

# *Ecole de triathlon 2022-2023*



**LES ALLIGATORS**  
**ANNECY TRIATHLON**

54 Avenue des Neigeos

Seynod

74600 Annecy

<http://www.lesalligators-triathlon.fr>

 Les Alligators Annecy Triathlon



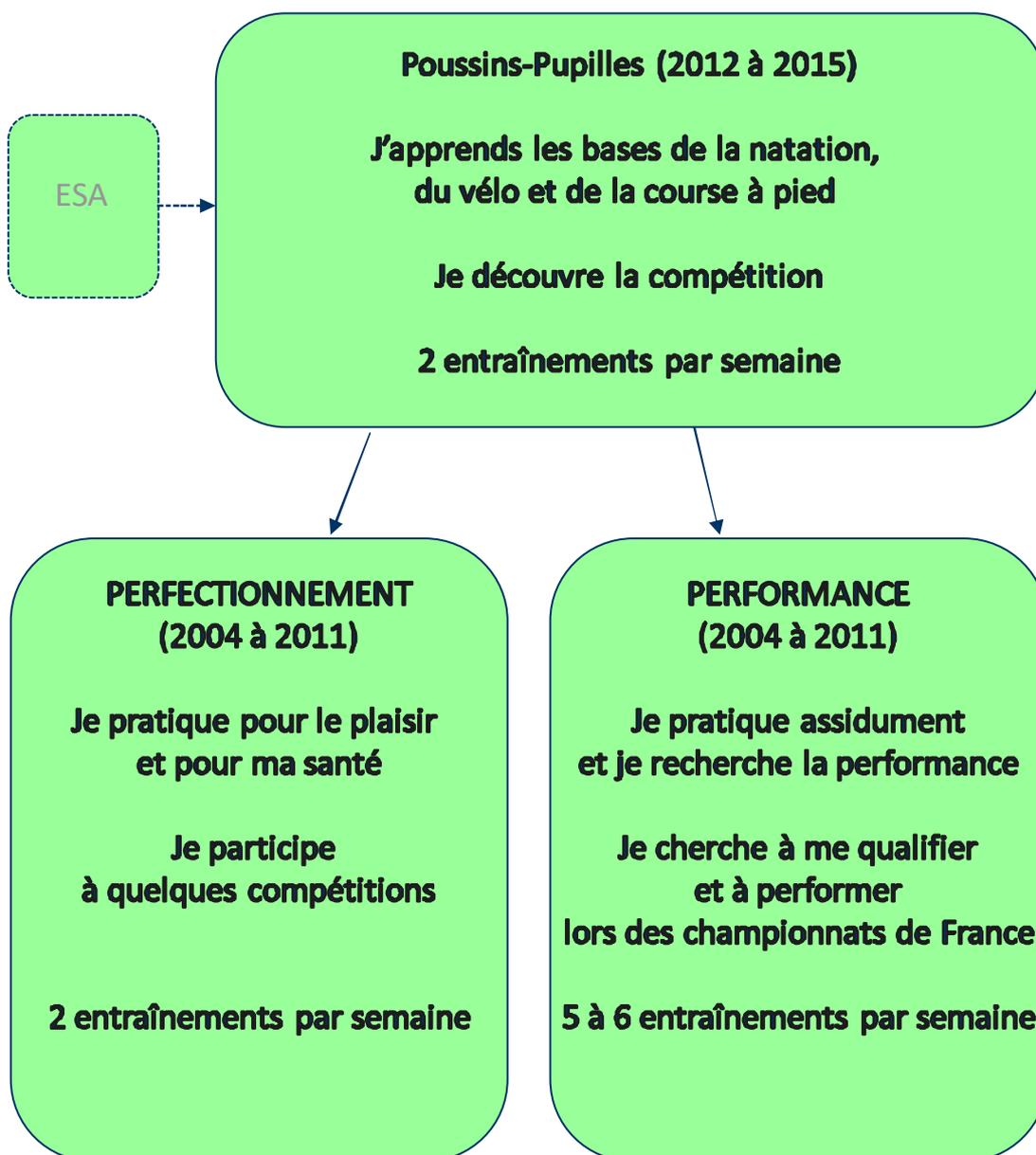
Ecole de triathlon 2022-2023



## Adhérer aux Alligators, c'est intégrer un groupe d'entraînement

*Ce document présente les différentes options de pratique au sein du club. Selon vos choix, des engagements des enfants et de leurs parents seront à respecter durant toute la saison sportive.*

