous éviter trop de manutention les vélos peuvent être gardés dans un local fermé à clé dans le gymnase du collège et rendus pour les vacances... Le port du casque est obligatoire ainsi que le gilet jaune « moi moche mais visible » et le code de la route scrupuleusement appliqué. Aussi par sécurité d'encadrement à vélo le groupe est limité à 16.

Pour terminé, en prévision des compétitions parce que cela se déroule en équipes de quatre jeunes mixtes obligatoirement.

Chacun va réaliser son triathlon et passer le relais au partenaire.

Ainsi le premier va partir en bonnet et maillot ROUGE (fournis) le deuxième en JAUNE le troisième en BLEU et le dernier relayeur en VERT jusqu'à la ligne d'arrivée. Mais pour cela en piscine les départs sont donnés toutes les minutes en catégorie Benjamin par conséquent il est nécessaire que sur 50m (25m aller-retour) cela soit nagé sous la minute.... **DONC EXIGENCES SPORTIVES :**

- En natation savoir nager en crawl 50m en moins d'une minute
  - A vélo savoir faire du vélo
  - En course à pied, aimer courir et chercher ses limites...
- Pour une bonne dynamique de groupe être assidu le plus possible aux entraînements ainsi qu'aux compétitions prévues.