



# FEDERATION TAHITIENNE DE TRIATHLON

## CPP TRIATHLON

---

### FTTRI

**Contact :**

fedetahititriathlon@gmail.com

40 53 38 48

romainantoine.fttri@gmail.com

87735748

**Siège de la FTTRI :**

Rue coppenrath, stade Fautaua

98 716 Pirae BP 5464

# **PRÉSENTATION**

# **FÉDÉRATION TAHITIENNE**

# **DE TRIATHLON**



# PRÉSENTATION

## BUREAU EXÉCUTIF

Le Bureau Exécutif est composé de 4 membres

---

**Président** : Joe TAPARE

**Vice-Présidente** : Paquita LYSAO

**Trésorier** : Temauï COLAS

**Secrétaire** : Bernard COSTA

## CONSEIL ADMINISTRATIF

Le Conseil d'Administration est composé de 4 membres élus

---

**Membre du CF** : Yannick JOUBERT

**Membre du CF** : Laurent BUVRY

**Référent arbitrage** : Serge LE PRINCE

**Référent instance internationale** : Kari Lee ARMOUR LAZZARI

## SALARIÉS

La FTTRI est composée de 3 salariés

---

**Directeur Technique** : Romain ANTOINE (CDI TEMPS PLEIN)

↳ **Coordinateur CPP FTTRI**

**Entraîneur Fédéral** : Pierre LAURENT (CDD TEMPS PLEIN)

↳ **Entraîneur CPP FTTRI**

**Secrétaire Administrative** : Jaël TUARII (CDI TEMPS PARTIEL)

# **FONCTIONNEMENT FÉDÉRATION TAHITIENNE DE TRIATHLON CPP**



# HISTORIQUE ET PREAMBULE

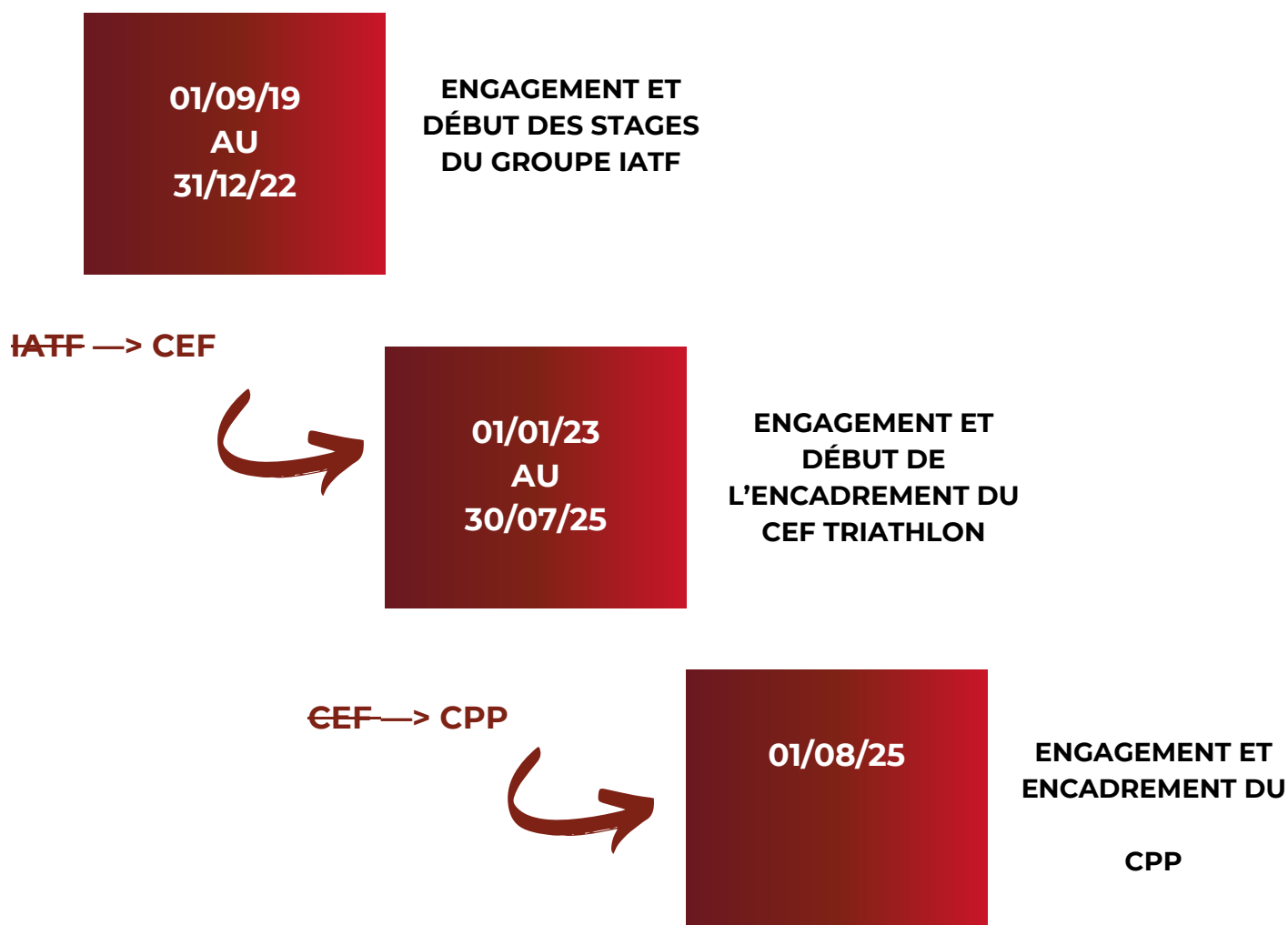
Dans le but d'améliorer les résultats en compétition, la FTTRI a pour objectif d'atteindre une performance durable.