*A bientôt !*





Po : Poussins (2014-2015)

Pu : Pupilles (2012-2013)

## ESA Triathlon (Ecole de Sport Annécienne)

Objectifs du groupe	Découverte et apprentissage, sur 1 trimestre, de la natation et de la course à pied par des jeux et des exercices où la notion de performance physique doit être bannie
Créneaux d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mercredi 8h45-11h45 : Natation et course à pied <i>Piscine Ile Bleue à Seynod</i></li> </ul> <p>20 € / trimestre (10 à 12 séances) – 2 trimestres maximum</p>
Vacances scolaires	Pas d'entraînement pendant les vacances scolaires
Compétitions	Pas d'accès aux compétitions FFTRI
Assiduité	Régularité recommandée pour suivre la progression du groupe
Critères d'admission	Savoir nager 12,5 m sans se tenir au bord du bassin
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maillot de bain, bonnet, lunettes, palmes</li> <li>Baskets</li> </ul>
Entraînements optionnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>A l'issue du trimestre, possibilité de prendre une licence club avec 20 € de réduction</li> </ul>



Po : Poussins (2014-2015)  
Pu : Pupilles (2012-2013)

## Poussins - Pupilles

Objectifs du groupe	Découverte et apprentissage de la discipline par des jeux et des exercices où la notion de performance physique doit être bannie
Créneaux d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercredi 8h45-11h45 : Natation et course à pied <i>Piscine Ile Bleue à Seynod</i></li> <li>• Samedi 9h30-11h30 : VTT et course à pied <i>Piscine Ile Bleue à Seynod</i> <i>ou Parcours Dassault à Epagny Metz-Tessy</i></li> </ul>
Vacances scolaires	Pas d'entraînement pendant les vacances scolaires <i>Regroupement possible pour le stage de printemps (2<sup>ème</sup> semaine des vacances), sous la responsabilité des familles</i>
Compétitions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation à 3 compétitions régionales minimum par an</li> <li>• Déplacements à organiser par les parents</li> </ul>
Assiduité	Régularité recommandée pour suivre la progression du groupe
Critères d'admission	Savoir nager 12,5 m sans se tenir au bord du bassin
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maillot de bain, bonnet, lunettes, palmes</li> <li>• Baskets</li> <li>• VTT adapté à la taille avec matériel de réparation, casque</li> <li>• Gourde</li> <li>• Trifonction</li> </ul>
Entraînements optionnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 créneaux de natation supplémentaires possibles avec Seynod Natation (accord tarifaire)</li> </ul>



## PERFECTIONNEMENT

*B : Benjamins (2010-2011)*

*M : Minimes (2008-2009)*

*C : Cadets (2006-2007)*

*J : Juniors (2004-2005)*

Objectifs du groupe	Perfectionnement en triathlon sans objectif de performance, participation à des compétitions régionales
Créneaux d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mercredi 15h-17h : Vélo et course à pied <i>Lieu variable suivant saison et conditions</i></li> <li>Samedi 8h-11h30 : Natation et course à pied <i>Piscine Ile Bleue à Seynod</i></li> </ul>
Vacances scolaires	Pas d'entraînement pendant les vacances scolaires
Compétitions	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participation libre aux compétitions régionales</li> <li>Déplacements à organiser par les parents</li> </ul>
Assiduité	Régularité fortement recommandée pour suivre la progression du groupe
Critères d'admission	Test de natation (50 m crawl sans s'arrêter, ou plus suivant l'âge)
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maillot de bain, bonnet, lunettes, palmes, tuba</li> <li>Combinaison néoprène</li> <li>Baskets, montre avec chronomètre</li> <li>VTT et Vélo de route adaptés à la taille, avec matériel de réparation, casque</li> <li>Gourde</li> <li>Trifonction, tenues club</li> </ul>
Entraînements optionnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 créneaux de natation supplémentaires possibles avec Seynod Natation (accord tarifaire)</li> <li>2 créneaux de course à pied (ou enchaînements) supplémentaires possibles avec les adultes (mardi et jeudi 18h30-19h45) (C,J)</li> </ul>



