

Du 31 mars au 13 avril 2026



FÉDÉRATION  
TAHITIENNE  
DE TRIATHLON

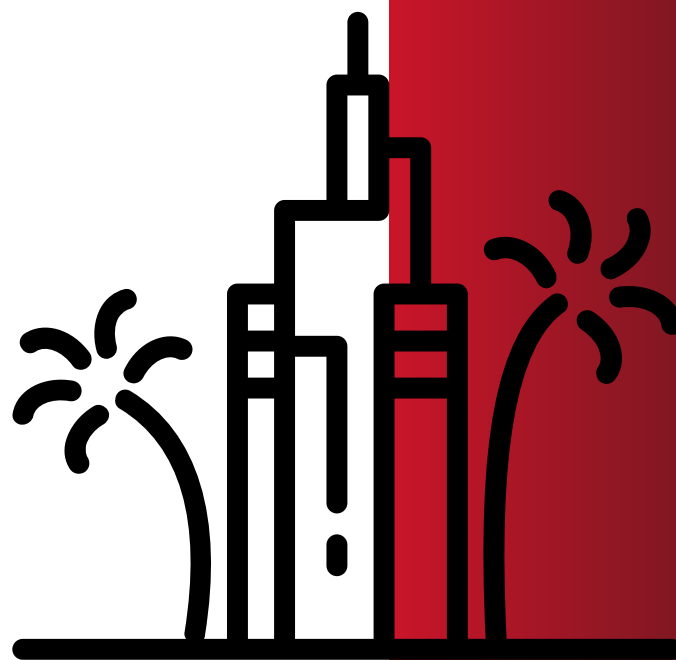
---

# STAGE PERFORMANCE LOS ANGELES - BILAN

---



Los Angeles - États Unis



# BILAN



## PLANNING PREVISIONNEL

*Piscine California Lutheran University*

**Semaine 1** : 6h30 nat + 12h vélo + 4h30 cap + 1h Stretching = **24h**

**Semaine 2** : 9h nat + 10h vélo + 4h cap + 30' Stretching  
+ 1h Competition = **24h30**

**Encadrement** : *Romain ANTOINE* : Directeur Technique FTTRI  
*Pierre LAURENT* : Entraîneur Fédéral FTTRI

## PROGRAMME

### MARDI 31/03/2026

Course à pied : Footing

Tout le groupe : 21'30 - 3,6 KM

### MERCREDI 01/04/2026

Course à pied :

Footing Trail EF

Mathis et Evanelia : 55' 7,5 KM // Noé, Jules et Manea : 65' 9KM

Natation :

Technique + Aero (ACTIVATION SV1) // Jules / Manea / Noé 2h / 5700m +  
Mathis 5200M + Eva 5400M

400 au choix

4 x 50 4N Jbes + 200 CR AMPLI

4 x 50 4N Educ + 200 CR PLAQUES

4 x 50 4N NC + 200 CR AMPLI (Pas Mathis et Eva)

4 x 50 CR PROG DANS LE 50 R" : 15"

100 25 Vite / 25 lent + 200 CR SV1

400 CR 100 PROG / 100 SV1

800 CR SV1 + 200 4N + 800 CR PLAQUES SV1

400 CR 100 PROG / 100 SV1

200 CR SV1 + 100 25 Vite / 25 lent

200 DOS + 200 4N (Pas Mathis) + 100 D2B (Pas Mathis et Eva)

Vélo :

EF

Tout le groupe : 47KM 1000m D+ 2h50 (2 chutes et 2 crevaisons)

# BILAN

## PROGRAMME

### JEUDI 02/04/2026

Natation : Tout le groupe 4100 m

200 4N Inverse

4 x 25 jbes 1 b dev inspi lat et rapide bien placée + 100 CR transfert

4 x 25 CR 1 b insPi lat COTE B et rapide bien placée + 100 CR transfert

4 x 25 jbes 1 b dev inspi lat COTE OPP et rapide bien placée + 100 CR transfert

200 CR Respi 1 / 4 x 25 CR R1 VITE R"30" / 100 dos

4 X 50 CR DEGRESSIF R" 15" / 2 x 25 CR MAX R" 30" / 100 D2B

600 CR (50 AP PROF / 50 NC / 50 ainsi 1 / 50 NC)

4 x 50 CR MAX Dep PL R" 1'30" + 100 souple

600 4N placement inspi

4 x 50 CR MAX Dep eau R" 1'30" + 100 souple

600 CR (50 ED PROP / 50 NC)

100 CR MAX Dep PL + 100 souple

Vélo :

