



FÉDÉRATION  
TAHITIENNE  
DE TRIATHLON

# CENTRE D'ENTRAINEMENT FEDERAL

---

ANNEE 2023 / 2024

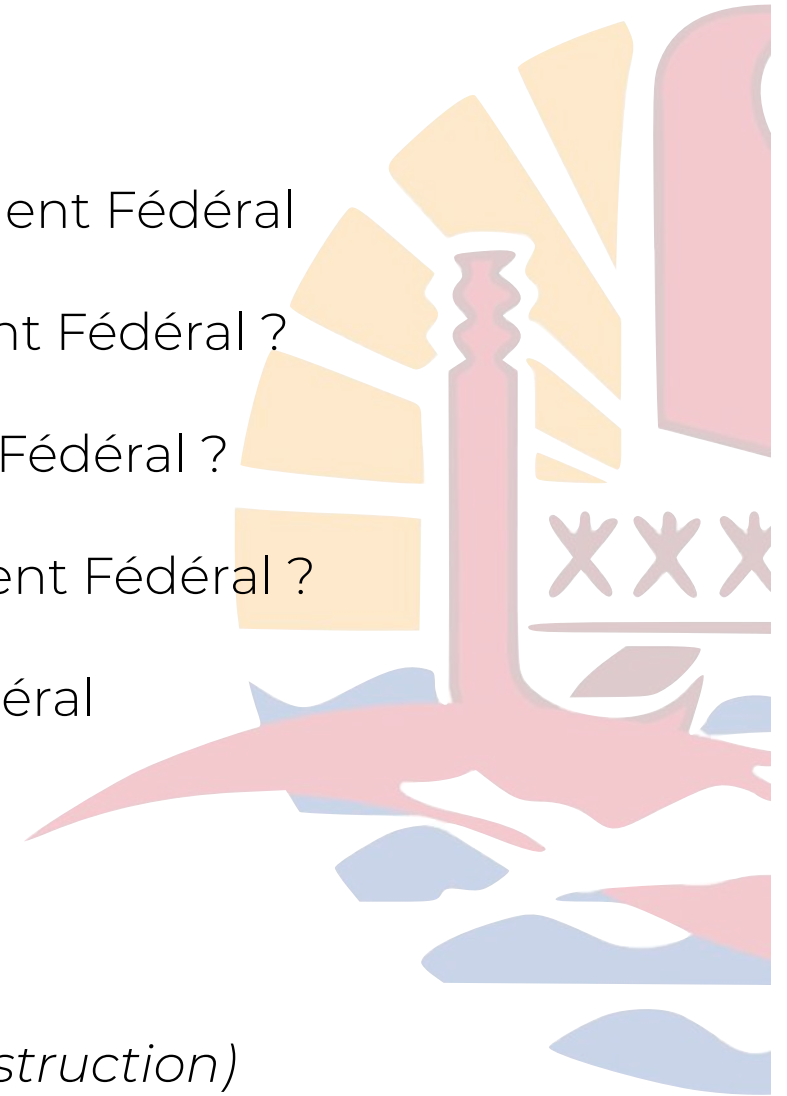


ENVIE DE DIFFERENCE ? VIVEZ TRIATHLON !



# SOMMAIRE

1. Historique et préambule
2. Règles et modalités du Centre d'Entrainement Fédéral
3. Pourquoi rejoindre le Centre d'Entrainement Fédéral ?
4. Quand rejoindre le Centre d'Entrainement Fédéral ?
5. Comment rejoindre le Centre d'Entrainement Fédéral ?
6. L'inscription au Centre d'Entrainement Fédéral
7. L'accompagnement fédéral
8. Le planning hebdomadaire
9. Calendrier des échéances (*en cours de construction*)





# HISTORIQUE ET PREAMBULE

Dans le but d'améliorer les résultats en compétition, la FTTRI a pour objectif d'atteindre une performance durable. En 2019, elle a commencé à identifier et soutenir les triathlètes grâce à l'I.A.T.F. En 2023, le CPP Triathlon a été créé pour remplacer l'IATF et offrir un soutien à la fois sportif et scolaire. Cependant, malgré les ambitions fédérales, l'accompagnement scolaire n'a pas été possible pour l'année 2023, car cette responsabilité relève de l'IJSPF, une instance du pays. Nous sommes dans l'attente de l'officialisation d'un futur CPP Triathlon par l'intermédiaire de l'IJSPF afin de concrétiser ce double projet. Par conséquent, le centre d'entraînement fédéral (C.E.F) de la FTTRI sera exclusivement dédié à l'accompagnement sportif à 100%.