## PERFORMANCE BM

*B : Benjamins (2010-2011)*  
*M : Minimes (2008-2009)*

Objectifs du groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se qualifier et performer sur les différents championnats de France, en adhérent au plan d'entraînement du groupe</li> </ul>
Créneaux d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mardi : 16h-18h Natation</li> <li>Mardi : 18h15-19h45 Course à pied (M)</li> <li>Mercredi : 15h-17h Vélo ou duathlon</li> <li>Jeudi : 16h-18h PPG et Natation</li> <li>Samedi 8h-10h : Natation</li> <li>Samedi 10h15-11h30 : Course à pied</li> <li>Dimanche : Vélo en autonomie</li> </ul>
Vacances scolaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stages :               <ul style="list-style-type: none"> <li>2<sup>ème</sup> semaine des vacances d'automne et de Noël</li> <li>Les 2 semaines des vacances d'hiver (journées continues la deuxième semaine)</li> <li>Les 2 semaines des vacances de printemps (à l'extérieur la deuxième semaine)</li> <li>1 semaine début juillet</li> </ul> </li> <li>Coupures du 3<sup>ème</sup> dimanche de juillet à mi-août et premières semaines des vacances d'automne et de Noël</li> </ul>
Compétitions	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participation obligatoire au sélectif d'aquathlon pour les benjamins (et championnats si qualification)</li> <li>Participation obligatoire à au moins 2 sélectifs (aquathlon/duathlon/triathlon) pour les minimes (et championnats si qualification)</li> <li>Déplacements organisés par le club pour les sélectifs</li> <li>Déplacements obligatoires avec le club pour les championnats</li> </ul>
Assiduité	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 entraînements natation par semaine, ni plus ni moins, le plus possible avec le club ; possibilité de complément en club de natation si absence d'horaires aménagés</li> <li>Participation à tous les entraînements club vélo et course à pied</li> <li>Carnet d'entraînement en ligne obligatoire</li> <li>Participation obligatoire aux stages des 2<sup>èmes</sup> semaines de vacances d'hiver et de printemps et au stage de juillet</li> <li>Possibilité d'avoir des horaires aménagés au collège Beauregard</li> </ul>
Critères d'admission	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niveau de performance minimal (120 points Class Tri) suivant l'âge</li> <li>Entretien individuel et avec les parents</li> <li>Motivation de l'enfant</li> </ul>
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maillot de bain, bonnet, lunettes, palmes, plaquettes, pull-buoy, tuba</li> <li>Combinaison néoprène de natation en eau libre</li> <li>Baskets</li> <li>VTT et vélo de route adapté à la taille avec matériel de réparation, casque</li> <li>Gourde</li> <li>Trifonction et tenues club (fortement conseillé le mercredi et sur les compétitions)</li> </ul>
Entraînements optionnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire attention à la charge d'entraînement globale</li> </ul>