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 les années 2023 et 2024, 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, permettant l'accompagnement de nos jeunes sportifs à potentiel vers une accession à haut niveau.



# REGLES ET MODALITES DU CPP

- 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, nationale et internationale.
- Afin d'atteindre ces objectifs de manière durable, il est important 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 et leurs investissements sur tous les plans de la performance sportive.

**Des règles et des modalités d'engagement sont 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 CPP TRIATHLON ?

## S'ENTRAINER

- Bénéficier d'une programmation spécifique
- Suivi individualisé du sportif
- Planification adaptée aux objectifs (fixés par le sportif et l'entraîneur fédéral en concertation avec l'entourage familial et le directeur technique de la fédération)
- Avoir des entraînements adaptés à chacun en intégrant la notion de groupe d'entraînement

## ACCOMPAGNER

- Dans la gestion du double projet : scolaire et sportif
- Dans un environnement propice à la performance
- Suivi médical et psychologique
- Bilan physio et posture
- Mise à disposition de matériel d'optimisation de la performance pour les athlètes du CPP en fonction des séances

## PERFORMER

- Pour les emmener vers l'accession à 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

# POURQUOI REJOINDRE LE CPP TRIATHLON ?

## S'ENTRAINER

- Nous sommes aujourd'hui sur un modèle (hybride) vie sportive, scolaire et familiale possible.

## ACCOMPAGNER

- Contrairement aux pôles, ou abandon du cursus scolaire, école à la maison, ou abandon sportif, etc.

## PERFORMER

- La pratique intensive du sport cumulé à une vie de famille et scolaire possible. Mais avec des conditions bien particulière pour que le modèle fonctionne....



# POURQUOI REJOINDRE LE CPP TRIATHLON ?

## S'ENTRAINER

- C'est un vrai double projet sportif et scolaire ou la motivation et la rigueur sont les éléments principaux.

## ACCOMPAGNER

### **Motivation et Rigueur :**

- Plaisir, passion / Engagement / Appartenance / Autonomie / Compétence / Progrès

### **Fixation d'objectifs (Difficiles mais réalisables)**

## PERFORMER

Permettre de suivre les 3 grands principes de l'accès à la performance sportive :

- Régularité
- Progressivité
- Alternance

# POURQUOI REJOINDRE LE CPP TRIATHLON ?

## S'ENTRAINER

Pour suivre les différents principes que cité en amont cela demande bien sur :

- Un investissements et un engagement à court termes de la part des parents et des triathlètes + FTTRI et entraîneur.

