



Saison 2025 – 2026



Introduction

Ce document présente l'école du **Valence Triathlon**, vous y trouverez tous les éléments visant à expliquer le contenu pour chaque groupe d'âge en fonction du choix de pratique.

Que ce soit pour une pratique loisir ou compétition avec pour objectif les championnats de France de Duathlon, Aquathlon et Triathlon, chacun peut pratiquer en fonction de son choix, ses motivations, sa disponibilité.

Catégories pour la saison 2025 - 2026

Mini-Poussins	2019 – 2020
Poussins	2017 – 2018
Pupilles	2015 – 2016
Benjamins	2013 – 2014
Minimes	2011 – 2012
Cadets	2009 – 2010
Juniors	2007 – 2008

L'Ecole Valence Triathlon, c'est quoi ?

C'est adhérer à un groupe d'entraînement de 6 à 19 ans dans le but de progresser individuellement et collectivement.

La notion d'éducation sportive et le bien-être de chacun reste une priorité que ce soit pour le loisir ou la compétition, sans en affecter la scolarité du jeune triathlète.

Des entraîneurs professionnels et une grande équipe d'encadrants bénévoles diplômés.

La prise en charge de l'inscription des jeunes jusqu'à 15 courses sur la saison, compétitions FFN incluses.

Contexte

Le rôle des éducateurs sportifs professionnels :

Les éducateurs sportifs, diplômés, préparent et entraînent les jeunes dans une perspective de perfectionnement sportif.

Ils mettent en place une programmation structurée de la saison des jeunes triathlètes dans le but de les accompagner dans leurs objectifs.

Le rôle des encadrants bénévoles :

Après avoir validé une formation diplômante (BF1 ou BF2 / BF5) les encadrants bénévoles renforcent l'encadrement des jeunes sur les séances de natation, vélo ou cap.

Ils assurent le bon déroulement des séances planifiées par les entraîneurs et renforcent la sécurité des groupes à vélo.

Le rôle des parents :

- Assurent la présence de façon régulière aux entraînements en fonction du choix de groupe fait par le jeune et ses parents.
- Valident le choix et les engagements pris par le jeune en début de saison.
- S'assurent de l'adéquation du matériel de son enfant en fonction du sport et de son état d'entretien.
- Font le lien avec l'entraîneur référent en cas de blessure ou souci de santé. S'assurer de prévenir l'éducateur sportif dans ce cas.

- Veillent à l'équilibre étude / pratique sportive et si besoin, échanger avec l'éducateur sportif référent.
- Assurent la participation de l'enfant aux compétitions et l'accompagne pour l'encourager.
- Aident le club dans la participation en tant que bénévoles sur un ou plusieurs événements (Trail de la Raye, Trail nocturne de Valence et le Triathlon de Valence)

Le rôle des jeunes :

Le jeune s'assure d'une pratique en adéquation avec ses objectifs et son équilibre afin de prendre du plaisir que ce soit pour une pratique loisir ou compétition.

Il doit pour cela faire preuve de motivation, de tolérance, de ponctualité, d'assiduité, de politesse, d'intégrité, d'humilité et de respect envers l'ensemble des membres de l'encadrement.

Il s'engage à respecter les valeurs du club et à en porter les couleurs, notamment lors des cérémonies de remise de prix.

Encadrement de l'école de Triathlon



Simon Aurick

BF5 Triathlon, Responsable de l'école de triathlon.



Damien Aubert

DE Triathlon, BEESAN, éducateur sportif.



Fabien Delangue

BF5 Triathlon, BNSSA, encadrant de l'école de triathlon.



Jocelyn Mourier

DEJEPS Triathlon.