*C : Cadets (2006-2007)*  
*J : Juniors (2004-2005)*

## PERFORMANCE CJ

Objectifs du groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se qualifier et performer sur les différents championnats de France, en adhérent au plan d'entraînement du groupe</li> </ul>
Créneaux d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mardi : 16h-18h Natation</li> <li>Mardi : 18h15-19h45 Course à pied</li> <li>Mercredi : 6h30-8h Natation</li> <li>Mercredi : 15h-17h30 Vélo ou duathlon</li> <li>Jeudi : 16h-18h PPG et Natation</li> <li>Jeudi : 18h15-19h45 Course à pied</li> <li>Vendredi : Course à pied en autonomie</li> <li>Samedi 8h-10h : Natation</li> <li>Samedi 10h15-11h30 : Course à pied</li> <li>Dimanche : Vélo en autonomie</li> </ul>
Vacances scolaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stages :               <ul style="list-style-type: none"> <li>2<sup>ème</sup> semaine des vacances d'automne et de Noël</li> <li>Les 2 semaines des vacances d'hiver (journées continues la deuxième semaine)</li> <li>Les 2 semaines des vacances de printemps (à l'extérieur la deuxième semaine)</li> <li>1 semaine début juillet</li> </ul> </li> <li>Coupages du 3<sup>ème</sup> dimanche de juillet à mi-août et premières semaines des vacances d'automne et de Noël</li> </ul>
Compétitions	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participation obligatoire à au moins 2 sélectifs (aquathlon/duathlon/triathlon), et aux championnats si qualification</li> <li>Déplacements organisés par le club pour les sélectifs</li> <li>Déplacements obligatoires avec le club pour les championnats</li> </ul>
Assiduité	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 entraînements natation par semaine, ni plus ni moins, avec le club</li> <li>Participation à tous les entraînements club vélo et course à pied</li> <li>Carnet d'entraînement en ligne obligatoire</li> <li>Participation obligatoire aux stages des 2<sup>èmes</sup> semaines de vacances d'hiver et de printemps et au stage de juillet</li> <li>Possibilité d'avoir des horaires aménagés au lycée Gabriel Fauré</li> </ul>
Critères d'admission	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niveau de performance minimal (120 points Class Tri) suivant l'âge</li> <li>Entretien individuel et avec les parents</li> <li>Motivation de l'enfant</li> </ul>
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maillot de bain, bonnet, lunettes, palmes, plaquettes, pull-buoy, tuba</li> <li>Combinaison néoprène de natation en eau libre</li> <li>Baskets</li> <li>VTT et vélo de route adapté à la taille avec matériel de réparation, casque</li> <li>Gourde</li> <li>Trifonction et tenues club (fortement conseillé le mercredi et sur les compétitions)</li> </ul>
Entraînements optionnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>Musculation (après cadrage avec l'entraîneur)</li> <li>Faire attention à la charge d'entraînement globale</li> </ul>



## Le rôle des parents

- Permettre aux enfants de se rendre aux entraînements (transport individuel, covoiturage ou transports en commun)
- Fournir aux enfants le matériel adapté pour les différents sports, à la bonne taille et en bon état de marche et d'entretien (pas besoin de matériel haut de gamme ; pour le vélo à l'entraînement, roues à pneu avec chambre à air)
- Prévenir l'entraîneur en cas de blessure ou d'autres raisons d'absences à l'entraînement
- Veiller à l'équilibre entre études et pratique sportive et ne pas hésiter à échanger avec l'entraîneur sur ce sujet
- Assurer les déplacements sur les compétitions quand ceux-ci ne sont pas organisés par le club (ou s'organiser entre parents)
- Encourager les jeunes dans leur pratique, les féliciter pour leurs résultats quels qu'ils soient
- Aider à l'encadrement uniquement sur demande des entraîneurs
- Aider le club en tant que bénévoles lors des organisations (triathlon de Rumilly, Urban Race,...) et dans la vie du club

*Les lieux de rendez-vous se situent dans un rayon de 10 km maxi autour d'Annecy : piscine Ile Bleue à Seynod, plage des Marquisats, plage d'Albigny, stade du Coteau, parcours Dassault ou gymnase Sous-Lettraz à Epagny Metz-Tessy, Gorges du Fier à Chavanod,... (liste non exhaustive)*



## Le rôle des jeunes

---

- Plaisir
- Volonté
- Entraide
- Tolérance
- Ponctualité
- Assiduité
- Politesse
- Humilité
- Motivation
- Respect des entraîneurs et des encadrants



## Quelques chiffres sur l'école de triathlon

- Club fondé en 1994
- Ecole de triathlon créée en 2010
  - 50 à 60 jeunes, parité entre filles et garçons
  - Une équipe d'encadrement composée de bénévoles et professionnels
  - 1 entraîneur salarié à temps plein depuis 2015
  - 6 entraîneurs bénévoles avec diplômes fédéraux
  - Jusqu'à 10 entraînements par semaine selon groupes de niveaux
  - École labellisée 3 étoiles FFTRI
- Des résultats probants en compétition
  - 3<sup>ème</sup> place au challenge national jeunes en 2020, 7<sup>ème</sup> en 2021
  - 38 participations aux championnats de France en 2021, avec 2 médailles en individuel et 3 titres par équipes
  - 27 victoires et 47 podiums sur les courses régionales en 2021, classement dans les premiers clubs au challenge régional grâce au nombre de participations
- Une école ouverte à tous
  - Priorité au bien-être, à la progression individuelle et collective, et non aux résultats
  - Accessible à tous les âges de 7 à 19 ans, tous les niveaux, quels que soient les objectifs