



FÉDÉRATION
TAHITIENNE
DE TRIATHLON

CENTRE D'ENTRAINEMENT FEDERAL

ANNEE 2024 / 2025

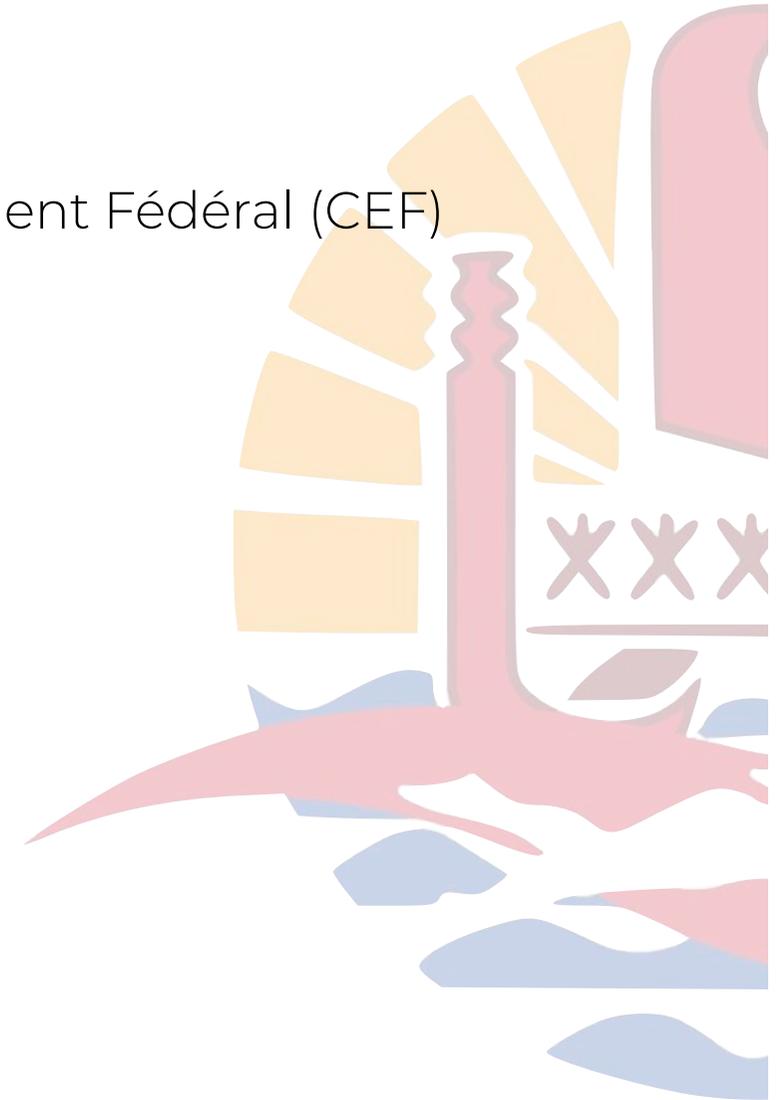


ENVIE DE DIFFERENCE ? VIVEZ TRIATHLON !



SOMMAIRE

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





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 CEF 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 CEF Triathlon par l'intermédiaire de l'IJSPF afin de concrétiser ce double projet. Par conséquent, le CEF de la FTTRI sera exclusivement dédié à l'accompagnement sportif à 100%.



REGLES ET MODALITES DU CEF



- 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 CEF TRIATHLON ?