Tout le groupe 57km 650 D+ 2h50

Course à pied :

Footing TRAIL EF

Tout le groupe (sauf Mathis repos) 1h10 7,5 km

### VENDREDI 03/04/2026

Course à pied :

55' 7,5km Tout le groupe

Vélo :

1h35 36 km 500 D+ Tout le groupe

Natation : Tout le groupe 4900m

600 4N (25 jbes / 25 educ / 25 NC)

400 (25 resp 1 / 25 NC / 25 educ prop / 25 NC)

200 4N

400 (25 ressui 1 bras / 25 NC / 25 EDUC PROP / 25 NC)

600 CR RESPI 3/5/7

100 DOS

400 CR Plaquette devant placement respi

800 CR Bouée humaine

400 (50 plaque poussée / 50 NC)

400 Idem sans plaques

400 CR Plaquette devant placement respi

# BILAN

## PROGRAMME

### SAMEDI 04/04/2026

#### Course à pied :

1h15 10km Noé et Manea / 9,4km Jules / 8,2km Evanelia / 7km Mathis  
Echauffement : 4 km / Gammes / ACC

#### Corps de séance :

3 x 1,8km allure course R'1'30" Noe et manea  
2 x 1,8km allure course + 1,2km R'1'30" Jules  
3 x 1,2km allure course R'1' Evanelia  
2 x 1,2km allure course R'1'Mathis

#### Vélo :

1h35 38 km 400 D+ Tout le groupe

#### Natation : Tout le groupe 5000m

10 x 500 R" 1'

- AUchoix
- Cr Pull Respi 3/5
- 50 jbes 4N / 50 CR NC
- CR PALMES AMPLI MAX
- 50 4N / 50 CR NC
- 25 HYPOXIE / 75 NC CR
- CR TUBA PALMES AMPLI MAX
- 50 AMPLI MAX / 50 EDUC PROP
- CR RESPI 3/5/7
- Au choix

### DIMANCHE 05/04/2026

#### Course à pied :

Footing plat 5km 30' Manea, Noé, Jules

#### Vélo :

5h30 120 km 1200 D+ Noé, Manea, Jules  
4h 97 km 500 D+ Evanelia, Mathis

#### Natation :

Tout le groupe 30' Eau libre 16 degrés

# BILAN

## PROGRAMME

### LUNDI 06/04/2026

OFF

### MARDI 07/04/2026

#### Natation :

5000M AERO + Technique tout le groupe

4 x 300 (Au choix // 4N jbes, Educ, nc / nage // 25 CR AMPLI / 25 CR NC // CR/DOS par 25

4 x (8 x 50 r"10"

300 CR NC TRANSFERT

100 DOS)

1 : Educ :

2 : Idem plaques

3 : Educ :

4 : Idem plaques

#### Course à pied :

Footing Trail :

50' 7km 250 m D+ Mathis, Evanelia

1h30' 11km 400 M D+ Noé, Manea, Jules

#### Vélo :

2h40 56 km 600 D+ Noé, Manea, Jules, Evanelia

### MERCREDI 08/04/2026

#### Natation :

400 (50 CR / 50 AUTRE QUE CR) // 300 4N // 200 (50 CR / 50 4N ) // 100 4N

4 x 50 CR PROG DANS LE 50 R" 15"

100 DOS

2 x (6 x 50 CR MAX R" 1'30" + 100 D2B + 100 CR MAX + 100 D2B + 400 CR RESPI 2/3)

#### Vélo :

AERO 60 KM Jules, Manea, Noé

30 km Evanelia

#### Course à pied :

AERO 30' 5 KM Mathis, Evanelia

# BILAN

## PROGRAMME

### JEUDI 09/04/2026

#### Natation :

5000m Tout le groupe aero technique  
W Poussée et placement prise inspi

#### Vélo / Course à pied enchainement :

1h10' Vélo

30' Echauffement + 6 x 1' PMA / 4' SV1 en cote + 10' Cool descente  
+

enchainement CAP

5KM allure course (Noé et Manea)

