

Du 24 mars au 7 avril 2025

STAGE PERFORMANCE FTTRI

-

BILAN

 Sidney et Gold Coast



**FÉDÉRATION
TAHITIENNE
DE TRIATHLON**

BILAN

PROGRAMME

AIR NEW ZEALAND 

Lundi 24 Mars :

Départ de Papeete à 3h du matin
Escale à Auckland.

Du Mardi 25 Mars au Lundi 31 mars :

Séjour à Sydney.

Du Lundi 31 mars au Lundi 7 avril :

Séjour à Gold Coast

Lundi 7 avril :

Départ de Gold Coast
Escale à Auckland
Retour à Papeete à 2h30 du matin

BILAN SPORTIF

SEMAINE 1 : SYDNEY :

MERCREDI :

- **Natation :**

SEANCE ALLURE MIXTE SV2 à VMA

CORPS DE SEANCE :

3 x 400 RIS 100 SOUPLE

50 VMA / 100 SV2 / 50 SV2 RIR 30" / 15"

50 VMA / 200 SV2 / 50 MAX RIR 30" / 15"

50 VMA / 50 SV2 / 50 MAX / 50 SV2 RIR 30" / 15"

- **Course à pied, footing :**

AERO 43' 6,3KM (PAS PLUS DE 150 BPM)

- **Vélo :**

32 KM 1H30 (NOE 16KM CASSE RAYON)

- **Soirée :**

INTERVENTION THEORIQUE TECHNIQUE NATATION :

CORPS FLOTTANT / CORPS PROJECTIL : 1H

BILAN

JEUDI :

• **Natation :**

TECHNIQUE CORPS FLOTTANT 1H30

Travailler et ressentir le corps flottant

- 10' au choix : Mise en action et en relation avec le milieu.

- W flottaison debout :

1 : Sans consigne

2 : Avec inspiration avant 3 : Tête droite

- W bouche ouverte :

1 : Bascule de la tête en avant avec la bouche ouverte 2 : Idem avec le doigt dans la bouche

3 : Flottaison tête droite bouche ouverte

- W aller toucher le fond de la piscine

- W coulée sans expiration

- W coulée sans expiration + reprise de nage sans respi 3 mvt

- W coulée sans expiration + reprise de nage sans respi avec bouche ouverte

- W coulée sans expiration + reprise de nage et expiration longue sur le 25m

- W coulée sans expiration + reprise de nage et expiration longue sur le 25m + demi tour sans culbute

- W placement épaules hors de l'eau : Dégagement des épaules "en arrière"

- W Placement des épaules dans l'eau avec coulée sans expiration

- W Placement des épaules dans l'eau avec coulée sans expiration + reprise de nage et expiration longue sur le 25m

- W Placement des épaules dans l'eau avec coulée sans expiration + reprise de nage sans respi + Crawl Nage complète respi 3 avec consigne "appuis en profondeur".

• **Course à pied :**

7KM 55' (NOE PAS DE CAP REPARATION VELO)

• **Vélo + PPG :**

40' VELO : 4 x 6' à SV1 (CADENCE à 80 / 85 / 90 / 95 RPM PAR BLOC) R" : 1'30"

40' PPG : 4 x (6 x 45" / 30") : Squat Sumo / Chaise / Gainage V / Ischio Iso / Adducteur Iso / Fessier

(+ NOE CAP 20' EF PAS PLUS DE 150 BPM)

• **Natation :**

TECHNIQUE IDEM SEANCE 1 DU JOUR + AERO (3000)

BILAN

VENDREDI :

- **Vélo :**

62 KM AERO 2H50 650 D+ (PAS PLUS DE 140 BPM)

- **Midi :**

INTERVENTION THEORIQUE TECHNIQUE NATATION :
CORPS PROPULSEUR : 1H

- **Natation :**

EAU LIBRE : TECHNIQUE ORIENTATION + AERO : 30'