Educateurs diplômés (BF5 / BF2) – Educateurs sportifs

Damien Aubert, Simon Aurick, Fabien Delangue, George Carpi, Thierry Cheynel, Simon Bouchy, Arnaud Depommier, Joseph Kerdo, Amandine Andonian, Jocelyn Mourier

Accompagnateurs (BF1)

Loïc Jarjeat, Jean-Marie Daspres, Denis Hilaire, Aurore Vendiesse

Catégories – Entraînement – Compétitions

Mini Poussin - Poussin

6 ans à 9 ans

1 à 2 entraînements par semaine

1 à 2 compétitions suggérées

Pupilles

10 ans à 11 ans

2 à 3 entraînements par semaine

3 compétitions obligatoires

Benjamins

12 ans à 13 ans

Jusqu'à 6 entraînements* par semaine

3 compétitions obligatoires

+

Sélectif aux championnats de France d'Aquathlon

Licence(s) FFN recommandée

*(A valider au préalable avec l'éducateur sportif référent, avec un minimum de 3 entraînements régulier par semaine)

Minimes – Cadets – Juniors

14 ans à 19 ans

Groupe 3

1 à 3 entraînements par semaine

Pas de compétition obligatoire

Groupe 2

4 entraînements par semaine

5 compétitions obligatoires

+

Sélectif aux championnats de France d'Aquathlon

Sélectif aux championnats de France de Duathlon

Sélectif aux championnats de France Triathlon

Licence FFN et FFA recommandées à partir de Cadet

Groupe 1

Objectif « Championnats de France »

7 à 8 entraînements par semaine encadrés + 1 en autonomie

15 compétitions obligatoires, y compris FFN

+

Sélectif aux championnats de France d'Aquathlon

Sélectif aux championnats de France de Duathlon

Sélectif aux championnats de France Triathlon

Licence FFN obligatoire

Licence FFA recommandée à partir de Cadet

Contenu par catégories

Mini Poussins 2019 - 2020

Poussins 2017 - 2018

Objectifs	Découverte et apprentissage de la natation, du vélo et de la course à pied par des jeux et exercices adaptés au niveau d'aisance de chaque enfant.
Critères d'admission	Savoir nager 25 mètres Savoir rouler à vélo à 2 roues Motivation de l'enfant pour l'apprentissage des 3 sports
Séances d'entraînement	Mercredi matin de 10h à 12h - Vélo / CàP de 10h à 11h - Natation de 11h à 12h Vendredi soir de 17h15 à 18h Natation Samedi matin de 9h30 à 11h - Vélo et CàP Pas d'entraînement pendant les vacances scolaires.
Compétitions	3 compétitions prises en charge par an par le club (A minima l'inscription, transport en fonction du nombre de jeunes, du lieu de compétition et de la disponibilité des encadrants.)
Matériel nécessaire	VTT en bon état + nécessaire de réparation Casque + gants de vélo + bidon Baskets de sport adaptées à la pratique de la CàP Maillot de bain + Bonnet + Lunettes de natation Trifonction fournies par le club en début de saison*
Assiduité	Régularité recommandée pour suivre l'évolution du groupe, et obtenir une progression individuelle dans les 3 sports.

*Sous réserve d'un chèque de caution de 50€, à restituer à chaque fin de saison.

Pupilles 2015 – 2016

Objectifs	Continuité de l'apprentissage de la natation, du vélo et de la course à pied avec introduction de la notion de structure de l'entraînement.
Critères d'admission	Savoir nager Savoir rouler à vélo Motivation de l'enfant pour l'apprentissage des 3 sports
Séances d'entraînement	Mercredi matin de 10h à 12h - Vélo / CàP de 10h à 11h - Natation de 11h à 12h Vendredi soir de 17h15 à 18h Natation Samedi matin de 9h30 à 11h - Vélo et CàP
Vacances scolaires	Stages proposés à chaque période de vacances scolaires.
Compétitions	3 à 10 compétitions prises en charge par an par le club (A minima l'inscription, transport en fonction du nombre de jeunes, du lieu de compétition et de la disponibilité des encadrants.)
Matériel nécessaire	VTT en bon état + nécessaire de réparation Casque + gants de vélo + bidon Baskets de sport adaptées à la pratique de la CàP Maillot de bain + Bonnet + Lunettes de natation Trifonction fournies par le club en début de saison*
Assiduité	Régularité recommandée pour suivre l'évolution du groupe, et obtenir une progression individuelle dans les 3 sports.