3KM allure course (Jules, Mathis et Evanelia)

+ RECUP 10'

### VENDREDI 10/04/2026

#### Natation :

3500m

SPE Eau libre

Tout le groupe

#### Vélo :

45KM 1H45

Tout le groupe

#### Course à pied :

9K Trail 1H30 Tout le groupe

### SAMEDI 11/04/2026

#### Natation :

30' Eau Libre reconnaissance parcours natation Triathlon LAKE PERRIS  
Groupe entier

#### Vélo :

15km 30' Aero reconnaissance parcours natation Triathlon LAKE PERRIS  
Groupe entier

# BILAN

## PROGRAMME

### DIMANCHE 12/04/2026

Compétition TRIATHLON LAKE PERRIS

Evanelia 1ère F SCRTACH / 1ère F YOUTH

Manea 1er H SCRATCH / 1er H YOUTH

Noé 2ème H SCRATCH / 1er H SPRINT

Jules 3ème H SCRATCH / 2ème H YOUTH

Mathis 4ème H YOUTH / 1er CATEGORIE

## BILAN STAGE PERFORMANCE USA 2026

### SEMAINE 1 :

Natation : 8H30 /

Vélo : 14h / 300 km

Course à pied : 6h30 / 42km

Stretching : 1H

Total : 30h

PROTOCOLE BAIN RECUPERATION : FROID / CHAUD : 3 FOIS SUR LA SEMAINE

2 INTERVENTIONS THEORIQUES : PREPARATION MENTALE ET THEORIE COURSE A PIED

### SEMAINE 2 :

Natation : 8H30 /

Vélo : 8h30 / km

Course à pied : 5h / km

Stretching : 1H

Compétition : 1H

Total : 24h

PROTOCOLE BAIN RECUPERATION : FROID / CHAUD : 3 FOIS SUR LA SEMAINE

2 INTERVENTIONS THEORIQUES : PREPARATION MENTALE ET PREVENTION DOPAGE

Total stage : 54h SUR 13 JOURS AVEC 1 COMPETITION

# BILAN

## PROGRAMME

### DIMANCHE 12/04/2026

Compétition TRIATHLON LAKE PERRIS

Evanelia 1ère F SCRTACH / 1ère F YOUTH

Manea 1er H SCRATCH / 1er H YOUTH

Noé 2ème H SCRATCH / 1er H SPRINT

Jules 3ème H SCRATCH / 2ème H YOUTH

Mathis 4ème H YOUTH / 1er CATEGORIE

## BILAN STAGE PERFORMANCE USA 2026

### SEMAINE 1 :

Natation : 8H30 / 20 km

Vélo : 14h / 300 km

Course à pied : 6h30 / 48km

Stretching : 1H

Total : 30h

PROTOCOLE BAIN RECUPERATION : FROID / CHAUD : 3 FOIS SUR LA SEMAINE

2 INTERVENTIONS THEORIQUES : PREPARATION MENTALE ET THEORIE COURSE A PIED

### SEMAINE 2 :

Natation : 8H30 / 20 km

Vélo : 8h30 / 221 km

Course à pied : 5h / 31 km

Stretching : 1H

Compétition : 1H

Total : 24h

PROTOCOLE BAIN RECUPERATION : FROID / CHAUD : 3 FOIS SUR LA SEMAINE

2 INTERVENTIONS THEORIQUES : PREPARATION MENTALE ET PREVENTION DOPAGE

Total stage : 54h SUR 13 JOURS AVEC 1 COMPETITION

# BILAN

## **BILAN DT FTTRI :**

**Dans le cadre du développement de la filière accession du triathlon en Polynésie française, la Fédération Tahitienne de Triathlon a organisé un stage d'entraînement performance à Los Angeles, regroupant les meilleurs athlètes des catégories minimes, cadets et juniors. Ce stage avait pour objectif principal de placer les jeunes dans un environnement exigeant, propice à l'élévation du niveau de performance, tout en consolidant les bases techniques, physiques et mentales indispensables à leur progression vers le haut niveau.**

