

Du 3 au 7 novembre 2025

STAGE PERFORMANCE FTTRI

-

BILAN



TAHITI



**FÉDÉRATION
TAHITIENNE
DE TRIATHLON**

BILAN STAGE

PROGRAMME

Lundi 3 Novembre :

6h : Natation

8h : Vélo

11h : Intervention Théorique Allures Spécifiques

14h : Natation

Mardi 4 Novembre :

6h : Natation

8h : Vélo

14h : Natation

Mercredi 5 Novembre :

6h : Natation

8h : Cap

11h : Intervention Théorique Cours du jeune triathlète

14h : Natation

Jeudi 6 Novembre :

6h : Natation

8h : Vélo

14h : Natation Eau Libre

Vendredi 7 Novembre :

6h : Natation

8h : Enchaînement Vélo / Cap

11h : Intervention Théorique Analyse vidéo Natation

14h : Natation

BILANS PORTIF

LUNDI :

- **Natation** : Séance observation technique :

400m variée (50 crawl / 25 dos / 25 brasse/50Crawl / 50 pap)

4 × 50 m DT 1min éducatifs crawl (un bras D / un bras G / rattrapé / NC)

4 × 50 m DT 1min crawl progressif

regarder par rapport à la ligne d'eau (hauteur bassin, jambes, tête)

Roulis, trajectoire, relâchement général + Fréquence / glisse

Isoler chaque composante (équilibre, appui, coordination) pour identifier les asymétries.

1- Alignement flottaison :

4 × 50 m DT 1min battements planche (demander le meilleur alignement possible, repérer oscillations du bassin et position tête / laisser libre la prise de la planche et observer l'adaptation : idéalement prise de la planche en bout, tête placée dans les épaules)

4 × 50 DT 1min crawl 2x bras tendus (glisse) + 2x bras « étendu » sur l'allongement (glisse+batt Jbes)

4 × 50 m DT 1 crawl lent, (focus gainage + alignement/ligne d'eau)

Tête stable / bassin horizontal / Roulis symétrique / Position jambes / amplitude battements

2- Propulsion :

4 × 50 m DT 1 un bras (alterné D/G, avec pull aisselle) trajectoire et puissance appui

4 × 50 m DT 1 NC avec palmes, mettre + fréquence de bras (continuité de propulsion)

4 × 50 m DT 1 NC tempo stable relâchement, retour aérien, stabilité d'axe

Appui main/avant-bras (Chute du coude - chemin sous l'eau - Rythme bras-jambes / glisse

3- technique sur allure de nage :

2 × (8 × 100 m NC)

1 : allure aérobique basse sv1 (1'28" à 1'35)

2 : allure aérobique haute Sv2 (1'20" à 1'25)

Rir : 15-20 s entre 100, RIS 1 min

Maintenir qualité technique/ allure + et ++

Observation : Nombre de coups de bras / 25 m - Évolution de la position du corps (fatigue / déséquilibre ?) - Régularité du temps et de la technique (sensation de glisse, maintien ligne d'eau) - Rythme respiratoire (symétrie / fréquence)

Retour au calme

4 × 50 m dos / brasse relâché

4 × 50 m crawl respiration 3T / 5T alternée (pas fait)

100 m libre souple

Total : 4000m

BILAN SPORTIF

- **Vélo : 60 KM / Endurance Fondamentale / 2h30**
- **Midi : Intervention sur le travail des allures spécifiques : 1h**
- **Natation :**

Echauffement (Chercher à recentrer le roulis et allonger la glisse).

400 NL progressif respiration bilatérale

4 × 50 (25 crawl costal / 25 crawl normal)

4 × 50 dos / crawl souple (alternance)

Mobiliser les épaules, respiration maîtrisée.

relâchement des épaules, fluidité de roulis, amplitude stable.

Bloc technique Appuis - stabilité

renforcer la qualité des appuis sans tension ni crispation.

Allure : (1'30-1'25/100m pour les meilleurs)

4 × (50 godille + 50 crawl un bras + 50 crawl complet)

Récup 15 s entre 50 – 30 s entre blocs

(Variante Tuba frontal sur les éducatifs ?? à voir)

stabilité axe + direction appui vers l'arrière

4 × 100 (50 un bras / 50 complet) zoomer

Accent sur orientation main / avant-bras et régularité propulsion

trajectoire main, placement de l'avant-bras, symétrie bras droit / gauche.

Bloc Aérobie

2 × (6 × 150 m)

1° : SV1 - Économie & glisse (1'22-1'25/100 pour les meilleurs) Récup : 20 s

Objectif : rythme régulier, amplitude stable.

Consigne : fréquence basse, exécution propre, respiration maîtrisée

être aligné (tenir son alignement), continuité propulsion, absence de battement compensateur.