## REGLES ET MODALITES DU C.E.F

- Notre objectif premier reste inchangé : favoriser le **développement** du triathlon et des disciplines enchaînées, en visant des **performances** de haut niveau à l'échelle régionale et internationale.
- Afin d'atteindre ces objectifs de manière durable, nous avons pris conscience de l'importance d'optimiser l'utilisation de nos ressources pour maximiser nos résultats lors des compétitions de référence.
- L'évaluation de cette nouvelle approche ne se limite pas seulement aux performances sportives, mais prend également en compte le développement global de nos triathlètes ainsi que leur motivation intrinsèque.



Des règles et des modalités d'engagement seront à prendre en compte avec notamment une convention d'engagement entre l'athlète, les parents, le club et la Fédération Tahitienne de Triathlon.

# POURQUOI REJOINDRE LE C.E.F TRIATHLON ?



## S'ENTRAINER

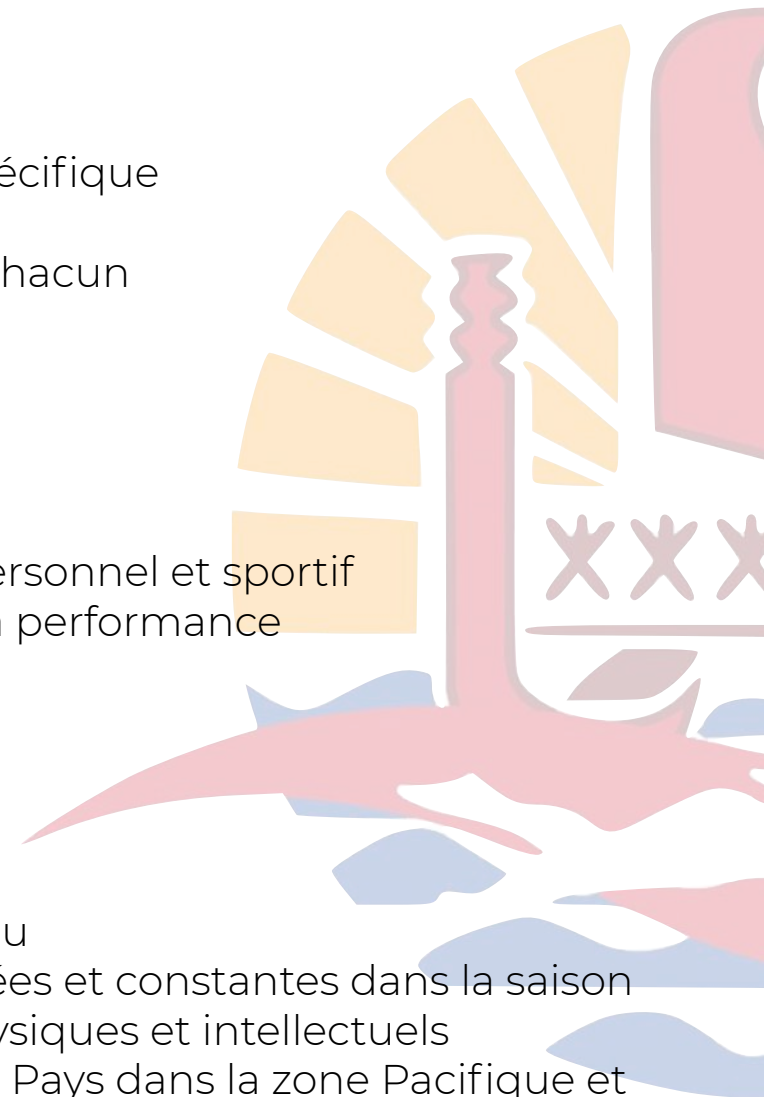
- Bénéficier d'une programmation spécifique
- Suivi individualisé du sportif
- Avoir des entrainements adaptés à chacun

