BILAN DU STAGE JEUNES
DU COMITE DEPARTEMENTAL DE TRIATHLON DE VENDEE

1/ Date et lieu du stage :
- du mercredi 16 au vendredi 18 mai 2012 au Poiré Sur Vie (85). Hébergement : Maison familiale rurale

2/ Encadrement :
- Laurent TOUZOT, conseiller technique départemental, intervenant référent du stage BF4 et BEESAN
- Alain VINTENAT, BF5 et licencié au club de triathlon de Luçon et membre du CDT 85
- Mathilde GAURIN, BEESAN et licenciée au club de triathlon SAS 37

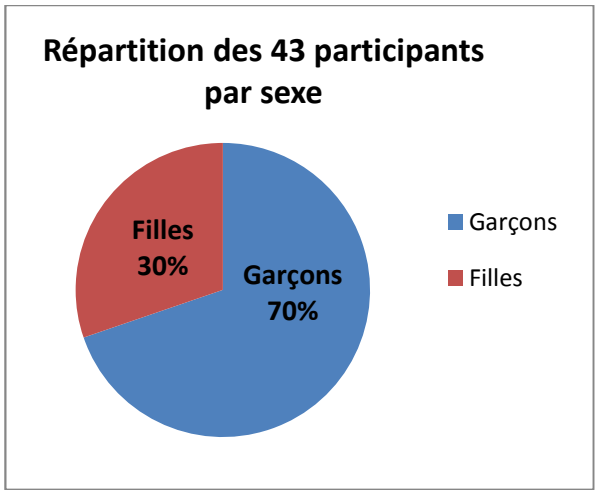
Autres personnes présentes :
- Eric BRONDY, président du CDT 85
- André DESBOEUFS, trésorier du CDT 85
- Christian LEROY, responsable du centre d'hébergement

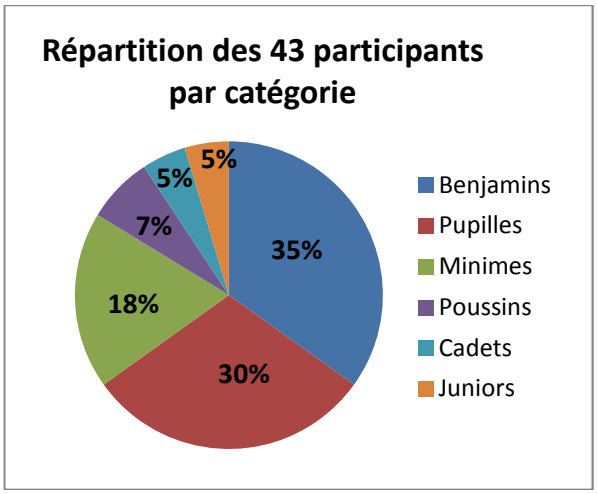
Intervenant extérieur présent le jeudi :
- David LAZIN, Intervenant Natura 2000

Absent excusé :
- André ROY, président CD Arbitre 85)

3/ Répartition des 43 stagiaires :

NB	CLUBS	NB LICENCIES	SEXE		CATEGORIE
1	Le Poiré Sur Vie Vendée Triathlon	11	5 M	6 F	1 poussin 3 pupilles 6 benjamins 1 minime
2	Fontenay Triathlon	9	8 M	1 F	2 poussins 2 pupilles 2 benjamins 1 cadet 2 juniors
3	Ile de Noirmoutier Triathlon	6	5 M	1 F	2 pupilles 1 benjamin 3 minimes
4	Les Sables Vendée Triathlon	5	3 M	2 F	3 benjamins 2 minimes
5	St Jean de Monts Vendée Triathlon	4	3 M	1 F	3 pupilles 1 benjamin
6	Luçon Aiguillon Vendée Triathlon	3	3 M		1 pupille 1 benjamin 1 minime
7	Les Herbiers Vendée Triathlon	2	1 M	1 F	1 pupille 1 minime
8	La Roche Vendée Triathlon	1	1 M		1 pupille
9	Chantonnay Triathlon	1	1 M		1 benjamin
10	JSA Angoulème	1		1 F	1 cadet
	TOTAL	**43**	**30**	**13**	





4/ Planning du stage :