*Sous réserve d'un chèque de caution de 50€, à restituer à chaque fin de saison.

Benjamins 2013 – 2014

Objectifs	Gagner en technicité sur les 3 disciplines avec pour objectif la compétition.
Critères d'admission	Savoir nager Savoir rouler à vélo Motivation de l'enfant pour l'apprentissage des 3 sports
Séances d'entraînement	Lundi soir de 18h30 à 20h CàP Mercredi après-midi - Vélo / CàP de 14h à 15h30 - Natation de 17h à 19h Vendredi soir de 18 à 20h Natation
Entraînements optionnels**	Mardi soir de 18h00 à 20h Natation Jeudi soir de 18h30 à 20h CàP Samedi matin de 8h à 10h Natation Samedi Après-midi Enchaînement Vélo / CàP
Vacances scolaires	Stages proposés à chaque période de vacances scolaires.
Compétitions	Jusque 10 compétitions prises en charge par an par le club Compétitions FFN et/ou FFA en fonction du calendrier (A minima l'inscription, transport en fonction du nombre de jeunes, du lieu de compétition et de la disponibilité des encadrants.)
Matériel nécessaire	VTT en bon état + nécessaire de réparation Casque + gants de vélo + bidon Baskets de sport adaptées à la pratique de la CàP Maillot de bain + Bonnet + Lunettes de natation Trifonction fournies par le club en début de saison*
Assiduité	Régularité recommandée pour suivre l'évolution du groupe, et obtenir une progression individuelle dans les 3 sports.

*Sous réserve d'un chèque de caution de 50€, à restituer à chaque fin de saison.

** Sur validation avec l'entraîneur référent, une séance additionnelle doit être ajoutée de manière durable et continue.

Minimes 2011 - 2012 Cadets 2009 - 2010

Juniors 2007 - 2008

Groupe 3

Objectifs	Pratique loisir ou compétition sans objectif précis de performance et dans le but de participer à des compétitions locales et régionales.
Critères d'admission	
Séances d'entraînement	<p style="text-align: center;">1 à 3 entrainements / semaine.</p> <p>Lundi soir de 18h30 à 20h CàP</p> <p>Mercredi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vélo de 14h à 16h (14h à 15h30 l'hiver) - Natation de 17h à 19h <p>Vendredi soir de 18 à 20h Natation</p>
Vacances scolaires	Continuité du nombre d'entraînements habituels (les lieux et horaires peuvent changer en fonction des installations disponibles)
Compétitions	Pas de compétition obligatoire mais possibilité de se joindre au groupe lors des compétition encadrées par le club.
Matériel nécessaire	<p>Vélo de route en bon état + nécessaire de réparation</p> <p>Casque + gants de vélo + bidon</p> <p>Tenue de vélo adaptée à la saison.</p> <p>Baskets de sport adaptées à la pratique de la CàP</p> <p>Maillot de bain + Bonnet + Lunettes de natation</p> <p>Trifonction fournies par le club en début de saison*</p>
Assiduité	Régularité recommandée pour obtenir une progression individuelle dans les 3 sports.

*Sous réserve d'un chèque de caution de 50€, à restituer à chaque fin de saison.

Minimes 2011 - 2012 Cadets 2009 - 2010

Juniors 2007 - 2008

Groupe 2

Objectifs	Pratique loisir ou compétition sans objectif précis de performance et dans le but de participer à des compétitions locales et régionales.
Critères d'admission	
Séances d'entraînement	<p style="text-align: center;">4 entraînements / semaine.</p> <p>Lundi soir de 18h30 à 20h CàP</p> <p>Mercredi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vélo de 14h à 16h (14h à 15h30 l'hiver) - Natation de 17h à 19h <p>Vendredi soir de 18 à 20h Natation</p> <p>Samedi matin de 8h à 10h Natation</p>
Vacances scolaires	Continuité du nombre d'entraînements habituels (les lieux et horaires peuvent changer en fonction des installations disponibles)
Compétitions	<p>10 compétitions prises en charge par an par le club</p> <p>Championnats de France (Duathlon / Aquathlon / Triathlon) sur sélection</p> <p>Compétitions FFN et/ou FFA en fonction du calendrier (A minima l'inscription, transport en fonction du nombre de jeunes, du lieu de compétition et de la disponibilité des encadrants.)</p>
Matériel nécessaire	<p>Vélo de route en bon état + nécessaire de réparation</p> <p>Casque, gants de vélo, bidon et tenue de vélo adaptée à la saison.</p> <p>Baskets de sport adaptées à la pratique de la CàP</p> <p>Maillot de bain + Bonnet + Lunettes de natation</p> <p>Trifonction fournies par le club en début de saison*</p>
Assiduité	Régularité recommandée pour obtenir une progression individuelle dans les 3 sports.

