

# ASPTT STRASBOURG TRIATHLON CLUB OMNISPORTS



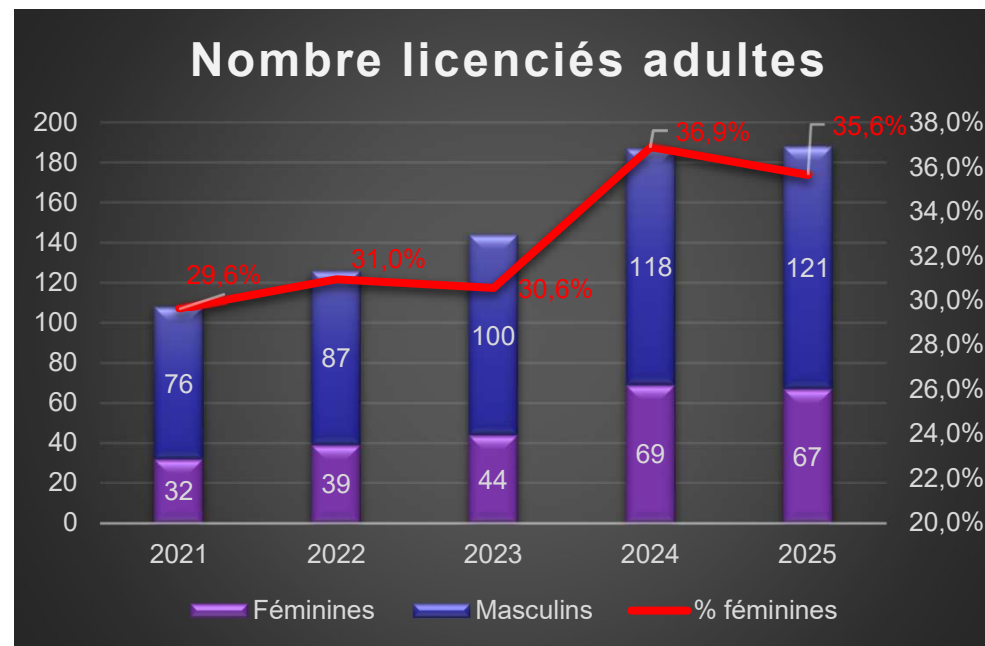
# 1 – INTRODUCTION

L'ADN du club a toujours été de pouvoir accueillir tous les niveaux au sein de sa section (du débutant jusqu'aux athlètes de D1) tout en maintenant la cohésion entre tous les publics présents au club .

L'objectif est de pouvoir accompagner chacun dans sa pratique et l'aider à atteindre son objectif.



- Le nombre d'adhérents augmente et a dépassé celui que nous avions avant la crise sanitaire.
- Nous avons la chance d'avoir un certain nombre de créneaux ( 6 natation et 2 course à pied) et d'entraîneurs mais malheureusement pas suffisamment pour offrir quelque chose de régulier le week end à vélo.
- Cela reste pour l'instant aux licenciés de se donner RDV entre eux mais si certain.e.s souhaitent encadrer des sorties en passant des Brevets Fédéraux rapprochez vous d'Antoine (contact en fin de document).



Nous souhaitons ainsi structurer au mieux les entraînements pour que :

- ✓ L'ensemble des pratiquants puissent s'y retrouver
- ✓ La charge d'entraînement soit adaptée au mieux à chaque niveau
- ✓ Ne pas avoir des groupes trop importants sur certaines séances
- ✓ Pouvoir conserver une qualité de travail



## 2 – LES GROUPES

	<b>Motivations</b>	<b>Pré requis Natation</b>	<b>Pré requis Course à pied</b>
<b>Débutants</b>	Pratique une activité physique pour se maintenir en forme sans intention de compétition	Réalise 50m, sans forcément maîtriser le crawl	En capacité de trotter à son rythme une dizaine de minutes
<b>Initiés</b>	Perfectionnement technique, se rend sur les compétitions si il ou elle le souhaite	Nage le crawl et en capacité d'enchaîner les longueurs Nage plus de 3'30 au 200	En capacité de faire 20' d'échauffement à 10km/h  10km entre 40 et 52'
<b>Confirmés</b>	Prépare des compétitions de manière régulière et souhaite pouvoir avoir une préparation un peu plus poussée	Nage le crawl et en capacité d'enchaîner les longueurs sans trop de temps morts Nage moins de 3'30 au 200	En capacité de faire 30' de footing sans s'employer à 12km/h  10km en moins de 40'

	<b>Contenus Natation</b>	<b>Contenus Course à pied</b>
<b>Débutants</b>	Apprentissage et perfectionnement technique 1h de séance avec des pauses	Travail technique Travail gestion d'allure Volume maximum 5km
<b>Initiés</b>	Perfectionnement technique Fractionné léger Distance moyenne : 1500 - 2500m	Travail technique Travail gestion d'allure Fractionné adapté Volume moyen 8-10km
<b>Confirmés</b>	Travail technique Fractionné adapté Distance moyenne : 2500 - 3500m	Travail technique Fractionné adapté Volume moyen 10-15km



Ces groupes sont mis en place pour que des gens trop rapides ne viennent pas perturber l'entraînement de moins rapides et que le contenu ne soit pas trop difficile pour les personnes qui ne sont pas encore prêtes à le faire (et donc éviter les blessures).