**Tout au long du regroupement, les athlètes ont bénéficié d'un encadrement structuré et d'un programme équilibré, combinant travail spécifique dans les trois disciplines, enchaînements, préparation physique, récupération et apports théoriques, notamment en préparation mentale, en technique de course à pied et en prévention du dopage. Ce programme a été adapté dans le cadre de la formation à long termes des athlètes mais également dans l'optique de la préparation au échéances nationales 2026.**

**L'investissement des athlètes a été constant, avec une implication sérieuse dans l'ensemble des séances, une attitude irréprochable et une réelle volonté de progresser. Le groupe s'est distingué par une excellente dynamique collective, favorisant l'émulation et le dépassement de soi. Les conditions d'entraînement, ainsi que la qualité des contenus proposés, ont permis d'observer des progrès significatifs, tant sur le plan technique que dans la gestion de l'effort et l'approche globale de la performance.**

**Le stage s'est conclu par une compétition à Lake Perris, servant d'évaluation en conditions réelles. Les résultats obtenus témoignent du très bon niveau atteint par les athlètes tahitiens et de leur capacité à performer dans un contexte international, malgré la charge de travail accumulée et le peu de densité sur cette épreuve. Cette confrontation a également permis de mettre en évidence certaines marges de progression, constituant ainsi des axes de travail prioritaires pour la suite.**

**Au-delà des performances, ce stage a pleinement rempli ses objectifs en termes de formation et de structuration des jeunes athlètes. Il confirme l'importance de ce type d'action dans la construction d'un projet de performance durable, en renforçant à la fois les compétences sportives, l'autonomie et la culture du haut niveau. Cette expérience constitue une étape clé dans le parcours des athlètes et s'inscrit pleinement dans la stratégie de développement de la Fédération Tahitienne de Triathlon, avec la volonté affirmée de poursuivre cette dynamique à travers de futures actions similaires et un accompagnement individualisé renforcé.**



# PLANNING PREVI

## Stage Performance USA Los Angeles (S.1)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN		Arrivée à LA à 11h. Récupération véhicule	footing trail nature 1h ou plus  Natation piscine tech volume 1h30	Natation piscine tech et variation d'allure / lactique 1h30  + bike 2h30 aero	footing trail nature 1h ou plus  bike 2h aero	Allure à pieds sur plat 1h environ  + Natation aero piscine 1h30	Vélo long 3/4h
MIDI		Récupération logement Installation Courses	Repas - Sieste - Devoirs	Repas - Sieste - Devoirs	Repas - Sieste - Devoirs	Repas - Sieste - Devoirs	Repas - Sieste - Devoirs
APRES MIDI		Briefing de stage Footing 30'	bike 2h30 aero	footing 30min sur route	Natation piscine tech volume 1h30	sortie vélo cool light 1h30 max	footing light 30min route  Natation eau libre 45'
SOIREE	Départ 21h PPT			Intervention Prépa M	Stretching	Intervention Technique CAP	Intervention Cursus Jeune Triathlète



# PLANNING PREVI

## Stage Performance USA Los Angeles (S.2)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN	Natation piscine 1h Day OFF	Natation piscine tech volume 1h30  + footing trail nature 1h ou plus	Sortie longue en bike 4h	Natation piscine tech volume 2h	Natation piscine tech et variation d'allure vma / sv2 1h30  + footing trail nature 1h ou plus	Trajet site de compétition	COMPETITION
MIDI	Day OFF	Repas - Sieste - Devoirs	Repas - Sieste - Devoirs	Repas - Sieste - Devoirs	Repas - Sieste - Devoirs	Repas	Rangement affaires de course
APRES MIDI	Day OFF	Bike 3h aero	Natation piscine vitesse max et tech volume 2h	Multi enchaînement bike fréquence et cap allures 2h	Bike 2h aero	Natation eau libre 30' + CAP 30' Reco	Trajet LA
SOIREE	Day OFF	Stretching	Prévention Dopage	Intervention Prépa M	Rangement valises et ménage	Briefing Course	Activité