S'ENTRAINER

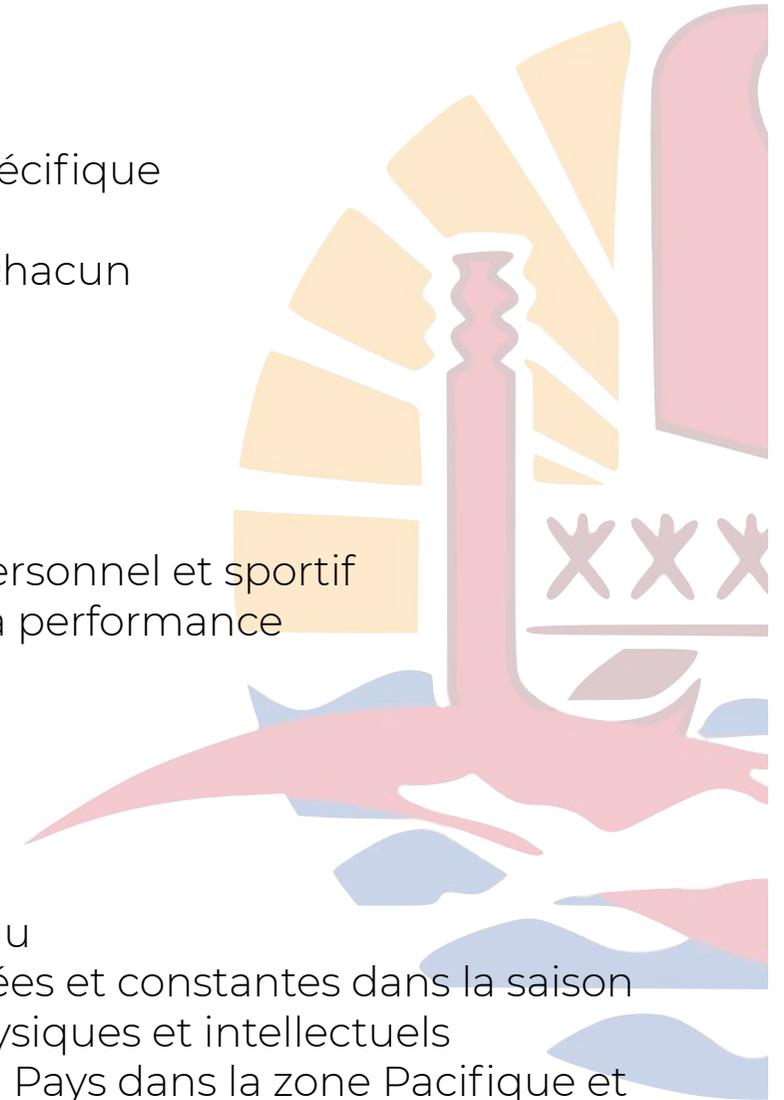
- Bénéficier d'une programmation spécifique
- Suivi individualisé du sportif
- Avoir des entrainements adaptés à chacun

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





ÉVOLUTION DU CENTRE D'ENTRAÎNEMENT FÉDÉRAL POUR LA RENTRÉE 2024/2025

01/06/24
au
30/06/24

PHASE DE COMMUNICATION

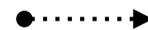
Du 01/06/24 au 30/06/24, cette période est dédiée à la communication du CEF Triathlon afin que toutes les personnes intéressées puissent prendre connaissance des modalités d'inscription.



07/10/24
au
11/10/24

TEST D'ENTREE AU CEF

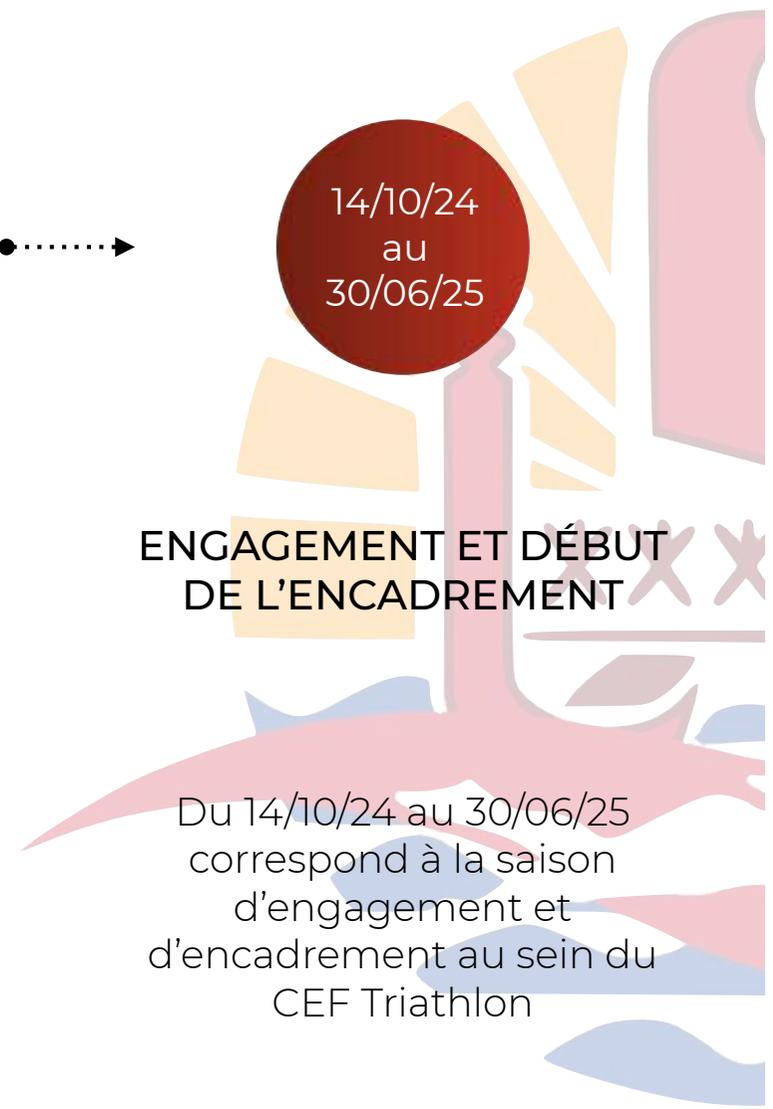
Durant la période du 07/10/24 au 11/10/24, notre attention est entièrement portée sur les tests d'entrée au sein du CEF Triathlon