Nous souhaitons que chacun puisse commencer par le groupe "inférieur" à celui auquel il pense pouvoir faire partie pour avoir la validation de l'entraîneur qu'il puisse passer dans le groupe "supérieur"



En natation le créneau du lundi soir est sanctuarisé pour les débutants – initiés et nous demandons aux personnes trop rapides de se diriger vers les autres créneaux.

Nous comptons sur vous pour veiller à respecter notre effort de structuration

Le programme proposé est à suivre (pas de séance perso dans son coin) mais toujours adaptable selon les circonstances...  
Discutez-en avec les entraîneurs.

**CRENEAUX D'ENTRAÎNEMENT ADULTES ASPTT STRASBOURG TRIATHLON**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
06:00	Natation HautePierre 6h45 8h Extérieur avec Costa <b>INITIES</b> <b>CONFIRMES</b>				Natation HautePierre 6h45 8h
07:00					Intérieur avec Costa <b>INITIES ET</b> <b>CONFIRMES</b>
08:00					
09:00					
10:00					
11:00				Natation HautePierre 11h45 13h Intérieur avec Gabriel <b>INITIES</b> <b>CONFIRMES</b>	
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00		Course à pied Stade HautePierre 18h30 19h45 avec Maxime pour <b>INITIES</b> ou 18h45 20h15 pour <b>CONFIRMES</b> avec William		Course à pied 18h30 19h30 Stade HautePierre avec Manon pour <b>DEBUTANTS</b> ou 18h30 20h avec Clément pour <b>INITIES et CONFIRMES*</b>	18h30 19h30 PPG Gymnase Gliesberg (8 chemin Gliesberg) pour <b>DEBUTANTS</b> <b>INITIES et CONFIRMES**</b> ,
19:00					
20:00	Natation HautePierre 20h15 21h30 Intérieur avec Alex et Philippe <b>CRENEAU RESERVE DEBUTANTS ET</b> <b>INITIES</b>		Natation HautePierre Extérieur 19h40 21h programme en autogestion pour <b>INITIES CONFIRMES</b> entraîneurs avec école de triathlon en parallèle	Natation HautePierre 20h15 21h30 Extérieur avec Clément <b>INITIES</b> <b>CONFIRMES</b>	
21:00					
22:00					

L'Eurométropole ne souhaite pas engager sa responsabilité dans le contrôle des entrées à la piscine (dissociation avec le public et gestion des intrusions quand la piscine est fermée). **L'entraîneur fera donc entrer le groupe de triathlètes à son arrivée 15 minutes avant le début de la séance** et passé ce moment il ne sera plus possible pour l'entraîneur de faire des allers retours entre le bassin et l'entrée. Il nous faudra le respecter afin de conserver les créneaux qui nous sont mis à disposition.

\* Selon la période de l'année la séance de course à pied se déroule à la colline d'Oberhausbergen (parking derrière arrêt de bus Oberhausbergen Eglise rue de la colline) ou au stade de HautePierre (rue Baden Powell à Strasbourg). Consulter le site internet pour connaître le moment où le changement s'opère.

\*\* Les séances PPG ont lieu du mois de novembre au mois de mars en période scolaire (durant les vacances nous n'avons pas accès au gymnase).

Les jours fériés les entraînements ne sont pas assurés (fermeture des piscines) et durant les vacances scolaires, il peut y avoir des modifications...

Mardi, mercredi et jeudi soir les créneaux se font en parallèle de notre école de triathlon. Parents vous pouvez pratiquer en même temps que votre enfant !



Contact Ecole de Triathlon = [aspttrikids@gmail.com](mailto:aspttrikids@gmail.com)

## 3 – VOUS DEBUTEZ, VOUS HESITEZ ?

Prenez un Pass Rentrée Bougez à saisir en ligne sur  
<https://espacetri.fftri.com/users/license/pass-club>

Faites un virement de 20€ en précisant votre Nom Prénom dans l'ordre de virement

Vous êtes assurés pendant 1 mois pour venir découvrir nos entraînements, notre club et cela vous laisse un peu de temps pour finaliser votre demande de licence si cela vous a plu !

**RENTREE?**  
*Bougez!*

Mi septembre aux vacances de la Toussaint = 10 séances autour de nos différentes disciplines (natation, vélo, course à pied, enchaînement...) spécialement conçues pour les débutants.

