

La démarche d'enseignement

Une école de Triathlon reconnue sur le plan national



La section jeune du club est labélisée par la fédération française de triathlon **école de triathlon 3 étoiles**, preuve de son investissement pour les jeunes. Au delà de cette labélisation, de nombreux résultats montrent la réussite de cette école de triathlon:

- 5 podiums nationaux jeunes en 2022 (3 titres) et 9 dans les 5 dernières années
- Une quinzaine de sélectionnés pour les championnats de France jeunes
- Plusieurs sélections internationales pour représenter la France sur des grandes compétitions



Une volonté de transmission de valeurs

Les principaux objectifs du club sont tournés autour de l'éducation et du développement du jeune. Avant d'en faire des athlètes de haut niveau, l'idée première est d'en faire des jeunes responsables, en transmettant des valeurs de partage, d'entraide, de dépassement de soi, d'humilité... qui leurs permettront de se développer tant sur le plan personnel que sportif.

En s'appuyant sur ces éléments, l'objectif à long terme pour nos jeunes qui le souhaitent est qu'ils puissent se hisser dans nos équipes élite afin de prendre de l'expérience à leurs cotés.

Le club

Qui sommes nous?

Le club de L'US Palaiseau Triathlon compte aujourd'hui près de 300 adhérents repartis dans une section adulte, une section jeune, une section tri santé, des équipes élites et une section raid qui ouvre cette année



Les licences:

Licence Poussins Pupilles Benjamins Minimes:

200€

Renouvellement: 175€

Licence Cadets Juniors Adultes:

300€

Renouvellement: 220€

Licence Duathlon:

280€

Renouvellement: 200€

Les aides possibles:

- Etalement du paiement de la licence sur l'année
- Prêt et location de matériel (Vélo, Combinaison...)
- Troc de vêtements d'occasion
- Séances d'essais sur le mois de septembre

Prendre contact:

Site internet: <https://www.uspalaiseautriathlon.fr/>

E-mail: bureau@uspalaiseautriathlon.fr

Nous rencontrer: Sur tous les créneaux d'entraînements du mois de Septembre

Téléphone: 06 72 76 20 33





Section Jeune

La section jeunes comptait environ 70 jeunes sur la saison 2021-2022. Ces jeunes sont répartis en 3 grandes catégories d'âges avec des objectifs différents:



L'équipe des entraîneurs:



Krilan:

Entraîneur à plein temps au club, il manage aussi bien les adultes que les jeunes. Notre récent champion du monde de duathlon est aussi le capitaine de notre équipe élite. Issu de la section jeune, il a ouvert la voie avec le premier titre individuel de champion de France jeune

Pierre:

A la tête du groupe compétition depuis 5 ans qu'il partage désormais avec Krilan, il forme et accompagne les plus grands avec rigueur et pédagogie pour les aider à atteindre leurs objectifs.



Ludo:

Entraîneur en charge des plus petits depuis les débuts du club, Ludo sait très bien comment permettre aux jeunes de s'épanouir tout en acquérant des bases solides pour la suite.



Pierre:

Présent auprès des plus petits, Pierre s'investit beaucoup aux cotés de Ludo pour faire de nos jeunes pousses de véritables champions



Loanne:

La féminine de l'équipe, membre de l'équipe élite, Loanne est présente pour partager son expérience et aider sur les créneaux où le besoin s'en fait sentir



Les Poussins Pupilles (2012/2015)

Les poussins pupilles peuvent s'entraîner jusqu'à 3 créneaux par semaine. Le principal objectif pour cette catégorie est de découvrir la pratique par le jeu, pour apprendre à être plus à l'aise dans les 3 disciplines.

Prérequis: Savoir nager 75m 3 nages, Avoir un VTT et un casque

BENJAMINS (2011-2010) / MINIMES (2009-2008)

	Natation		Cap	
Lundi	18h - 19h30	La Vague		
Mardi	20h30 - 21h45	La Vague	18h30 - 20h	A confirmer
Mercredi	17h30 - 18h30	Polytechnique	15h - 17h20	Multi
Vendredi	18h - 19h30	Polytechnique		
Samedi	9h - 10h	Polytechnique	10h20 - 12h	Polytechnique

CADETS (2007-2006) / JUNIORS (2005-2004)

	Natation			Cap	
	Groupe > 7min au 400m	Groupe < 7min au 400m			
Lundi	19h30 - 20h45	20h45 - 22h	La Vague		
Mardi	20h30 - 21h45		La Vague	18h30 - 20h	A confirmer
Mercredi	20h30 - 21h30	19h30 - 20h30	La Vague	15h - 17h20	Multi
Jeudi				18h45 - 20h	Stade
Vendredi	18h - 19h30		Polytechnique		
	20h - 21h30		La Vague		
Samedi	9h - 10h		Polytechnique	10h20 - 12h	Multi

POUSSINS (2015-2014) / PUPILLES (2013-2012)

	Natation		Enchaînements	
Lundi	18h - 19h	La Vague		
Mercredi	17h30 - 18h30	Polytechnique	16h - 17h20	Polytechnique
Samedi	9h - 10h	Polytechnique	10h20 - 12h	Polytechnique

Les Benjamins Minimes (2011/2008)

Les benjamins minimes peuvent s'entraîner jusqu'à 5 jours par semaine. L'objectif pour cette catégorie est de commencer à s'entraîner pour pouvoir progresser dans la discipline. La pratique du vélo de route est également commencée avec l'apprentissage de l'autonomie et de la sécurité. Les jeunes peuvent participer aux premières compétitions nationales. Le développement de l'esprit de groupe sera la clé de la réussite individuelle.

Les Cadets Juniors (2007/2004)

Les cadets juniors peuvent s'entraîner tous les jours. Ils disposent de certains créneaux avec les jeunes et d'autres avec les adultes. L'objectif pour cette catégorie est de s'entraîner afin de participer à des compétitions, et de préparer la suite chez les adultes, en essayant de rendre autonome le jeune dans sa pratique, et pourquoi pas par la suite intégrer les équipes élites