



Projet pédagogique Cormaris



Objectifs :	2
Le groupe jeune	2
Composition du groupe	2
Calendrier d'entraînements	3
Objectifs du groupe	3
Organisation pédagogique	4
Cycles de travail	4
Objectifs de l'école de tri	4
Didactiques proposées	4
Natation :	4
Cyclisme	5
Course à pied	6
Protocole des séances	7
Natation	7
Cyclisme	7
Course à pied	8
Enchaînement Samedi	8
Charte des entraîneurs	9

Le club de Cormaris a créé une école de triathlon en 2015. Celle-ci est une volonté du projet sportif du club mais aussi de la fédération. Elle permet une structuration sur le long terme du club (la jeunesse constituant une base de licenciés pour l'avenir) et vise à promouvoir et développer le triathlon.

Objectifs :

Les objectifs du projet pédagogique vont permettre une progressivité dans l'apprentissage. Ainsi, ils se déclinent sur le court, moyen et long terme :

- dans un premier temps, c'est plutôt un projet éducatif qui doit être proposé. En effet, il est adressé aux catégories poussins et pupilles afin de découvrir l'activité triathlon et les disciplines enchainées.
- À moyen terme, l'objectif est de comprendre et maîtriser son corps pour devenir un athlète dans le but de pratiquer le triathlon et les disciplines enchainées.
- Enfin, le projet est d'apporter aux jeunes une réponse adaptée à leur pratique : loisir, compétition, voire performance.

Le groupe jeune

Composition du groupe

Le groupe jeune est divisé en 2, voire 3 groupes : les 7-11 ans (poussin et pupilles), les 12-13 ans (benjamins) et les 14-19 ans (minimes, cadets et juniors). Ce découpage est effectué pour des raisons d'homogénéisation des niveaux.

Calendrier d'entraînements

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI		
17h15-18h			19h15 - 20h45			10h30 - 12h			18h - 19h		
1 ligne		poussins	CAP	Benjamins++		VELO/CAP	Poussins Pupilles		CAP		poussins
NATATION SAMUEL		pupilles	BENOIT	Adultes		BENOIT			BENOIT / BF2		pupilles
											benjamins
18h-19h									18h45- 20h15		
1 ligne		pupilles ++				15h-17h	BENOIT + BF2/PARENTS		CAP		benjamins ++
NATATION SAMUEL		benjamins				VELO	2 groupes de niveau		BENOIT		Adultes
							benjamins à junior				
19h-20h15											
1 ligne		minimes				18h30 - 19h30					
NATATION SAMUEL		cadets/juniors				Renfo Muscu pour tous	BENOIT				
20h-21h15						20h - 21h30					
2 lignes						4 lignes					
NATATION SAMUEL		adultes				NATATION BENOIT					
19h-20h											
Renfo Muscu pour tous (Autonomie)											
VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE					
19h-20h			8h45-10h			9h-12h					
1 ligne		Minimes à	4 lignes			VELO séance libre Adultes / jeunes					
NATATION BENOIT		adultes	NATATION BENOIT		adultes	GR1 / GR2					
			10h-11h15								
			2 lignes		Benjamins ++						
			NATATION BENOIT		à juniors						
			11h15-12h15			9h30 - 12h					
			2 lignes		poussins	CAP Séance libre route / trail					
			NATATION BENOIT		à benjamins	Tous niveaux					
			14h 15h30 groupe 1 (confirmé)								
			15h45 17h15 groupe 2 (perfectionnement)								
					BENOIT						
					RENFO MUSCU						

Objectifs du groupe

- Passage des modules avec attestations de réussite de l'École Française de Triathlon (EFT) pour les plus jeunes
- Participation au Class'Tri (souhaitée pour l'ensemble du groupe) du département (44) et du club
- Participation massive à aux moins 3 compétitions dans l'année
- Participation aux quarts de finale France jeunes
- Participation aux Championnats de France si qualification

Organisation pédagogique

Cycles de travail

Cycle 1 : septembre à novembre	Cycle 2 : Décembre à Avril	Cycle 3 : Mai à Août
- Apprentissage des bases techniques dans chaque moyen de locomotion (natation/vélo/course à pied). - Développement de la vitesse en natation - Apprentissage de la technique en vélo de route - Renforcement musculaire général en CAP - Test initial EFT	- Développement de l'endurance (natation) - Développement de la VMA (Cap) - Développer la vitesse en vélo - Test intermédiaire EFT.	- Gestion des allures de course (natation et course). - Développement de l'endurance + spécifique compétition en vélo - Compétitions départementales, régionales, voire nationales - Test final EFT

Objectifs de l'école de tri

- répondre aux attentes des jeunes : loisir, compétition et performance
- S'adapter aux niveaux des jeunes
- Conserver la 2^e étoile « École de Triathlon » : passe par l'accompagnement de certains jeunes vers la performance et le recrutement de nouveaux pratiquants.