2°- Tenue technique

6 × 150 m (1'20/100) Récup : 30s

maintenir la qualité technique malgré la fatigue du vélo.

stabilité bassin / symétrie du roulis / maintien appuis arrière.

évolution de la fréquence gestuelle et des déséquilibres.??

Variante : si les nageurs sont très fatigués

passer en 8 à 9 × 100 (même charge, meilleure qualité).

Retour au calme

200 dos brassé + 200 crawl relâché

Total : 4000m

BILANS PORTIF

MARDI :

• Natation :

Echauffement (Accent : roulis + respiration contrôlée, amplitude)

4x 100m4N

4 × 100 m (75m éduc technique / 25m nage complete) Récup : 15"

100 papillon éduc (1 bras, 3/3, battements amplitude)

100 dos complet amplitude

100 brasse éduc (glisse + retour main progressif)

100 crawl amplitude + respiration 3T

Bloc Travail technique

Objectif : travail des surfaces motrices et propulsion

Intensité : SV1 (effort contrôlé, relâché, 70–80 %)

4 × (75 éducatifs + 25 nage complète) (25 Educ pap, 25 Educ dos, 25 Educ brasse, 25 NC crawl) R = 20"

Pap : "1 bras / 3 temps respiration" sentir appui avant-bras et tronc

Dos : pouce-sortie, petit doigt-entrée - travail de roulée « sortir les épaules »

Brasse : traction + retour main par-dessous, glisse longue

Crawl : Rattrapé (sentir prise d'eau pleine main, alignement)

4x (75m éduc 25Nc crawl) (Rattraper-Poing fermé- Opposition - Rattrapé 3BD /3BG main cuisse)

observer la stabilité du tronc et la continuité de propulsion.

Mesurer l'efficacité par le nombre de coups de bras constant malgré la fatigue

200 m batt jbs

Bloc aérobie – 1200 m

Objectif : développer la puissance aérobie à SV2 tout en maintenant l'efficacité technique

Séries avec répétitions courte (contrôle du rythme et économie du geste)

6 × 100 m NC SV2 R=20"

12x50m NC Crawl R = 15"

RIS : 1' Intensité : SV2 , Manéa 1'22–1'25/100

Consigne : efficacité motrice = maintenir le même nombre de coups de bras du 1er au dernier 100 - idem sur 50m

Retour au calme – 400 m

200 m 4N (inversé)

200 m battements dos ou crawl bras devant

Surface motrice Prise d'eau avant-bras / main pleine, pas de godille parasite - Observation du sillage et des bulles - Propulsion Coordination bras-jambes fluide, engagement du tronc Rythme bras/jambes régulier - Efficacité motrice Nombre de coups de bras stable, respiration non perturbée Comptage / chrono / observation visuelle

Stabilité du corps Alignement tête-bassin constant malgré intensité Observation profil et surface

Total : 3400m

BILANS PORTIF

- **Vélo : 50 km / 2h / Travail Technique FQ Pédalage**

Aller :

2' 80 RPM / 1' Libre

2' 90 RPM / 1' Libre

2' 100 RPM / 1' Libre

2' 110 RPM / 1' Libre

2' 120 RPM / 1' Libre

Retour :

10 x 30" à 120/130 RPM / 30" Libre

- **Natation : Thème : Aérobic / surfaces motrice et propulsion**

100 NC + 200m4N inverse +

200m : (25 Batt Jbes sans planche / 25mNC)

4 x 100m crawl pull-buoy + tuba frontal

chercher stabilité tête-bassin et entrée main précise, amplitude maîtrisée

200m battements crawl sur le dos + tuba frontal (travail du gainage)

accentuer les surfaces motrices, la synchronisation bras/jambes, et la direction de la poussée

4 x (3 x 100m) crawl technique – Récup 15" entre 100 / 30" entre blocs

Alterner matériel à chaque série pour solliciter différemment la motricité :

Série Matériel / Thème Consigne principale

1 Tuba frontal seul Focus sur l'appui orienté vers l'arrière (catch précis)

2 Pull + petites plaquettes Stabilité axe / bras tendus / poussée complète

3 Élastique chevilles + petites plaquettes Appui constant, tempo fluide, limiter godille

4 Crawl normal (sans matériel) Restituer le ressenti – amplitude + efficacité motrice

Total : 1200 m (4x3x100)

garder la même allure technique, non forcée

Développement aérobic – 2000 m

2 x (5 x 200m crawl) – Récup 20" entre 200 / 1' entre blocs

1 : avec pull + petites plaquettes, allure sv1 Consigne : "ne pas casser la ligne, propulsion continue"