- **Course à pied :** 5KM 30' AERO (PAS PLUS DE 150 BPM)

SAMEDI :

Compétition XS

DIMANCHE :

- **Natation :**

AERO + TECHNIQUE FLOTTAISON (5000)

SEMAINE 2 : GOLD COAST :

LUNDI :

- **Natation :**

45' : TECHNIQUE CORPS FLOTTANT (2000)
Déblocage poste voyage Sydney - Gold Coast

MARDI :

- **Vélo :**

3H30 AERO 60KM 1200 D+

- **Natation :**

TECHNIQUE CORPS FLOTTANT (3000)

- **Course à pied, footing :**

7,5KM AERO 50' PLAT (PAS PLUS DE 150 BPM)

- **Soirée :**

INTERVENTION MOTIVATION ET FIXATION D'OBJECTIFS

BILAN

MERCREDI :

- **Natation :**

AERO + TECHNIQUE PROPULSION (3500)

- **Multi Enchaînement :**

MULTI VELO / CAP EN SALLE : 1H20

4 x (10' VELO / 10' CAP)

BLOC 1 : 10' AERO VELO (PAS PLUS DE 140 BPM) / 10' AERO CAP (PAS PLUS DE 150 BPM)

BLOC 2 : 10' PYRAMIDE CADENCE 80 à 105 RPM SUR 5' PUIS REDESCENTE EN VELO / 2' EF + 2' SVI SUR 10' EN CAP (150 à 170 BPM MAX)

BLOC 3 : 10' à 100 RPM MINIMUM EN VELO / 5' EF + 5' SVI (150 à 170 BPM MAX) EN

BLOC 4 : 10' EF CADENCE LIBRE EN VELO / 10' SVI (150 à 170 BPM MAX) EN CAP

- **Natation :**

VITESSE (2200) :

CORPS DE SEANCE : 3 x (4 x 12,5 CR MAX DEP DANS L'EAU AVEC PLACEMENT POSTURE / 37,5 SOUPLE + R" 15")

JEUDI :

- **Course à pied, footing :**

10KM AERO 1H40' « TRAIL PLAT »

- **Vélo :**

42KM AERO 2H 450 D+ (PAS PLUS DE 140 BPM) (MANEA 1H HT : 15' ECHAUFF + 2 x (4 x 5' avec 30" jbe G / 30" jbe D // 5' à 100 RPM placé // 5' avec 1' respi nez, 1' respi bouche, 1' ainsi nez expiration bouche, 1' respi nez, 1' respi bouche // 5' à 80 RPM placé) + 5' récup à 90 RPM

- **Natation :**

TECHNIQUE PLACEMENT CORPS FLOT SUR EXERCICES SPE EAU LIBRE ET SUR ALLURE COMPETITION (3300)

CORPS DE SEANCE :

4 x (100 ALLURE 800 AVEC PLACEMENT POSTURE CORPS FLOTTANT DEGAGEMENT DES EPAULES ET PLACEMENT TETE / 100 TECHNIQUE RESPI / 50 RELACHE)

- **Midi :**

INTERVENTION PREVENTION DOPAGE : 1H

BILAN

VENDREDI :

- **Natation :**

TECHNIQUE (3700)

CORPS DE SEANCE : 3 x 1000

1 CORPS FLOTANT : (100 W POSTURE / 100 RESPI 5 TPS EXPI DERNIER COUP DE BRAS)

1 CORPS PROJECTILE : (100 W POSTURE COULEE DYNAMIQUE / 50 BINOME PLACEMENT CP / 50 avec 25 JBES + 25 DOS)

1 CORPS PROPULSEUR : (50 CR 1 BRAS / 50 3 CB + GLISSE / 50 AMPLI MAX / 50 BN)

- **Natation 2 :**

SPE EAU LIBRE EN PISCINE AVEC TRAVAIL D'ALLURE EN GROUPE + SERIE AUSTRALIENNE EN FIN DE SEANCE

- **Multi enchaînements :**

AVEC CLUB DES T-REX : 1H

TRAVAIL DE TRANSITION AERO + JEUX TRANSITIONS (CHAUSSURES, CASQUES, ETC...)

