

# Présentation du Pôle Jeunes pour la saison 2023-2024

## 4 formules au choix :

- **Groupe Initiation-Apprentissage (mini-poussin / poussin et éventuellement pupille) :**

Ce groupe doit poursuivre son apprentissage dans la pratique du triathlon (et surtout des 3 disciplines) et pour cela nous proposons deux séances de natation par semaine (NEW : le mercredi matin et le samedi matin avec le HAC natation), 1 nouvelle séance de CAP (le mardi soir au parking du CNH) et 1 séance de vélo (le mercredi à 14h). Il est primordial que nos jeunes s'investissent dans les 3 disciplines pour faire du TRIATHLON. De plus, nous insistons sur l'apprentissage de la natation, élément clé pour se faire plaisir dans les catégories supérieures. Certains de nos minimes, cadets et juniors regrettent aujourd'hui de ne pas s'être investis plus tôt dans cette discipline.

- **NEW - Groupe Triathlon Loisir-Sport santé (pupille / benjamin / minime / cadet / junior) :**

Ce groupe pourra participer à 1 séance de natation (le vendredi soir), 1 séance de CAP (le mardi soir) et 1 séance de vélo (le mercredi après-midi). Les jeunes inscrits dans ce groupe pourront avoir des séances adaptées à leur niveau de pratique dans les trois disciplines. Ils pourront participer aussi aux compétitions s'ils le souhaitent. Si la motivation est présente et que le niveau le permet, ils pourront intégrer le groupe Progression-Perfectionnement après validation par l'équipe des coaches.

- **NEW – Groupe Triathlon Progression-Perfectionnement (pupille / benjamin / minime / cadet / junior) :**

Ce groupe sera composé de jeunes triathlètes motivés qui participeront obligatoirement à des compétitions du calendrier régional et aux tests class tri qui seront proposés au cours de l'année (bien évidemment sauf cas de force majeure, eu égard aux efforts consentis par le club et l'investissement des encadrants bénévoles). Ce groupe pourra participer au moins à deux séances de natation (lundi soir et vendredi soir), à deux séances de CAP (mardi soir et jeudi soir) et 1 séance de vélo en alternance avec 1 séance de multi-enchaînements (le mercredi à 14h). A cela s'ajoutera (pour ceux qui le souhaitent) une ou deux séances de home trainer à faire à domicile, 1 séance de CAP à faire en autonomie le week-end, des séances de natation avec les adultes ou en autonomie le week-end (à partir de la catégorie minime) ou bien encore avec le HAC natation (selon le niveau). Un jeune ne s'investissant pas assez dans sa pratique (manque d'assiduité, manque de motivation, non-respect des consignes et du fonctionnement du groupe par exemple) sera orienté sur le groupe triathlon Loisirs-Sport santé.

- **Groupe Triathlon Performance (minime / cadet / junior) :**

Ce groupe sera composé de jeunes qui souhaitent gagner des courses, se qualifier aux différents championnats de France et y faire une bonne place. Ces jeunes pourront nager 3 fois par semaine avec le HAC natation (le matin avant d'aller en cours) + 1 séance en autonomie le week-end, rouler 3 fois (1 fois en extérieur et 2 fois sur home trainer) et courir 3 fois (dont 1 fois en autonomie le week-end).

Les deux dernières (Progression-Perfectionnement et Performance) sont principalement orientées sur la compétition. Concernant les jeunes des premières formules, nous espérons qu'ils pourront s'épanouir dans la pratique du multisport. Il sera toujours possible qu'un enfant, comme c'est déjà le cas, change de groupe en cours d'année.

Comme vous avez pu le constater, nous avons ajouté quelques séances à réaliser seul ou en autonomie (sans un encadrement par le club) à partir de la catégorie minime. Le planning d'entraînement proposé est dense et ceci doit permettre de répondre aux besoins de nos jeunes les plus motivés mais il n'est pas possible pour nous d'être autant présents. Vous pourrez ainsi voir si votre enfant est complètement investi dans sa pratique. Ces créneaux peuvent aussi vous permettre de réaliser la séance avec eux. De plus, peut-être s'organiseront-ils entre eux pour réaliser les séances ensemble ? Nous ferons le bilan en fin de saison sur l'intérêt de cette organisation.