*Sous réserve d'un chèque de caution de 50€, à restituer à chaque fin de saison.

Minimes 2011 - 2012 Cadets 2009 - 2010

Juniors 2007 - 2008 « Objectif Championnats de France »

Groupe 1

Objectifs	Pratique dans un but de performer aux championnats de France de Duathlon, Aquathlon et Triathlon.
Critères d'admission	Adhère pleinement (Parents & Jeune) au plan d'entraînement établi par les éducateurs sportifs du club. Entretien individuel du jeune avec les parents (Septembre)
Séances d'entraînement	<p style="text-align: center;">7 à 8 entraînements / semaine + 1 Optionnel.</p> <p>Lundi soir de 18h30 à 20h CàP Mardi soir de 18h00 à 20h Natation Mercredi : - Vélo de 14h à 16h et Natation de 17h à 19h Jeudi soir de 18h30 à 20h CàP Vendredi soir de 18h à 20h Natation Samedi matin de 8h à 10h Natation Samedi Après-midi Enchaînement Vélo / CàP Dimanche Séance en autonomie fournie par l'entraîneur</p>
Vacances scolaires	Stages à domicile ou à l'extérieur. (Voir planning annexe)
Compétitions	10 à 15 compétitions prises en charge par an par le club (Inscription + transport / Hébergement si besoin, une participation forfaitaire sera demandée) Championnats de France (Duathlon / Aquathlon / Triathlon) Compétitions FFN et/ou FFA en fonction du calendrier
Matériel nécessaire	Vélo de route en bon état + nécessaire de réparation Casque + gants de vélo + bidon, tenue de vélo adaptée à la saison. Baskets de sport adaptées à la pratique de la CàP. Maillot de bain + Bonnet + Lunettes de natation Trifonction fournies par le club en début de saison*
Assiduité	Assiduité** sur les séances d'entraînement ci-dessus. Participations aux stages. (Internes ou externes) Tenir à jour le cahier d'entraînement fourni par le club.

*Sous réserve d'un chèque de caution de 50€, à restituer à chaque fin de saison.

** Assiduité et investissement lors des séances.

Annexe

Calendrier type Minimes, Cadets, Junior pour le groupe 1.