STAGE TRIATHLON 2012 CDT 85: DU 16 MAI 18H AU 18 MAI 19H30			
	MERCREDI 16	**JEUDI 17**	**VENDREDI 18**
07h00-08h00		*Petit déjeuner*	*Petit déjeuner*
8h00-8h45		*intervention arbitrage André ROY*	Réveil Musculaire
09h00- 10h00		Test NAT CLASS TRI	NAT séance mixte
10h30-12h00		CAP technique + footing	séance vélo / transition
12h30-13h30		*DEJEUNER*	*DEJEUNER*
13h30-14h00		Repos	Repos
14h00-14h45		mécanique vélo / vérif entretien matériel	Run and bike (1h)
15h-16h		vélo agilité	NAT séance mixte
16h-16h30		Gouter	Gouter
16h30-17h45		Jeux collectifs	velo: travail de relais Jeux collectifs
18h-19h30	Arrivée des jeunes	Test CAP CLASS TRI	Rangement /nettoyage(45') Bilan du stage (30')
19H30 -19H30	Footing + jeux transition	libre	DEPART 19h30
20H15-21h00	*DINER*	*DINER*	
21h00-22h00	Présentation stage	observation vidéo techniques natation	

Mercredi 16 mai :

Accueil et réception des stagiaires avec la présence du président du comité départemental de triathlon, Eric BRONDY et du trésorier André DESBOEUFS.

Photo avec la presse locale / Présentation du stage.

Jeudi 17 mai :

Réveil musculaire en extérieur / séance de 45 minutes :
Footing aérobie - Répartition en 2 groupes :
1er groupe : poussins et pupilles (avec Alain et Mathilde)
2ème groupe : benjamins, minimes, cadets et juniors (avec Laurent)

Contenu de la séance : petit footing PPG et gainage.

L'objectif de la séance était la préparation du test class tri natation qui a eu lieu à la piscine du Poiré.

Après le test, la matinée s'est terminée par une séance de CAP technique : travail des appuis, coordination, placements,… Chacun a pu apporter son expérience de club.

L'après-midi a débuté par une séance de mécanique vélo avec vérification de son matériel sous forme d'ateliers ludiques.
Cette séance s'est poursuivie par une séance d'agilité vélo : équilibre, maitrise dans l'espace, évolution en milieu naturel.

Après le goûter, nous avons enchainé avec le test CAP class tri sur la piste du stade, contrôlée préalablement au GPS.

En fin d'après-midi, nous avons terminé par un jeu collectif, à proximité de lieu d'hébergement. L'objectif étant de valoriser l'esprit de groupe et la convivialité.

Avant le dîner, David LAZIN est intervenu auprès des jeunes pour parler de NATURA 2000, en mettant en avant une réflexion sur l'impact du triathlon sur le milieu environnant. Cette intervention donnera sujet à interrogation pour le prochain stage.

Vendredi 18 mai :

Réveil musculaire, après le petit-déjeuner, similaire à celui du jeudi matin, avant d'aller à la piscine.

L'objectif de la séance natation était un travail mixte et la poursuite des tests pour les catégories poussin (50m) et pupille (100m).
Cette séance s'est poursuivie par une séance de vélo où nous avons effectué un travail de transitions afin de préparer l'épreuve de triathlon des Herbiers et aussi d'apporter des corrections techniques à chacun.

En début d'après-midi, nous avons effectué un travail de binôme et de groupe sur le Run & Bike.

Puis, en milieu d'après-midi, nous sommes retournés à la piscine pour une nouvelle séance natation avec pour objectif un travail de vitesse qui s'est clôturé par un travail de cohésion « relais / sprint » en équipe.

Après le goûter, une séance de vélo aérobie où nous avons travaillé la fréquence de pédalage.

La journée s'est clôturée par l'observation des vidéos prises lors des séances de natation. Ce visionnage avait pour objectif la critique positive et l'interpellation des jeunes sur l'affûtage de leurs techniques de nage. Suite à cette séance vidéo, le stage s'est achevé par un bilan avec réflexions des jeunes sur celui-ci.

Tous les jeunes ont terminé le stage avec notamment comme objectif l'épreuve des Herbiers servant de base pour accéder au titre de champion de Vendée 2012.

5/ Résultats class tri :

(Voir les tableaux en PJ)

En conclusion ce stage a permis à nos jeunes d'échanger en bonne convivialité et de communiquer sur leurs entraînements respectifs.

D'ailleurs, pour certains, cela aura été l'occasion, notamment à travers le test class triathlon, d'améliorer leur chrono.

Au cours de ce stage nous avons souhaité faire participer les 2 juniors, de façon ponctuelle, en leur permettant de découvrir « les ficelles du métier ». Ils ont eu la possibilité de participer à l'encadrement de nos jeunes. Un moyen privilégié d'appréhender l'expérience d'encadrer un groupe en milieu sportif et pourquoi pas susciter en eux l'envie de passer la formation BF5 et devenir de futurs acteurs pédagogiques dans leur club ?

Merci à tous les participants et à toutes les personnes qui ont fait de ce stage un beau moment de rencontre autour du sport et du triathlon !