### **Parents :**

- Financier
- Mentale
- Temporel

## ACCOMPAGNER

### **Triathlètes :**

- Physique
- Mental / Rigueur
- Energétique
- Temporel

## PERFORMER

Un investissement sur l'avenir (travail, apprentissage de la vie, motivation, objectifs, etc)

Même notions dans la vie courante, et dans tous les domaines de la vie.

# **LE CPP**

# **FÉDÉRATION TAHITIENNE**

# **DE TRIATHLON**



# QUAND REJOINDRE LE CPP TRIATHLON

## 2026 / 2027 ?

**01/01/26  
au  
07/02/26**

### PHASE DE COMMUNICATION

Du 01/01/26 au 07/02/26, cette période est dédiée à la communication du CPP Triathlon afin que toutes les personnes intéressées puissent prendre connaissance des modalités d'inscription et des tests d'entrée.

**07/02/26**

### TEST D'ENTREE AU CPP


Le 07/02/2026, notre attention est entièrement portée sur les tests d'entrée au sein du CPP Triathlon.

**17/08/26  
au  
10/07/27**

### ENGAGEMENT ET DÉBUT DE L'ENCADREMENT

Du 17/08/26 au 10/07/27 correspond à la saison d'engagement et d'encadrement au sein du CPP Triathlon

# COMMENT REJOINDRE LE CPP 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 : ♂ 5'55" ♀ 6'25" et 800m pour les C1 à J2 : ♂ 11'50" ♀ 12'20"
- 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 2025



## 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 CPP TRIATHLON ?

**TARIF D'INSCRIPTION : 70 000 CFP**

## **COMPRENANT**

### **ENCADRE -MENT**

L'encadrement annuel assuré par un entraîneur diplômé d'État.

### **LICENCE FTTRI**

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

### **CERTAINES PRISES EN CHARGES**

L'entrée au CPP permet la prise en charge partielle de certains financements sur des stages ou compétitions de niveau national.

### **COMPETI- TIONS & STAGES**

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**

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**

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



## **3. Briefing/Débriefing lors des compétitions**

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**

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**

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



## **6. Suivi médical**

La commission médicale assurera un suivi individuel des athlètes intégrant exclusivement le CPP.




## **7. Relation continue**

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

## **9. Accompagnement matériel**




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)

## **10. Accompagnement sur les Stages « Performance »**




Intégration des triathlètes du centre aux stages « Performance »

## **11. Accompagnement financier**



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.

## **12. Accompagnement technique**



Via l'entraîneur fédéral qui est à 70% sur le CPP.  
Via le directeur technique sur la coordination du CPP et l'accompagnement technique sur certains domaines.  
Via la secrétaire admin sur le travail des dossiers admin.



# CALENDRIER DES OBJECTIFS SPORTIFS 2025 / 2026

**DEPLACEMENT**

**CPP**

1. TOUTES LES COMPETITIONS FEDERALES DE LA FTTRI
2. COURSE DE REFERENCE EN FRANCE POSSIBLE + 150 000 F maximum de participation financière par les parents.
3. COURSE DE REFERENCE EN REGION PACIFIQUE (NZ, AUS OU USA) + 150 000 F maximum de participation financière par les parents

**CHAMPIONNAT DE FRANCE DE TRIATHLON**

+ 150 000 F maximum de participation financière

**DEPLACEMENT**

**FTTRI\***

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

**DEPLACEMENT**

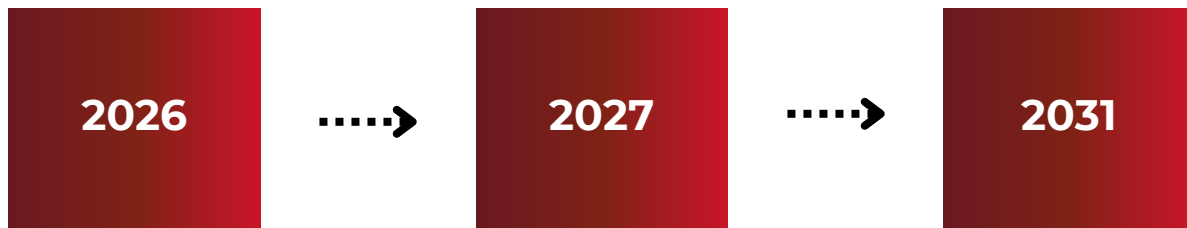
**INDIVIDUEL\***

*\*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.
- Obtenir un titre ou podium lors du championnat de France en aquathlon en individuel (minime/cadet/junior)