2 : nage complète, allure SV2

Bloc 2 (nage complète) SV21'18–1'19 / 2'36–2'38 au 200 m

Récupération active – 400 m

200m dos / brasse souple

4 x 50m crawl souple

Total : 3800 m

BILANS PORTIF

MERCREDI :

- **Natation :**

Echauffement

100mNL + 100m4N +100m Dos + 100m 4N + 100m Brasse + 100m 4Nages
+100m Pap-Brasse + 100m4N

200 m jambes – alternance dos / crawl (palmes si besoin)

4 × 50 m crawl tuba frontal – alignement / entrée main stable / bassin haut

4x 25 m Accélération progressive

100 m nage libre souple

Bloc vitesse

Objectif : activer la filière alactique et la coordination bras-jambes

fréquence bras contrôlée, bassin stable, relâchement aérien.

6 x 50m (12,50 m TGV + 37,50m souple) R= 20 à 30sec

4 × 25 m vitesse max (nage complète) – récup 30" départ horizontal sans poussée

Bloc technique

Objectif : surfaces motrices / stabilité / coordination

4 × (200m crawl technique) Récup 15" entre les 100 / 30" entre blocs

1-Tuba frontal 25 un bras G / 25 un bras D / 50 complet – appui stable, orientation vers l'arrière

2- Pull + plaquettes Poussée complète, garder le coude haut

3- Élastique chevilles Amplitude / ancrage / bassin fixe

4- NC - Sans matériel Restituer les sensations de glisse et fluidité

100 m relâché Brasse Dos

Bloc développement aérobie

Objectif : maintenir l'efficacité motrice sous fatigue

Consigne : garder le même nombre de coups de bras à l'intérieur de chaque série- contrôle de l'efficacité.

2 × (4 × 100 m crawl) – récup 20" entre 100 / 1' entre blocs

1 : pull + petites plaquettes SV1 (Nageur 1 = 1'21/100m)

2 : nage complète Crawl SV2 (Nageur 1 = 1'18/100m)

Retour au calme : 200 m (100 m dos 100 m brasse)

Total : 4000m

- **Course à pied : Footing 1h10 / 11km / Endurance Fondamentale**

- **Midi : Intervention sur le cursus du jeune triathlète : 1h**

- **Natation :**

BILANS PORTIF

- **Natation :**

200 m 4 nages souples

4 × 50 m jambes (25 dos + 25 crawl, avec palmes) – gainage bassin haut

4 × 50 m crawl tuba frontal → entrée main / prise d'appui / glisse longue

200 m crawl en alternant 25 éducatif (rattrapé ou un bras) / 25 nage complète

Série VMA – 25 m + 50 m

Volume : 800 m

Objectif : stimulation puissance / vitesse / coordination à haute fréquence

2 × (8 × 25 m crawl)

Récup 15" entre 25 / 1' entre les deux séries

1ère série : avec palmes. fréquence et relance

2e série : sans palmes . transfert technique

8 × 50 m crawl Récup 30" entre les 50

Alternance 1 rapide (90–95%) / 1 moyen

garder amplitude sur les moyens et fluidité sur les rapides.

Série "locomotive

Objectif : endurance technique + gestion de l'allure progressive

(zones SV1 à SV2, entre 1'21 et 1'18/100 pour Manéa)

3 × 600 m crawl – récup 1' entre les 600

Chaque 600 = "locomotive" (progression interne)

0–200 m SV1 (1'21/100) Mise en route, glisse, respiration maîtrisée

200–400 m SV1+ (1'20/100) Poussée complète, ancrage régulier

400–600 m SV2 (1'18/100) Maintien amplitude / stabilité bassin / relance bras-jambes

progression sans cassure, contrôle du nombre de cycles par 25 m.

Sur la fatigue, observer la dérive de la technique et la perte d'efficacité motrice.

Retour au calme – 400 m

200 m dos / brasse relâchée

4 × 50 m crawl souple (25 glisse / 25 fréquence moyenne)

100 m éducatif libre (choix nage – travail

Total : 3800 m

BILANS PORTIF

JEUDI :

- **Natation :**

200mNL + 100 Educ choix + 100m4N + 100mDos+100mBrasse+ 200m Jbes
Alignement

Bloc technique - Propulsion

3x 200 pull Crawl SV1 R= 15-20sec (1'23"/100m Manéa)

alignement, poussée d' « avant en arrière »

6x100m (2x Elastique (tenir de Plaque) / 2x Elastique / 2 NC)

400m Crawl SV2 (1'18/100 Manéa (5'11"))

transfert, efficacité propulsive

Bloc développement aérobie

Locomotive « fartleack » -

2 x 800m R=1min : (25 Lent 25 Vite/ 50 L 50 V/ 75mL 75m V / 100 L 100mV /
75mL 75 V / 50 L 50 V / 25 L 25 V)