Comme indiqué l'année passée, les objectifs de compétitions seront le challenge Bike & Run (de fin septembre à début janvier), les sélectifs France de Duathlon (en mars), de Triathlon (en mai) et d'Aquathlon

(en juin) ainsi que quelques compétitions préparatoires. Le club prendra en charge toutes les inscriptions aux épreuves du calendrier régional jusqu'à la catégorie pupille (inclusive). A partir de la catégorie Benjamin, les compétitions « cibles » seront prises en charge par le club et vous en serez informés dès la sortie du calendrier régional. Ceci s'appliquera à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2024.

#### NEW

Nous utiliserons cette année une nouvelle grille des intensités (Z1, Z2, Z3, Z4 et Z5) avec un vocabulaire interne utilisé dans chaque séance. Le tableau est en pièce jointe et a été construit suite à la formation BF3 à laquelle j'ai participé l'année dernière (je n'ai rien inventé...). La maîtrise de tous ces termes se fera au fur et à mesure des semaines d'entraînements et pourra permettre d'optimiser la préparation et de limiter les blessures liées à un non-respect des allures.

#### NEW

Concernant les jeunes scolarisés en collège et lycée, nous souhaitons qu'ils puissent participer à des cross durant la saison hivernale (sélection de la région havraise, du département, de l'académie...). Pour cela, il est important que vos enfants se renseignent auprès de leur établissement scolaire des modalités d'inscription aux différents cross UNSS.

Pour cela, comme l'année passée, une programmation annuelle sera mise en place. A la fin de chaque week-end, le programme de la semaine vous sera envoyé ainsi qu'aux différents coaches. Ils seront alors autonomes et responsables de mettre en place leur séance avec leur groupe. Tous les coaches suivront la progression, ainsi tous les groupes auront reçu un discours commun sur les objectifs à atteindre nécessaires à la pratique du triathlon. Toutes les séances seront construites avec des objectifs précis et une progressivité dans les exercices proposés. Aussi, les jeunes des « perfectionnement » et « performance » seront filmés lors des séances de natation pour qu'ils prennent conscience des gestes qu'ils réalisent.

Pour rappel, l'équipe de coaches encadrant vos enfants est diplômée (BF1 ou BF2 ou BF3) et est 100% bénévole. Par respect pour l'équipe de coaches, nous souhaitons donc que les jeunes soient motivés et assidus comme nous pouvons l'être. Même la pratique "loisir" nécessite un certain engagement de l'enfant, "loisir" ne signifiant pas jeu ! Il serait dommageable qu'un jeune ne vienne pas durant plusieurs semaines au risque d'avoir des séances inadaptées et de freiner le reste du groupe.

**Ainsi, s'inscrire au HAC Triathlon est synonyme d'engagement, du jeune et de ses parents, à respecter les conditions de la formule dans laquelle il évoluera. L'inscription dans un club de triathlon implique de pratiquer les trois disciplines des sports enchaînés (natation/vélo/course à pied).**

Notre humble ambition avec cette organisation est donc de permettre aux jeunes du club de progresser SANS se fixer de limite mais aussi SANS pression excessive. Nous ne souhaitons pas en faire des champions du monde mais simplement leur transmettre les valeurs d'effort, d'investissement, de persévérance, de respect, de satisfaction et d'ambition qui nous semblent importantes dans la construction d'un futur adulte. Au travers des différentes séances, nous espérons former un collectif dans lequel les jeunes auront plaisir à être ensemble, être amis et vivre des moments forts. Nous espérons qu'ils pourront appliquer tous ces principes au quotidien dans leur scolarité et leur vie relationnelle.

Concernant la matériel demandé, tous les jeunes devront se munir :

- Du matériel de natation (lunettes et bonnet pour tous les jeunes)
- De chaussures à laçage élastique ou scratch.
- D'un porte-dossard avec 3 points d'accroche.
- Du matériel de vélo (casque, paire de lunettes, gants et porte bidon avec bidon).
- D'un VTT pour tous les jeunes.
- D'un vélo de route pour les jeunes des groupes Progression-Perfectionnement et Performance.
- Home trainer pour ceux qui le souhaitent. Le prêt d'un home trainer est possible dans la limite du stock.

**Julien (coordinateur sportif) avec l'équipe des coaches.**