## MOYEN ET 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 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

Athlétisme :	Natation :
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rdv 9h au stade Bambridge</li><li>• Briefing à 9h15</li><li>• Échauffement à 9h20</li><li>• Début des séries à 10h</li><li>• Fin des séries à 10h30, retour au calme</li><li>• Bilan/ débriefing/ remerciements à 10h40</li><li>• Fin 10h45</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rdv 7h à la piscine de Tipaerui</li><li>• Échauffement dans l'eau à 7h15</li><li>• Début des séries à 7h45</li><li>• Fin des séries à 8h15</li><li>• Bilan/ débriefing/ remerciements à 8h20</li><li>• Entretiens dans la foulée ou ultérieurement. En fonction du contexte.</li></ul>

Catégories d'âge	Distance et temps CAP	Distance et temps NAT*
Benjamin 2 à Minime 2	1500m H : 5'30" / F : 5'55"	400m H : 5'55" / F : 6'25"
Cadet 1 à Junior 2	3000m H : 11'20" / F : 12'00"	800m H : 11'50" / F : 12'20"

\*Bassin de 50m

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.

## Inscriptions aux tests

Pour vous inscrire, merci d'envoyer un mail à notre **Directeur Technique** : [romainantoine.fttri@gmail.com](mailto:romainantoine.fttri@gmail.com)

En copie, notre **entraîneur fédéral** : [entraîneur.fttri@gmail.com](mailto:entraîneur.fttri@gmail.com)

