

Union Sportive Plaiseau
Triathlon

Lycée International
Palaiseau Paris-Saclay



SECTION LIPPS TRIATHLON

LES ENCADRANTS

DE LA SECTION TRIATHLON



Krilan LE BIHAN
Directeur Technique et
Coach



Jocelyn MOISAN
Coach

LES OBJECTIFS



Réussir à concilier l'aspect scolaire et sportif sans délaisser l'un des deux



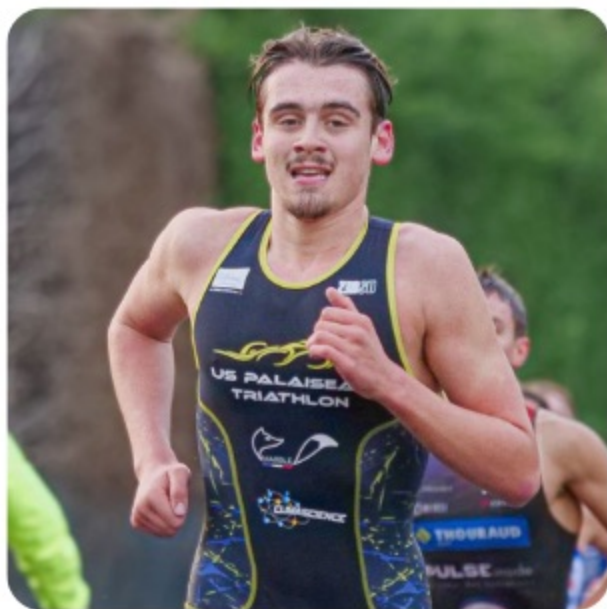
Former les adultes de demain : Renforcer l'autonomie, l'organisation, l'anticipation et la connaissance de soi dans un contexte contraignant sportivement et scolairement



Aider et accompagner le jeune dans son double projet scolaire et sportif



Permettre une progression sportive pour atteindre les objectifs de chacun



TÉMOIGNAGE

Jeune de la section

La section sportive m'a permis de me concentrer correctement sur mes études grâce aux horaires adaptés des entraînements.

En même temps, j'ai pu continuer à poursuivre mes objectifs grâce à la mise en place de séances d'entraînement complémentaires à celles du club.

- Valentin ABER



TÉMOIGNAGE

Jeune de la section

La section sportive m'a permis de concilier études et poursuite intensive du triathlon.

L'aménagement de l'emploi du temps me permet de participer à tous les entraînements club et de la section ce qui me permet de progresser et d'atteindre mes objectifs sportifs.

- Marion METRICH

UNE PASSERELLE AVEC L'US PALAISEAU TRIATHLON



Reconnaissance du club:

- Ecole de formation 3 étoiles
- Reconnu comme club d'accès territoriale dans le projet de performance fédéral
- 8ème club français au CNJ

+ de 300 licenciés au sein du club

- Plusieurs podiums aux championnats de France
- Plusieurs sélections internationales:
- Champion d'Europe de tri cadet 2024
- Champion du monde de duathlon élite 2022

Le tout dans une ambiance conviviale



RÉSULTATS DE LA SECTION

2023/2024

- 2ème aux championnats académiques de cross UNSS
- 6ème aux championnats de France de cross UNSS

2024/2025

- 1er aux championnats académiques de duathlon UNSS
- 3ème aux championnats académiques de cross UNSS catégorie excellence
- Qualifiés pour les championnats de France de cross UNSS



EMPLOI DU TEMPS

Scolaire + Section sportive + Club

2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
07:00 - 07:30								
07:30 - 08:00								
08:00 - 08:30	Cours		Cours	Natation	Cours			
08:30 - 09:00								
09:00 - 09:30							Natation	
09:30 - 10:00								
10:00 - 10:30								
10:30 - 11:00								Multi
11:00 - 11:30								
11:30 - 12:00								
12:00 - 12:30								
12:30 - 13:00								
13:00 - 13:30		Cours		Cours				
13:30 - 14:00								
14:00 - 14:30								
14:30 - 15:00								
15:00 - 15:30								
15:30 - 16:00			Vélo / Multi					
16:00 - 16:30								
16:30 - 17:00					Footing			
17:00 - 17:30	Footing							
17:30 - 18:00		Natation	Natation	PPG				
18:00 - 18:30	Natation				Natation			
18:30 - 19:00								
19:00 - 19:30		Course à pied			PPG			
19:30 - 20:00	PPG							
20:00 - 20:30								

Créneaux section

2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
07:00 - 07:30						
07:30 - 08:00						
08:00 - 08:30						
08:30 - 09:00						
09:00 - 09:30						
09:30 - 10:00						
10:00 - 10:30						
10:30 - 11:00						
11:00 - 11:30						
11:30 - 12:00						
12:00 - 12:30						
12:30 - 13:00						
13:00 - 13:30						
13:30 - 14:00						
14:00 - 14:30						
14:30 - 15:00						
15:00 - 15:30						
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30						
16:30 - 17:00						
17:00 - 17:30						
17:30 - 18:00						
18:00 - 18:30						
18:30 - 19:00						
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00						
20:00 - 20:30						

Vélo / Multi

Footing

PPG

EMPLOI DU TEMPS

Scolaire + Section sportive + Club

2025

Sous réserve des possibilités d'emploi du temps

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
07:00 - 07:30								
07:30 - 08:00				Natation				
08:00 - 08:30	Cours	Cours	Cours		Cours			
08:30 - 09:00								
09:00 - 09:30							Natation	
09:30 - 10:00								
10:00 - 10:30								
10:30 - 11:00								Multi
11:00 - 11:30								
11:30 - 12:00								
12:00 - 12:30								
12:30 - 13:00								
13:00 - 13:30								
13:30 - 14:00								
14:00 - 14:30								
14:30 - 15:00								
15:00 - 15:30								
15:30 - 16:00			Vélo / Multi					
16:00 - 16:30	PPG				Footing			
16:30 - 17:00	Footing							
17:00 - 17:30				PPG				
17:30 - 18:00		Natation	Natation		Natation			
18:00 - 18:30	Natation							
18:30 - 19:00								
19:00 - 19:30		Course à pied			PPG			
19:30 - 20:00								
20:00 - 20:30								

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

ADAPTÉ INDIVIDUELLEMENT SELON LES OBJECTIFS DE CHACUN

POSSIBILITÉ DE S'ENTRAINER JUSQU'À



Natation

8H30

*Encadrées par
semaine*



Course à pied

3H30

*Encadrées par
semaine*



Vélo

3H00

*Encadrées par
semaine*



Multi
enchaînement

2H00

*Encadrées par
semaine*



PPG
Muscultation

1H45

*Encadrées par
semaine*

VOLUME GLOBAL: JUSQU'À 19H ENCADRÉES PAR SEMAINE