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août
1 Di	1 Ma	1 Ve	1 Di	1 Me	1 Sa	1 Sa	1 Ma	1 Je	1 Di	1 Ma	1 Ve
2 Lu	2 Me	2 Sa	2 Lu	2 Je	2 Di	2 Di	2 Me	2 Ve	2 Lu	2 Me	2 Sa
3 Ma	3 Je	3 Di	3 Ma	3 Ve	3 Lu	3 Lu	3 Je	3 Sa	3 Ma	3 Je	3 Di
4 Me	4 Ve	4 Lu	4 Me	4 Sa	4 Ma	4 Ma	4 Ve	4 Di	4 Me	4 Ve	4 Lu
5 Je	5 Sa	5 Ma	5 Je	5 Di	5 Me	5 Me	5 Sa	5 Lu	5 Je	5 Sa	5 Ma
6 Ve	6 Di	6 Me	6 Ve	6 Lu	6 Je	6 Je	6 Di	6 Ma	6 Ve	6 Di	6 Me
7 Sa	7 Lu	7 Je	7 Sa	7 Ma	7 Ve	7 Lu	7 Lu	7 Me	7 Sa	7 Lu	7 Je
8 Di	8 Ma	8 Ve	8 Di	8 Me	8 Sa	8 Ma	8 Ma	8 Je	8 Di	8 Ma	8 Ve
9 Lu	9 Me	9 Sa	9 Lu	9 Je	9 Di	9 Ma	9 Me	9 Ve	9 Lu	9 Me	9 Sa
10 Ma	10 Je	10 Di	10 Ma	10 Ve	10 Lu	10 Lu	10 Je	10 Sa	10 Ma	10 Je	10 Di
11 Me	11 Ve	11 Lu	11 Me	11 Sa	11 Ma	11 Ma	11 Ve	11 Di	11 Me	11 Ve	11 Lu
12 Je	12 Sa	12 Ma	12 Je	12 Di	12 Me	12 Me	12 Sa	12 Lu	12 Je	12 Sa	12 Ma
13 Ve	13 Di	13 Me	13 Ve	13 Lu	13 Je	13 Je	13 Di	13 Ma	13 Ve	13 Di	13 Me
14 Sa	14 Lu	14 Je	14 Sa	14 Ma	14 Ve	14 Ve	14 Lu	14 Me	14 Sa	14 Lu	14 Je
15 Di	15 Ma	15 Ve	15 Di	15 Me	15 Sa	15 Ma	15 Ma	15 Je	15 Di	15 Me	15 Ve
16 Me	16 Me	16 Sa	16 Lu	16 Je	16 Di	16 Di	16 Me	16 Ve	16 Lu	16 Me	16 Sa
17 Ma	17 Je	17 Di	17 Ma	17 Ve	17 Lu	17 Lu	17 Je	17 Sa	17 Ma	17 Je	17 Di
18 Me	18 Ve	18 Lu	18 Me	18 Sa	18 Ma	18 Ma	18 Ve	18 Di	18 Me	18 Ve	18 Lu
19 Je	19 Sa	19 Ma	19 Je	19 Di	19 Me	19 Me	19 Sa	19 Lu	19 Je	19 Sa	19 Ma
20 Ve	20 Di	20 Me	20 Ve	20 Lu	20 Je	20 Je	20 Di	20 Ma	20 Ve	20 Di	20 Me
21 Sa	21 Lu	21 Je	21 Sa	21 Ma	21 Ve	21 Ve	21 Lu	21 Me	21 Sa	21 Lu	21 Je
22 Di	22 Ma	22 Ve	22 Di	22 Me	22 Sa	22 Ma	22 Me	22 Je	22 Di	22 Ma	22 Ve
23 Lu	23 Me	23 Sa	23 Lu	23 Je	23 Di	23 Me	23 Sa	23 Lu	23 Lu	23 Me	23 Sa
24 Ma	24 Je	24 Di	24 Ma	24 Ve	24 Lu	24 Lu	24 Je	24 Sa	24 Ma	24 Je	24 Di
25 Me	25 Ve	25 Lu	25 Me	25 Sa	25 Ma	25 Ma	25 Ve	25 Di	25 Me	25 Ve	25 Lu
26 Je	26 Sa	26 Ma	26 Je	26 Di	26 Me	26 Me	26 Sa	26 Lu	26 Je	26 Sa	26 Ma
27 Ve	27 Di	27 Me	27 Ve	27 Lu	27 Je	27 Je	27 Di	27 Ma	27 Ve	27 Di	27 Me
28 Sa	28 Lu	28 Je	28 Sa	28 Ma	28 Ve	28 Ve	28 Lu	28 Me	28 Sa	28 Lu	28 Je
29 Di	29 Ma	29 Ve	29 Di	29 Me	29 Sa	29 Sa	29 Ma	29 Je	29 Di	29 Ma	29 Ve
30 Lu	30 Me	30 Sa	30 Lu	30 Je	30 Di	30 Di	30 Me	30 Ve	30 Lu	30 Me	30 Sa
31 Je	31 Je	31 Sa	31 Ma	31 Ve	31 Lu	31 Lu	31 Me	31 Sa	31 Lu	31 Je	31 Di