Didactiques proposées

Natation :

La natation représente souvent la discipline la plus compliquée pour les jeunes débutant le triathlon de par la différence entre le milieu aquatique et terrestre.

Ainsi, pour « nager » il faut maîtriser l'ERPI (Equilibre, Respiration, Propulsion et prise d'Information). Pour réussir ses fondamentaux, trois actions sont à travailler : l'Immersion, le Déplacement et l'Entrée dans l'eau).

L'apprentissage de la natation passe par une transformation du « terrien » au « nageur ». Pour certains enfants, cette transformation peut être plus longue : ils ne maîtrisent pas le « corps flottant » (accepter de se laisser porter par l'eau, acquisition des repères et équilibre dans l'eau). Il semble alors essentiel de travailler cet aspect avant de codifier la nage.

Dans la même idée, deux concepts permettent de nager sur une plus longue distance : le corps projectile (idée de se profiler pour diminuer les résistances à l'eau, la tête est positionnée dans l'axe de déplacement) et le corps propulseur (les mouvements de bras et de jambes permettent d'avancer dans l'eau). Enfin la maîtrise de la ventilation aquatique permet une avancée efficace dans l'eau.

Dans le cadre des entraînements de natation au club de triathlon, la majorité des jeunes maîtrisent le corps flottant. Il est nécessaire de distinguer les jeunes en difficulté sur ce principe pour résoudre ce problème et regagner le groupe dans l'apprentissage. Ce dernier se concentre donc sur les projectiles et propulseurs.

Ainsi les apprentissages, concernant les plus jeunes catégories, se porteront vers la capacité à

- se profiler verticalement et horizontalement (vers le fond et vers l'avant) de façon tonique (ne pas se déformer). Cela passe notamment par l'apprentissage des coulées et des entrées dans l'eau de type plongeon.

- Construire les échanges respiratoires : avoir une expiration longue et continue et maintenir une inspiration avec une propulsion des jambes et des bras. Le but final étant de réaliser des inspirations en dehors du trajet moteur des bras, brèves et des expirations longues et continue

- se propulser avec efficacité lors des nages académiques. Ceci sous-entend un trajet moteur vers l'avant / une continuité et synchronisation permanente de la propulsion bras/jambes / une amplitude et une accélération du trajet moteur

- La natation en triathlon se distingue par la gestion d'effort et la qualité à se repérer en milieu ouvert.

Cyclisme

Tout comme la natation, le cyclisme est un sport de glisse. Ainsi, les objectifs fondamentaux se rapprochent. Il s'agit pour une personne de réussir à s'équilibrer, se propulser et piloter son

vélo. La discipline se pratiquant essentiellement en extérieur et en milieu ouvert, il paraît également essentiel de gérer sa sécurité et celle des autres ainsi que de s'adapter à un déplacement collectif.

Dans le cadre du triathlon, les jeunes présents maîtrisent l'équilibre. Ainsi, le travail de l'éducateur se porte essentiellement sur les autres objectifs cités précédemment.

- Concernant la propulsion, les exercices donnés permettront au jeune de maîtriser son allure et d'utiliser correctement ses dérailleurs. La notion de propulsion est également associée à celle de freinage et d'arrêt.

- Ensuite, le jeune doit réussir à piloter son vélo. Ceci est valable dans toutes les configurations (courbes, ronds, terrains accidentés, descentes, côtes, etc.)

- Pour gérer sa propre sécurité, le jeune doit connaître les différents éléments du vélo et est en capacité de vérifier les organes de sécurité (casque, freins, pneus, roues, etc.). L'apprentissage du code de la route doit aussi faire partie de la construction du cycliste.

- Le cycliste doit être en capacité de s'adapter à un déplacement collectif. Les différents systèmes de relais (par deux en file indienne, file montante/descendante, de contre-la-montre, etc.) doivent être enseignés aux jeunes pour maîtriser la pratique en groupe.

Pour pratiquer le triathlon, l'athlète doit réaliser des transitions. Ainsi, le vélo doit aussi être maîtrisé lorsque le jeune est à côté de lui. Un apprentissage de la montée et descente du vélo est aussi nécessaire.

Enfin, le cyclisme en triathlon est marqué par une gestion d'effort. Cette dernière doit être travaillée à l'entraînement.