SAMEDI :

- **Footing :**

40' PLAT PLAGE/SABLE

- **Natation en eau libre :**

45' : EXERCICES SPE EAU LIBRE ORIENTATION + START ET SORTIES D'EAU + TRAVAIL PLACEMENT EN GROUPE

DIMANCHE :

- **Compétition :**

XS : NAIS / MANEA

S : NOE / QUITTERIE / MANON / THEOPHILE

BILAN

GROUPE CONCERNE



- Stage à destination des jeunes du CEF de la saison 2024/2025 et/ou les jeunes ayant réalisés 140 points (ou plus) au ClassTri 2024 ou sur invitation de la FTTRI sur la base de performance réalisée en compétition fédérale.
- Stage ouvert aux licenciés des catégories minimales à juniors (en 2025).
- Places limitées à 6 jeunes

2 encadrants

Romain ANTOINE : *Directeur Technique de la FTTRI*

Pierre LAURENT : *Coach Fédéral*

6 athlètes, 3 filles et 3 garçons :

Quitterie STEPHANT : *PUNARUU TRIATHLON*

Nais HERNANDEZ : *KONA TRI TAHITI*

Manon HOTELLIER : *KONA TRI TAHITI*

Noé DELBREIL GUYOT : *FEI PI TRIATHLON*

Manéa VINCENTI : *PUNARUU TRIATHLON*

Théophile SERRY : *KONA TRI TAHITI*

BILAN

RESULTATS DES COURSES

Championnats Nationaux Australien Distance XS



Résultats :

Noé : 1er - Catégorie 16/19

Manea : 1er - Catégorie 13/15

Théophile : 2ème - Catégorie 13/15

Manon : 2ème - Catégorie 13/15

Nais : 3ème - Catégorie 13/15

Quitterie : 1ère - Catégorie 16/19

Course sous une pluie battante, mais cela n'a pas découragé les jeunes Tahitiens. Une première expérience dans la région Océanienne pour nos jeunes, l'adaptation avec la première semaine de stage et l'augmentation du volume a été bonne. La densité et le niveau de course sera au rendez vous sur la deuxième compétition.

BILAN

RESULTATS DES COURSES

Championnats Nationaux Australien Distance S



Résultats :

Manea : 1er - Course XS, catégorie U16

Noé : 10ème - Course S, catégorie 16/19

Théophile : 13ème - Course S, catégorie 14/15

Nais : 2ème - Course XS, catégorie U16

Manon : 9ème - Course S, catégorie 14/15

Quitterie : 15ème - Course S, catégorie 16/19

À souligner le bel engagement de la part de tout le monde sur cette deuxième course. Avec une belle densité, notamment sur la course S avec les meilleurs jeunes triathlètes Australiens présents.

L'Australie faisant partie des meilleures nations dans le monde du triathlon, l'adversité aura permis à nos jeunes d'observer et d'analyser le travail à mettre en place afin de suivre leur processus de formation dans l'optique d'atteindre leurs objectifs respectifs.

BILAN

MOYENS MATERIELS

- Location de deux minibus
- Transport de 8 vélos de route
- Home Trainer FeedBack
- Capteurs de puissance
- Capteurs de fréquence cardiaque
- Tempo Traîneur

ENTRETIENS INDIVIDUELS

- Échange sur les projets sportifs
- Échange sur la fixation d'objectifs (court, moyen et long terme)
- Échange sur les processus de formation
- Discussion sur le double projet sportif et scolaire

INTERVENTIONS EN GROUPE

- Prévention dopage
- Motivation et fixation d'objectifs
- Théorie sur la construction du nageur (technique de nage) x2
- Briefing de stage et compétition x3
- Débriefing de stage et compétition x3