



FÉDÉRATION
TAHITIENNE
DE TRIATHLON

C.E.F



ENVIE DE DIFFERENCE ? VIVEZ TRIATHLON !



QUAND REJOINDRE LE CEF TRIATHLON 2024/2025 ?

015/11/24
au
10/12/24

PHASE DE COMMUNICATION

Du 15/11/24 au 10/12/24, cette période est dédiée à la communication du CEF Triathlon afin que toutes les personnes intéressées puissent prendre connaissance des modalités d'inscription et des tests d'entrée.

10/12/24
au
15/12/24

TEST D'ENTREE AU CEF

Durant la période du 10/11/24 au 15/11/24, notre attention est entièrement portée sur les tests d'entrée au sein du CPP 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 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.

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
POSSIBLE

Comprend la licence compétition de la FTN, permettant aux triathlètes de participer à des 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



L'ACCOMPAGNEMENT FEDERAL

1. Suivi longitudinal de l'athlète individualisé

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 notion 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





L'ACCOMPAGNEMENT FEDERAL

8. Accompagnement, bilan et suivi préparation physique et mentale



Bilan en préparation physique et en préparation mentale, suivi et accompagnement sur les thématiques

Mise à disposition de matériel pour le suivi et l'aide à la construction de la performance et à l'analyse des données.

(Capteur de puissance, montre et capteur FC, Tempo trainer, HT Feedback, matériel de PPG, etc)



9. Accompagnement matériel

10. Accompagnement sur les Stages « Performance »



Intégration des triathlètes du centre aux stages « Performance »

Via les aides sur les déplacements en stage (prise en charge partielle possible), championnats de France (prise en charge partielle possible), inscriptions sur les compétitions fédérales gratuites, etc.



11. Accompagnement financier

12. Accompagnement technique



Via l'entraîneur fédéral qui est à 70% sur le CEF.

Via le directeur technique sur la coordination du CEF et l'accompagnement technique sur certains domaines

Via la secrétaire admin sur le travail des dossiers admin





PLANNING DU CEF TRIATHLON

05:00							
05:30	Natation Pater 1H30 5h15 à 6h45	Natation Pater 1H30 5h15 à 6h45	Natation Pater 1H30 5h15 à 6h45	Natation Pater 1H30 5h15 à 6h45	Natation Pater 1H30 5h15 à 6h45		
06:00							
06:30							
07:00							
07:30							
08:00						Natation Tipaerui 1H30 7h à 8h30	CAP / Vélo en autonomie OU COMPETITION
09:00							
10:00						Vélo 2H 8h30 à 10h30 Cool endurance	
11:00							
12:00							
13:30							
14:00			Vélo + CAP 3H 14h à 17h Cool / endurance				
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	Course à pied 1H de 16h à 17h Footing EF					Course à pied 1H de 16h à 17h Footing	
16:30		Ppg OU HT 1H 16h30/17h30		Course à pied 1H 16h30 à 17h30			



CALENDRIER DES OBJECTIFS SPORTIFS 2024/2025

DEPLACEMENT
CEF

1. TOUTES LES COMPETITIONS FEDERALES DE LA FTTRI
2. COMPETITIONS DE LA FTN POSSIBLE
3. COURSE DE REFERENCE EN FRANCE POSSIBLE + 150 000 F maximum de participation financière
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*

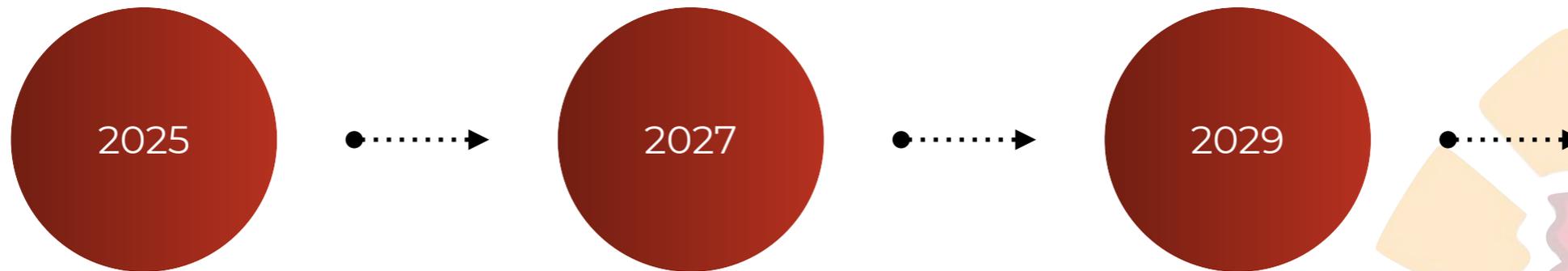
**sur proposition d'une
sélection à la FFTRI*

- **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



COURT 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



TESTS DE RECRUTEMENT

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'organisation d'une **journée de détection et d'entrée au Centre d'Entraînement Fédéral**, prévue le **14 décembre 2024**. Les athlètes sélectionnés lors de cette journée intégreront le centre à partir de janvier 2025 pour débiter un programme d'entraînement adapté à leurs besoins et objectifs.

Le Centre d'Entraînement Fédéral de la Fédération Tahitienne de Triathlon est une structure dédiée à l'accompagnement et au développement des jeunes triathlètes à potentiel. Il offre un cadre optimal pour allier performance sportive, suivi personnalisé et progression technique avec un suivi et une offre de pratique adaptée aux projets sportifs des jeunes triathlètes.

Intégré à notre stratégie de développement du triathlon en Polynésie via notre projet de performance fédéral, ce centre s'adresse aux jeunes triathlètes compétiteurs souhaitant atteindre leur plein potentiel.