Course à pied

Contrairement aux deux autres disciplines évoquées précédemment, la course à pied est plutôt « naturelle ». En effet, elle est la continuité de l'activité de marche. Elle est donc acquise juste après la marche. L'apprentissage de la course à pied réside dans l'efficacité du geste et la gestion de l'effort.

Ainsi, l'athlète doit créer de la vitesse (en acceptant un déséquilibre avant), conserver une trajectoire rectiligne et maintenir une certaine vitesse.

- Pour une bonne intégrité physique et une meilleure efficacité, le coureur doit avoir un appui au sol « médio-pied » et non talon. Il doit également avoir un bon alignement du corps et une position des bras adaptée.

- La gestion de l'effort est primordiale en course à pied et notamment en triathlon. Le triathlète va courir avec son corps « fatigué » des précédentes épreuves. La connaissance de ses capacités semble importante dans l'approche de l'entraînement en course à pied.

Protocole des séances

Natation

Les jeunes se changent dans les vestiaires collectifs. Le lieu de rdv se trouve sur la plage de la piscine (proche baie vitrées). L'éducateur peut commencer à annoncer la séance et préparer le matériel.

La séance débute à l'heure, le nombre de lignes se fait en fonction du contrat (généralement entre 2 et 3).

La séance se termine à l'heure, les jeunes rangent le matériel et vont se changer dans les vestiaires. L'éducateur attend les jeunes à la sortie et attend que les parents arrivent.

Protocole d'échauffement : - entre 50 et 200 (selon les catégories) MAE (Mise À l'Eau : au choix, il faut laisser le choix à l'athlète de rentrer dans l'eau)

- puis obligatoire : 4N et crawl progressif
- pour varier : coulées longues, jbs, éducs, etc.

Exemple de variation : Water-polo (confrontation/appuis/ludique) - natation synchronisée (retro)

Cyclisme

Le rendez-vous à lieu sur le parking du gymnase (rue des sports).

L'éducateur doit vérifier la sécurité du matériel (casque : bien serré et jugulaire attachée ; vélo : frein, roues, cintre, dérailleur, fonctionnant correctement ; éléments de visibilité : lumières,

tenues visibles ; matériel de réparation : chambre à air, minutes, pompe ou cartouche de gaz, rustines)

L'éducateur doit avoir une trousse de secours et du matériel de réparation supplémentaire. Le club met à disposition du matériel pédagogique (plots, cerceaux, piste de sécurité routière).

Si sortie à l'extérieur : préparer un circuit (proche de Cordemais (environ entre 4 et 8 km du lieu de départ)) tournant par la droite, de 3 à 6 km. L'aller, le premier tour de circuit et le retour doivent se faire en groupe. Les tours de circuit (le nombre est définie à l'avance) peuvent se réaliser en autonomie (l'éducateur peut tourner à l'envers et peut donner un point de rdv).

Le **code de la route** doit absolument être respecté !

L'arrivée se fait sur le parking du gymnase.

Course à pied

Le point de rdv se trouve sur le parking en face de piste d'athlétisme (St Etienne de Montluc).

La séance s'effectue sur la piste.

Enchaînement Samedi

Le point de rdv se trouve sur le parking du gymnase.

L'éducateur vérifie le matériel de sécurité (cf. protocole vélo).

La fin de l'entraînement s'effectue au même endroit que le début.

Charte des entraîneurs

- Article n°1 : - l'encadrant se présente 15' avant le début de l'entraînement, sur site, afin d'accueillir les jeunes. Après la séance, il doit attendre que tous les enfants soient récupérés par leurs parents/responsables avant de partir.

- Article n°2 : lors des séances, l'encadrant doit tenir une attitude professionnelle envers le public entraîné (paroles adaptées/gestes/style vestimentaire, etc.)

- Article n°3 : l'encadrant est responsable des jeunes durant la totalité de l'entraînement. Ainsi, il doit assurer la sécurité des jeunes lors des déplacements : les mercredis et samedis lors des séances de cyclisme ; les jeudis entre le parking et la piste.

L'encadrant a le droit de refuser un jeune à l'entraînement si ce dernier ne remplit pas les critères de sécurité (vélo entretenu (pneus gonflés, freins fonctionnant, serrage correct, etc.), matériel de réparation, vestimentaire voyant et lumières avant/arrière). + comportement

- Article n°4 : l'encadrant s'adapte aux jeunes en proposant des activités en lien avec leur âges/niveaux/objectifs, définis dans ce projet pédagogique.