[Programme complet sur notre site](#)

## 4 – LES CONSEILS

- ✓ Soyez particulièrement vigilant sur votre charge d'entraînement. Le triathlon a l'avantage d'être multidisciplinaire mais il n'en réside pas moins qu'il peut vite aboutir à un volume de pratique conséquent.
- ✓ En course à pied si vous n'avez pas encore trop l'habitude de courir, venez sur une séance par semaine (pour les initiés nous vous conseillons le mardi où vous n'êtes pas avec les confirmés) et faites au moins un footing en plus dans la semaine plutôt qu'une autre séance de fractionné
- ✓ Après coupure (pour quelconque raison que ce soit) reprenez toujours progressivement en termes de volume et d'intensité
- ✓ N'hésitez pas à communiquer auprès de l'entraîneur si vous avez eu une compétition, blessure, arrêt ou autre pour qu'il puisse voir comment adapter le contenu
- ✓ Soyez régulier dans votre pratique selon vos disponibilités et capacités. Nous pouvons comprendre que les contraintes professionnelles familiales fassent que vous ne puissiez pas être présent toutes les semaines, vous venez quand vous pouvez !

## 5 – LES ACTIONS PONCTUELLES



1 à 2 stages Natation de 5 séances dans la semaine en plus petit comité (8 nageurs 2 encadrants) pour correction technique.

1 à 2 stages Savoir s'entraîner pour connaître les bases de l'entraînement et faire des tests physiologiques en vélo et course à pied





1 stage club d'une semaine à Apt dans un très beau complexe pour sport et convivialité !

1 course club par an pour avoir un objectif commun et se déplacer ensemble sur une compétition accessible à tous (format S à L en général)

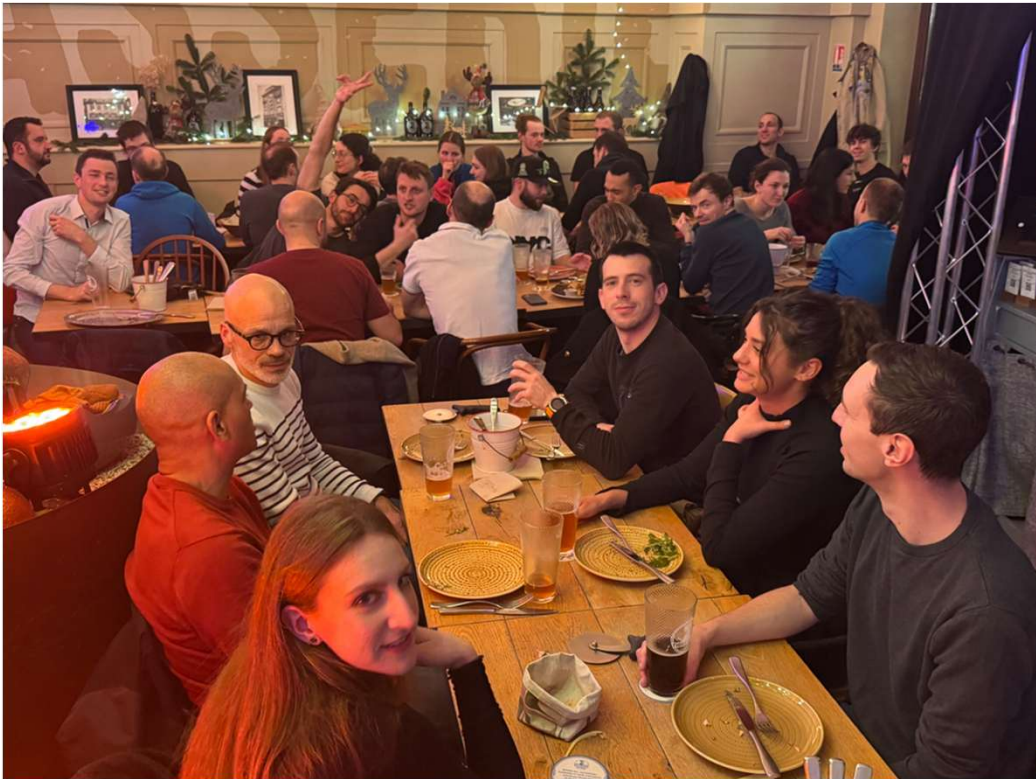




Quand notre Triathlon Immersive Room sera (enfin) finalisée, nous comptons proposer 1 créneau hebdomadaire en période hivernale sur vélos et tapis connectés. Cela se fera sur réservation (car places limitées) et nous espérons pouvoir vous en dire plus prochainement

Toutes ces actions nécessiteront une participation financière supplémentaire

## 6 – ESPRIT CLUB



Via nos séances, nos actions, les aftercap (soirées d'après entraînement), les sorties off (hors créneaux officiels du club), les séances cohésion (avec notre école de triathlon) vous mesurerez l'esprit club qui réside au sein de notre section !

## 7 - CONTACTS

Coordonnateur entraînement adultes = [antoine85@gmail.com](mailto:antoine85@gmail.com)

Référent programme Rentrée Bougez = [alex.mumu21@hotmail.fr](mailto:alex.mumu21@hotmail.fr)

Responsable licences / pass club = [licences.asptt.strasbourg.tri@gmail.com](mailto:licences.asptt.strasbourg.tri@gmail.com)

