ASPTT STRASBOURG TRIATHLON

CLUB OMNISPORTS

Grand Est
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE

Strasbourg.eu
& COMMUNAUTÉ URBAINE

ALSACE
Collectivité européenne

U
Wolfisheim

weitel
Maisons individuelles

avantgarde
PROMOTION

ASPTT STRASBOURG TRIATHLON
CLUB OMNISPORTS

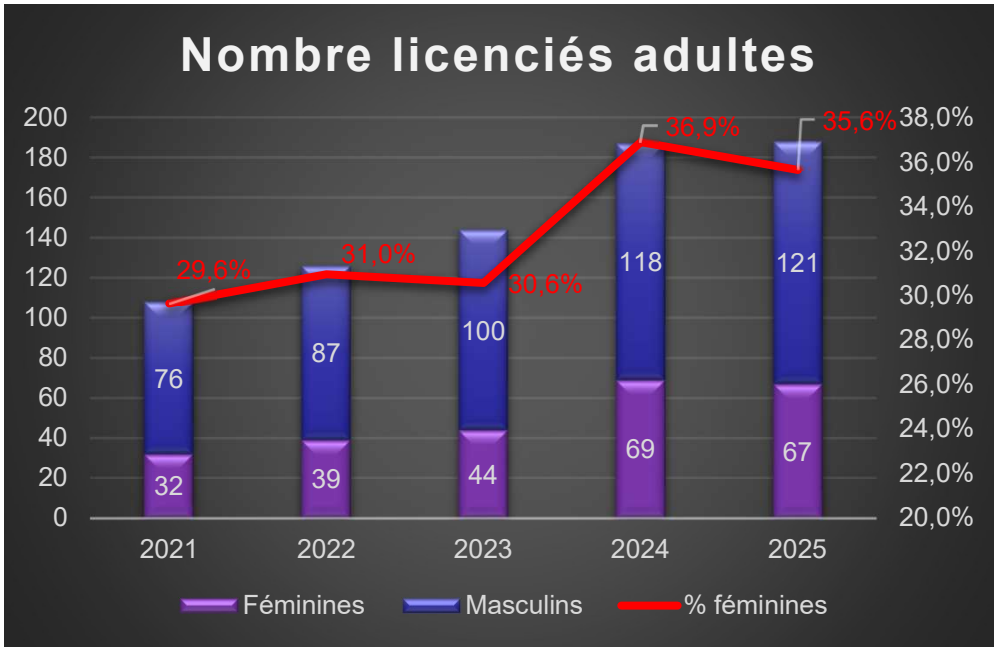
1 – INTRODUCTION

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



ASPTT STRASBOURG TRIATHLON
CLUB OMNISPORTS

2 – LES GROUPES

	Motivations	Pré requis Natation	Pré requis Course à pied
Débutants	Pratique une activité physique pour se maintenir en forme sans intention de compétition	Réalise 50m, sans forcément maîtriser le crawl	En capacité de trottiner à son rythme une dizaine de minutes
Initiés	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'
Confirmés	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'

ASPTT STRASBOURG TRIATHLON
CLUB OMNISPORTS

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





ASPTT STRASBOURG TRIATHLON
CLUB OMNISPORTS



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.

ASPTT STRASBOURG TRIATHLON

PROGRAMME HEBDOMADAIRE ADULTES

LUNDI

NATATION
Piscine Hautepierre
6h45 ➔ 8h
Initiés | Confirmés

NATATION
Piscine Hautepierre
20h15 ➔ 21h30
Débutants | Initiés

MARDI

COURSE À PIED
Stade Hautepierre
18h30 ➔ 19h45
Initiés
18h30 ➔ 20h
Confirmés

MERCREDI

NATATION
Piscine Hautepierre
19h40 ➔ 21h
Initiés | Confirmés

JEUDI

NATATION
Piscine Hautepierre
11h45 ➔ 13h
Initiés | Confirmés

COURSE À PIED
Stade Hautepierre
18h30 ➔ 19h45
Débutants
18h30 ➔ 20h
Confirmés

NATATION
Piscine Hautepierre
20h15 ➔ 21h30
Initiés | Confirmés

VENDREDI

NATATION
Piscine Hautepierre
6h45 ➔ 8h
Initiés | Confirmés

PPG
Gymnase Gliesberg
18h30 ➔ 19h30
Débutants | Initiés
Confirmés

NATATION

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.

PPG

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

COURSE À PIED

RDV au bord de la piste d'athlétisme, l'horaire est celui du départ de l'échauffement donc venez un peu avant s'il vous faut vous changer dans les vestiaires

PRESENTATION FONCTIONNEMENT

Cliquez sur en savoir plus sur la page suivante :

https://www.aspttstrasbourgtriathlon.com/entrainements/#-adultes

Après votre inscription, vous aurez un code pour accéder à l'application Epeak qui est le canal de communication du club et où le planning est mis à jour en temps réel (vacances, modification lieu ou horaire etc …). Il convient de bien s'inscrire à chacune des séances pour avoir les dernières mises à jour et que les entraîneurs puissent prévoir l'effectif et que nous puissions suivre la fréquentation des différents créneaux

ASPTT STRASBOURG TRIATHLON
CLUB OMNISPORTS

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

ASPTT STRASBOURG TRIATHLON
CLUB OMNISPORTS

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 !



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

ASPTT STRASBOURG TRIATHLON
CLUB OMNISPORTS

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



ASPTT STRASBOURG TRIATHLON
CLUB OMNISPORTS



1 stage club d’une semaine 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)

ASPTT STRASBOURG TRIATHLON
CLUB OMNISPORTS



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

ASPTT STRASBOURG TRIATHLON
CLUB OMNISPORTS

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

Référent programme Rentrée Bougez = alex.mumu21@hotmail.fr

Responsable licences / pass club = licences.asptt.strasbourg.tri@gmail.com