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

**CALENDRIER 2026**

**FÉDÉRATION TAHITIENNE**

**DE TRIATHLON**

**CPP**



## Stages

## Manifestations sportives

## Class Tri

## Formations

# **PLANNIFICATION ANNUELLE**

## **FÉDÉRATION TAHITIENNE**

### **DE TRIATHLON**

#### **CPP**





# PLANNIFICATION ANNUELLE

	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mal	Juin	Juillet
	<u>Période de Préparation Générale :</u> Travail technique, accent sur points faibles. Intensité faibles (dominante aérobie) . Augmentation progressive du volume hebdomadaire et des séances.			<u>Période de Préparation Auxiliaire :</u> Accent sur le travail des points forts. Stabilisation du volume pour arriver à son niveau max. Augmentation importante de l'intensité.			<u>Période de Préparation Spécifique :</u> Grosses intensités mais baisse de volume. Allures spé tous les 2j en alternant les disciplines. Séances longues tous les 5j en alternant Vélo et CAP. Diminution du nombre de séance en avril et séance spé tous les 3j.	<u>Période de compétition :</u> Accent mis sur la récup et l'entretien des qualités développées. Volume faible sauf en début de semaine. Intensité faible sauf en milieu de semaine et jour de compétition. Gérer les périodes d'affûtage. Compétitions secondaires font partie de l'entraînement.			
<b>Natation</b>	Séances faciles et variées. Nage souple. 4N. Travail technique ++. Un peu de vitesse sur courtes distances. Un peu de VMA en Crawl Séries en bras pour renfo des tendons.	Un peu plus de volume. Nage souple. 4N. Travail technique ++. Un peu de travail de vitesse sur courtes distances. Un peu de VMA en Crawl Séries en bras pour renfo des tendons.	Davantage de volume. Un peu de travail de puissance et capacité aérobie. Travail technique ++. Vitesse sur courtes distances. Des séries en bras pour renfo des tendons.	Travail régulier de puissance et capacité aérobie: développement VMA. Travail de puissance aérobie ++. Travail anaérobie. Vitesse sur courtes distances. Un peu de travail alactique. Volume +++	Développement de la VMA. Travail de puissance aérobie ++. Travail anaérobie. Vitesse sur courtes distances. Volume +++	Développement de la puissance aérobie. Vitesse sur courtes distances. Travail de force. Volume +++	Volume ++ Intensité ++ + Travail des allures de course. Rappels VMA et vitesse. Nage en eau libre. Nager dans une masse de nageurs. Travail de T1	Volume + Intensité ++ + Travail des allures de course. Rappels VMA et vitesse. Nage en eau libre. Nager dans une masse de nageurs. Travail de T1	Volume - Intensité ++ Travail des allures de course. Rappels VMA et vitesse sur distances moyennes. Nage en eau libre. Séries à variations d'allures. Travail de T1	Volume - Maintiens des acquis. Eau libre et T1.	Volume - Maintiens des acquis. Eau libre et T1.
<b>Vélo</b>	Faible volume. Faible intensité. Balade route ou VTT. Technique de pédalage.	Faible intensité. Un peu plus de volume. Balade VTT ou route. Quelques passages en danseuse dans les bosses. Technique de pédalage. Travail de l'agilité.	Balades plus longues en route ou VTT. Travail d'agilité. Run and Bike. Travail force et vélocité.	Volume ++ Route ou VTT. Run and bike. Travail de force et vélocité.	Volume ++ Développement de la SV1 Travail force et vélocité.	Volume ++ Travail de sprint et PMA. Braquets plus importants.	Intensités spécifiques. Travail PMA. Position aéro.	Intensités spécifiques. Sprints et relances. Simulations de courses. Enchaînement T2+CAP	Volume + Intensités spécifiques avec des intervalles longs. Sprints et relances. Simulations de courses. Enchaînement T2 et CAP.	Volume - Intensités ciblées sur la course. Rappels réguliers PMA. Travail T2.	Volume - Intensités ciblées sur la course. Rappels réguliers PMA. Travail T2.
<b>CAP</b>	Séances courtes et faciles. Quelques sprints courts.	Séances courtes et faciles. Un peu de VMA sur intervalles courts. Cross.	Travail de Capacité Aérobie. VMA sur intervalles très courts. Cross.	Test VMA. Développement de la VMA. Travail de SV1. 1 sortie longue.	Travail VMA. Test temps de soutien. Travail SV1 2/3 sorties longues	Travail de vitesse. Travail de SV1. 2/3 sorties longues.	Allures spécifiques (surtout sur enchaînements). Rappels VMA. Foncier.	Allures spécifiques et accélération sur fins de séries en passant à VMA 20". Multi enchaînements quali.	Allures spécifiques. Rappels VMA Multi enchaînements quali.	Volume - Intensité cible par petits blocs avec récup longue entre les blocs.	Volume - Intensité cible par petits blocs avec récup longue entre les blocs.
<b>Renfo</b>	Ludique. Montées d'escliers. Prophylaxie des épaules. Poids de corps. Intégrée à la CAP avec les gammes.	Circuits training	Circuits training	Hypertrophie.	Hypertrophie.	Force max	Force max et pliométrie.	Pliométrie	Pliométrie. Séances faciles.	Stato-dynamique. Séances faciles.	

# **PLANNING ENTRAÎNEMENT**

## **FÉDÉRATION TAHITIENNE**

### **DE TRIATHLON**

#### **CPP**





# PLANNING CPP

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
05:00							
05:30	Natation Pater 2h15 5h15 à 7h30	Natation Pater 2h15 5h15 à 7h30	Natation Pater 2h15 5h15 à 7h30	Natation Pater 2h15 5h15 à 7h30	Natation Pater 2h15 5h15 à 7h30		
06:00							
06:30							
07:00						Natation Tapaerui 1H30 7h à 8h30	CAP / Vélo en autonomie OU COMPETITION
07:30							
08:00							
09:00							
10:00						Vélo 2H 8h30 à 11h Cool endurance	
11:00							
12:00							
13:30							
14:00							
14:30					HT salle de muscu 1h ?		
15:00							
15:30							
16:00	Course à pied 1H de 16h à 17h Footling EF	Ppg OU HT 1H30 16h/17h30		Course à pied 1H30 16h à 17h30 Piste stade pater	Course à pied 1H de 16h à 17h Footling		
16:30							
17:00							
17:30							