Vous retrouverez toutes les informations concernant le Centre d'Entraînement Fédéral dans le document ci-dessous.



TESTS DE RECRUTEMENT

Athlétisme

Rdv 9h au stade Pater

Briefing à 9h15 à l'intérieur

Échauffement de 9h30 à 9h55

Début des séries à 10h

Fin des séries à 10h30, retour au calme

Fin 10h45

Natation

14h rdv à la piscine pater

Échauffement dans l'eau de 14h15 à 14h30

Début des séries à 14h35

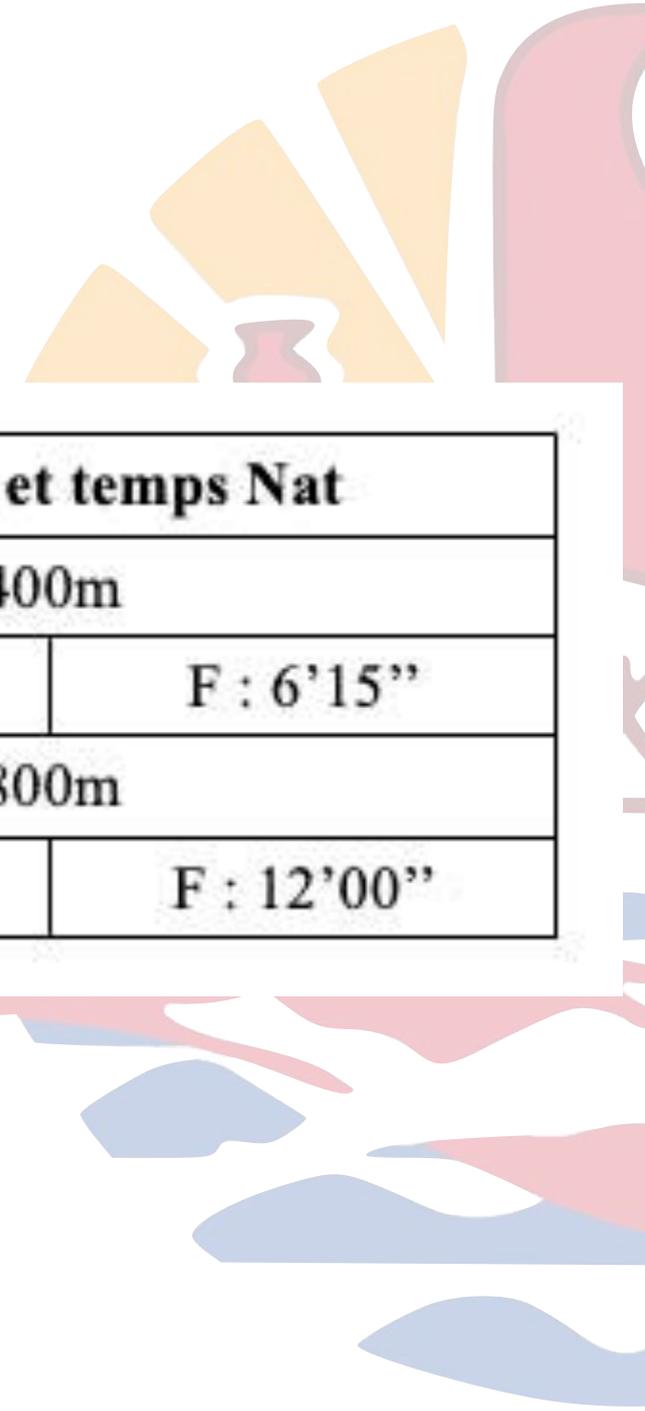
Fin des séries à 15h10 max

Bilan/ débriefing/ remerciements de 15h10 à 15h20

Entretiens dans la foulée ou ultérieurement. En fonction du contexte.



TESTS DE RECRUTEMENT



Catégories d'âge	Distance et temps CAP		Distance et temps Nat	
Benjamin 2 à Minime 2	1500m		400m	
	H : 5'30''	F : 5'55''	H : 5'45''	F : 6'15''
Cadet 1 à Junior 2	3000m		800m	
	H : 11'20''	F : 12'00''	H : 11'30''	F : 12'00''



TESTS DE RECRUTEMENT

Le tableau des chronos indiqués constitue une base d'évaluation et d'indication pour le recrutement au Centre d'Entraînement Fédéral. Ces performances servent à situer le niveau sportif initial des candidats. Cependant, il est important de noter que **ne pas atteindre ces chronos à quelques secondes près ne sera pas rédhibitoire.**

D'autres critères seront également pris en compte dans le processus de sélection, tels que la motivation, la capacité à s'engager dans un projet sportif structuré et l'attitude face à l'entraînement. L'entretien individuel permettra d'évaluer ces aspects essentiels pour intégrer le centre et progresser dans un environnement exigeant mais bienveillant.

Nous encourageons tous les athlètes intéressés à participer, quelle que soit leur performance actuelle. L'évolution et le potentiel comptent autant que les résultats chronométriques initiaux.

Si certains jeunes à potentiel ne sont pas disponibles sur le 14 décembre, une possibilité de test sur le mercredi 11 décembre matin (5h15 à 6h30 en natation) et le jeudi 12 décembre soir (16h30 à 17h30 en course à pied) est proposée pour une prise de temps.

Pour toute demande spécifique de ce type contacter : **romainantoine.fttri@gmail.com**



TESTS DE RECRUTEMENT

Inscriptions aux tests

Pour vous inscrire, merci d'envoyer un mail à notre Directeur Technique : romainantoine.fttri@gmail.com

En copie, notre entraîneur fédéral : entraîneur.fttri@gmail.com

Pour toute question ou demande d'information complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter via le même mail.