

PRÉSENTATION

La section est ouverte aux élèves de seconde, première et terminale. Elle propose un emploi du temps adapté, permettant aux élèves de concilier leurs projets de performance sportif et scolaire, tout en évoluant au sein d'un groupe partageant les mêmes horaires d'entraînement.

OBJECTIFS

La section sportive vise à accompagner les jeunes dans leur développement personnel et sportif à travers le triathlon. Ses objectifs principaux sont :

- **Prendre du plaisir en compétition**, en cultivant la passion pour ce sport.
- **Progresser au sein d'un groupe** motivant, favorisant l'entraide et l'émulation collective.
- **Équilibrer vie scolaire, sportive et sociale**, en développant des compétences d'organisation et d'autonomie.

Au-delà de la performance sportive, la section aspire à former des **jeunes responsables**, prêts à devenir des citoyens engagés et accomplis.

ASPECT PÉDAGOGIQUE

Un emploi du temps aménagé est proposé aux élèves. Toutefois, en cas de difficultés scolaires persistantes ou de comportements inappropriés, les entraînements pourront être ajustés, voir suspendus. Toutes les décisions seront prises en concertation avec l'ensemble du staff pour répondre au mieux aux besoins de chacun.

Les aménagements consistent en une bonne organisation des cours en lien avec les créneaux d'entraînement, aucun cours n'est supprimé. Des aménagements exceptionnels pourront être réalisés en cas d'absence pour une compétition.

La priorité restera toujours l'aspect scolaire

La charte d'engagement, signée par l'élève et ses parents, formalise un engagement ferme et irrévocable pour l'année scolaire en cours.

NIVEAU D'ENTRÉE

Pour garantir l'engagement du jeune dans la pratique du triathlon, il est impératif qu'il soit inscrit, au minimum, dans une association sportive liée au triathlon, telle qu'un club de natation, de cyclisme, d'athlétisme ou de triathlon.

De plus, le jeune devra participer aux épreuves du Class'Tri, qui incluent un test chronométré de natation sur 200 mètres et un test chronométré de course à pied sur 1000 mètres.

D'autre part, un investissement scolaire important est demandé afin de réussir à lier les deux aspects. L'étude des bulletins scolaire du collège aura son importance.

Ces mesures sont été mises en place afin de s'assurer que chaque jeune puisse être accompagné efficacement dans un réel projet sportif.



CONTACT

Krilan LE BIHAN

06.51.97.56.93

coach@uspalaiseautriathlon.fr

SECTION SPORTIVE TRIATHLON

Section sportive scolaire à horaire aménagé

LYCÉE INTERNATIONAL DE PALAISEAU PARIS SACLAY

Partenariat

UNION SPORTIVE DE PALAISEAU TRIATHLON



SECTION SPORTIVE SCOLAIRE

OBJECTIFS

Pratiquer le triathlon en lien avec le milieu scolaire de manière significative, sans pour autant s'inscrire dans une démarche de haut niveau avec des contraintes excessives.

COMPÉTITIONS

Tous les élèves inscrits dans la section sont tenus de participer aux différentes phases des championnats UNSS (cross, duathlon, bike and run, triathlon, aquathlon) ainsi qu'aux courses locales de préparation, choisies par les entraîneurs dont notamment le Run & Bike organisé par Palaiseau Triathlon.



ORGANISATION

Les créneaux de la section sportive sont au nombre de 4 et ils sont obligatoires. Ils sont présentés dans le tableau ci-dessous. Ils nécessitent d'avoir le matériel nécessaire à l'entraînement en triathlon ainsi qu'un vélo en bon état.

	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			Vélo / Multi			
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30					Footing	
16:30 - 17:00						
17:00 - 17:30				PPG		
17:30 - 18:00						
18:00 - 18:30						
18:30 - 19:00						
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00						
20:00 - 20:30						

LIEN AVEC LE CLUB

L'US Palaiseau Triathlon est reconnu au niveau ministériel, via le plan de performance fédéral, en temps que club d'accession territorial. Cette reconnaissance confère au club un statut parmi les tout meilleurs clubs français, une mise en avant de sa qualité de club formateur et de l'encadrement que le club est capable de proposer. Créée en lien avec le club, cette section sportive agit comme un outil essentiel de l'accompagnement et de la formation des jeunes.

FORMULE PERF+

Grace à ce partenariat, nous proposons aux jeunes la formule "Perf+", qui leur permet de bénéficier des autres créneaux du club de Palaiseau Triathlon, et donc de l'ensemble des entraînements spécialement conçus pour les jeunes du club. En associant les créneaux club aux créneaux sections, ce sont jusqu'à 19h d'entraînement hebdomadaires sont proposés.

L'emploi du temps est adapté au mieux pour contribuer à la réussite sportive et scolaire de chacun. Le choix du nombre de créneau et de l'organisation globale se fera en concertation avec les entraîneurs en relation avec les objectifs, capacités et besoins scolaires de chacun.

Dans cette proposition, il n'y a pas d'obligation de présence à chacun des créneau, l'objectif est de créer le planning le plus adapté pour chaque jeune. Mener ce projet demande tout de même un investissement important et une forte motivation.

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