14/10/24
au
30/06/25

ENGAGEMENT ET DÉBUT DE L'ENCADREMENT

Du 14/10/24 au 30/06/25 correspond à la saison d'engagement et d'encadrement au sein du CEF Triathlon



COMMENT REJOINDRE LE CEF 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 2023/2024



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 CEF TRIATHLON ?

TARIF D'INSCRIPTION : 70 000 CFP

COMPRENANT

ENCADRE
-MENT

Comprend
l'encadrement annuel
assuré par un entraîneur
diplômé d'État du
14/10/24 au 30/06/25

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 CEF

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 CEF



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 CEF TRIATHLON

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			5h30/7h30 Natation Piscine Pater			8h30/10h30 Vélo route Piscine Tipaerui	
Après-midi	16h30/17h30 Course à pied Stade Pater		14h30/16h Vélo route Vélodrome	16h30/17h30 PPG Stade Bambridge	15h30/17h Vélo route Vélodrome 16h/17h Course à pied Stade Pater		Entraînement personnalisé
Soir		17h/18h30 Natation Piscine Pater	17h/18h30 Natation Piscine Pater		17h/18h30 Natation Piscine Pater		

Les créneaux proposés représentent le maximum que l'entraîneur peut utiliser en fonction de la planification en cours.



CALENDRIER DES OBJECTIFS SPORTIFS 2024/2025

DEPLACEMENT
CEF

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*

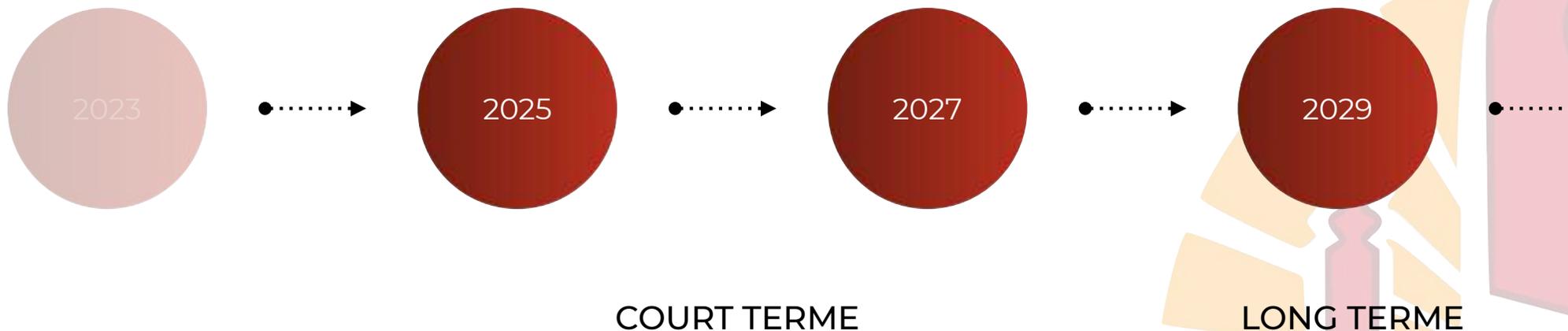
**sur proposition d'une
sélection à la FFTRI*

- 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



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

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)

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