## ACCOMPAGNER

- Dans la gestion du double projet : personnel et sportif
- Dans un environnement propice à la performance
- Suivi médical et psychologique

## PERFORMER

- Pour les emmener vers le haut niveau
- Pour réaliser des performances élevées et constantes dans la saison
- Pour développer leurs potentiels physiques et intellectuels
- Pour contribuer au rayonnement du Pays dans la zone Pacifique et à l'international





# QUAND REJOINDRE LE C.E.F TRIATHLON ?

15/07/23  
au  
15/08/23

## PHASE DE COMMUNICATION

Du 15/07/23 au 15/08/23, cette période est dédiée à la communication du Centre d'Entraînement Fédéral afin que toutes les personnes intéressées puissent prendre connaissance des modalités d'inscription.

21/08/23  
au  
25/08/23

## TEST D'ENTREE AU C.E.F

Durant la période du 21/08/23 au 25/08/23, notre attention est entièrement portée sur les tests d'entrée au sein du Centre d'Entraînement Fédéral.

28/08/23  
au  
28/06/24

## ENGAGEMENT ET DÉBUT DE L'ENCADREMENT

Du 28/08/23 au 28/06/24 correspond à la saison d'engagement et d'encadrement au sein du Centre d'Entraînement Fédéral.

# COMMENT REJOINDRE LE C.E.F TRIATHLON ?



## Licencié(e) à la FTTRI

L'athlète doit être au minimum benjamin(e) 2 et être licencié(e) à la FTTRI pendant la période des tests d'entrées.



## Réaliser des tests de performance en bassin de 25m et sur piste d'athlétisme

- Natation : 400m pour les B2 à M2 : ♂ 5'45" ♀ 6'15" et 800m pour les C1 à J2 : ♂ 11'30" ♀ 12'00"
- CàP : 1,5km pour les B2 à M2 : ♂ 5'30" ♀ 5'55" et 3km pour les C1 à J2 : ♂ 11'20" ♀ 12'00"



## Performer sur les compétitions fédérales et sur les Class Triathlon

Regard sur les compétitions fédérales réalisées au cours de l'année 2022/2023



## Entretien motivationnel

Réalisation d'un entretien motivationnel pour mieux connaître le projet de l'athlète



## Critère de comportement et d'attitude

L'attitude et le comportement d'un athlète sont des critères importants. En fonction des sanctions reçues par le club et/ou la fédération, un athlète peut se voir refuser la participation.



## Athlète repéré par les cadres fédéraux

Au regard des qualités d'un athlète repéré par les cadres fédéraux, les tests ci-dessus peuvent-être abrogés





# L'INSCRIPTION AU C.E.F TRIATHLON ?

TARIF D'INSCRIPTION : 70 000 CFP

## COMPRENANT

ENCADRE  
-MENT

Comprend l'encadrement annuel assuré par un entraîneur diplômé d'État.

LICENCE  
FTTRI

Comprend la licence compétition de la FTTRI permettant aux triathlètes de rejoindre le club affilié de leur choix ainsi que le coût des inscriptions aux compétitions fédérales uniquement

LICENCE  
FTN

Comprend la licence compétition de la FTN, permettant aux triathlètes de rejoindre obligatoirement\* le Cercle des Nageurs de Polynésie ainsi que le coût des inscriptions aux compétitions déterminées par l'entraîneur du C.E.F

COMPETI-  
TIONS &  
STAGES

Comprend l'encadrement des stages réalisés uniquement localement (Tahiti/Moorea) et assurés par l'entraîneur fédéral en dehors des entraînements habituels

\*La licence natation obligatoire au CNP est liée à un partage par le CNP de ses créneaux natation sur Pater pour permettre les entraînements du C.E.F





# L'ACCOMPAGNEMENT FEDERAL

## 1. Suivi longitudinal de l'athlète

Permettre au(x) triathlète(s) d'être acteur de son projet et pouvoir s'exprimer individuellement et collectivement

## 3. Briefing/Débriefing lors des compétitions

Individualiser la planification et donc l'entraînement du triathlète en prenant compte toutes les spécificités et contraintes qui l'entourent

## 5. Des stages pendant les vacances

La commission médicale assurera un suivi individuel des athlètes intégrant exclusivement le Centre d'Entraînement Fédéral.