Lent : juste sous SV1 Vite : SV2

100 à 200 souple

Total : 4200 m

- **Vélo : Tour de Tahiti Endurance Fondamentale / 117 km / 5h**

- **Natation :**

Natation en EAU LIBRE

1h / 2000 m

W Technique adaption des appuis en eau libre

Ressenti et prise de décision sur le ressenti

BILANS PORTIF

VENDREDI :

- **Natation :**

400 m (100 crawl / 100 dos / 100 brasse / 100 4N) – relâché, axé sur la glisse

4 × 50 (25 sculling / 25 crawl) avec tuba frontal

4 × 50 (25 battements / 25 nage complète) – palmes autorisées

4 × 25 respiration bilatérale, fréquence stable

affiner la perception de la prise d'appui, de la traction puis de la poussée terminale.

4 × (50 sculling avant / 50 traction bras seuls pull + élastique chevilles / 50 crawl complet) accent sur entrée de main / appui avant / trajectoire sous-marine

6 × 50 plaquettes + pull :

25 traction (phase avant) + 25 poussée (phase arrière)

alternance de focus

4 × 50 crawl complet – recherche du rendu d'appui fluide + relâchement retour aérien

coordination

4 × 100 4N éducatifs (demi-brasse / dos alterné / pap 1 bras)

8 × 50 4N complet (ordre 1/2/3/4/IM inversé) → départ toutes les 1'10 à 1'20 selon niveau, recherche de régularité technique

4 × 100 crawl en progressif par 25 m :

appui – propulsion – fréquence – glisse

15" récup

200 dos/brasse souple

4 × 25 respiration longue / coulées actives

100 souple au choix

Total : 3700–3900 m

- **Vélo / Cap : Enchaînement 40 km Vélo / 1h30 + 5 km Cap enchaîné / 30'**

- **Midi : Analyse vidéo Natation / 1H**

- **Natation :**

BILANS PORTIF

- **Natation :**

200 nage libre variée

4 × 100 (25 éduc / 25 complet)

4 × 50 respiration bilatérale / coulée longue

Série technique intégrée – pull + élastique

8 × 50 pull + petite plaquette + élastique chevilles 1'00 à 1'10

propulsion “propre”, alignement tronc-tête, appuis continus

4 × 100 (50 éduc – 50 complet) récupération courte

4 × (200 + 150 + 100 + 50) récupération 15–20’’

chaque bloc = progressif d’Al

SV1 (1'25 -1'18/100 m)

efficacité motrice, respiration maîtrisée, continuité du mouvement

100 dos / 100 brasse / 100 crawl souple

2 × 50 relâchement + coulée longue

Total ≈ 4000 – 4200 m

BILAN

GROUPE CONCERNE

- Stage à destination des jeunes du CEF de la saison 2024/2025 et/ou les jeunes ayants réalisés 130 points (ou plus) au ClassTri 2024/2025 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).

2 entraîneurs :

Pierre LAURENT : *Coach Fédéral*

Emmanuel DUTHOIT : *Directeur Ligue Bourgogne Franche Comté*

1 Coordinateur :

Romain ANTOINE : *Directeur Technique de la FTTRI*

Formation stagiaires BF3 :

Intervention et échanges sur certaines séances durant la semaine avec les stagiaires BF3 2025.

5 athlètes, 1 fille et 4 garçons :

Evanelia BERTRAND : *PUNARUU TRIATHLON*

Mathis GARCIA PRIMEL : *FEI PI TRIATHLON*

Noé DELBREIL GUYOT : *FEI PI TRIATHLON*

Manéa VINCENTI : *PUNARUU TRIATHLON*

Théophile SERRY : *KONA TRI TAHITI*

BILAN

MOYENS MATERIELS

- Capteurs de puissance
- Capteurs de fréquence cardiaque
- Bassin Pater 25m
- Bureau FTTRI
- Repas du midi

INTERVENTIONS EN GROUPE

- Théorie sur la construction du nageur / Analyse vidéo : **1h**
- Intervention sur le cursus du jeune triathlète : **1h**
- Intervention sur le travail d'allure spécifique : **1h**

Interventions effectuées par Emmanuel Duthoit (Directeur de la ligue BFC de triathlon, formateur sur le DEJEPS Triathlon en France et ancien entraîneur de Haut Niveau)

Formateur et intervenant également sur le BF3 2025 et la formation dirigeant 2025.

BILAN TOTAL SPORTIF

**16 SEANCES / 33h10 de volume
(31h40 de séance d'entraînement / 1h30 stretching)**

NATATION : 10 Séances / 19h

VELO : 4 séances / 11h

COURSE A PIED : 2 séances / 1h40