## 7. Relation continue

Pouvoir analyser l'évolution au fil du temps de la performance du triathlète en lien avec son projet. Développer la nation d'entraîneur/entraîné.

## 2. Entretien individuel et collectif

Echanger en amont et en aval d'une compétition pour analyser en vue d'atteindre des changements positifs et des progrès des triathlètes

## 4. Une planification individuelle

Proposer pendant les vacances scolaires des stages en cohérence avec le projet et les échéances sportives

## 6. Suivi médical

Continuer à entretenir des relations au sein de son écosystème (famille, clubs..) pour intégrer ses proches au sein de son projet





# PLANNING HEBDOMADAIRE DU C.E.F TRIATHLON

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	5h15/6h30 Natation Piscine Tipaerui					6h30/8h30 Natation Piscine Tipaerui	Entrainement personnalisé
Après-midi	16h/17h Course à pied Stade Pater		14h30/16h Vélo route Vélodrome	16h/17h PPG Stade Bambridge	15h30/17h Vélo route Vélodrome  15h30/17h Course à pied Stade Pater	8h30/10h30 Vélo route Piscine Tipaerui	
Soir		17h/18h30 Natation Piscine Pater	17h/18h30 Natation Piscine Pater		17h/18h30 Natation Piscine Pater		



# CALENDRIER DES OBJECTIFS SPORTIFS 2023/2024

DEPLACEMENT  
C.E.F

1. TOUTES LES COMPETITIONS FEDERALES DE LA FTTRI
2. 2 COMPETITIONS DE LA FTN
3. INTERCLUBS DE LA FTN
4. COURSE DE REFERENCE EN REGION PACIFIQUE (NZ, AUS OU USA) + 150 000 F maximum de participation financière

## CHAMPIONNAT DE FRANCE DE TRIATHLON

+ 150 000 F maximum de participation financière

DEPLACEMENT  
FTTRI\*

*\*sur proposition d'une sélection à la FFTRI*

DEPLACEMENT  
INDIVIDUEL\*

*\*sur proposition d'une sélection à la FFTRI*

- CHAMPIONNAT DE FRANCE D'AQUATHLON
- CHAMPIONNAT DE FRANCE DE DUATHLON

*Possibilité de recevoir une aide financière personnelle pour le déplacement, sous réserve de validation de la proposition de sélection par la FFTRI et en fonction des disponibilités budgétaires de la FTTRI.*



# PERSPECTIVES A COURT, MOYEN ET LONG TERMES



2023



2025



2027



2029



## COURT TERME

### Objectifs :

- Remporter l'ensemble des médailles d'Or des Jeux du Pacifique 2023
- Obtenir un top 15/20 au championnat de France de triathlon en individuel.
- Optionnel : Obtenir un podium lors du champion de France en aquathlon en individuel

## MOYEN TERME

### Objectifs :

- Remporter l'ensemble des médailles d'Or des Mini-Jeux du Pacifique 2025 & Jeux du Pacifique 2027
- Obtenir un top 5/10 au championnat de France de triathlon en individuel.
- Optionnel : Obtenir un titre ou podium lors du champion de France en aquathlon en individuel (minime/cadet/junior)

## LONG TERME

### Objectifs :

- Un(e) Polynésien(ne) intègre une équipe de 1ère division sur le circuit de la Fédération Française de Triathlon
- Remporter l'ensemble des médailles d'Or des Mini-Jeux du Pacifique.
- Obtenir un titre ou podium de champion de France de triathlon en individuel (cadet/junior).
- Intégration de Polynésien(ne) dans les structures de Haut Niveau Métropolitaines