

**STAGE DE PERFECTIONNEMENT
TRIATHLON DASSAULT SPORTS**

**LA FLECHE
11 au 13 Avril 2014**

LIVRET PRATIQUE

- 1- Infos sur le Site de la Flèche
- 2- Les contacts – les participants
- 3- Le programme du stage
- 4- Les programmes et parcours détaillés
 - a/Entraînements Natation
 - b/ Parcours Vélo
 - c/ Préparation Physique Générale
 - d/ Les enchaînements
- 5- Les + d'un stage réussi

Site de la Flèche – Adresse / Infos utiles

- Adresse : Les berges de la Monnerie
Allée des Pouliers
72200 La Fleche
- Téléphone : 02.43.48.53.74
- Horaires d'ouverture des logements : vendredi 19h
- Horaires de prise des repas (cf pgm)
- Infos diverses :
 - Draps et couvertures fournis
 - Serviettes de toilette non fournies

Site de la Flèche – Itinéraire depuis Saint-Cloud

2h38 - 241km

Calculez votre itinéraire

Aller / Retour

Départ Mes favoris

Arrivée Mes favoris

Ajouter une étape

Rechercher

Options: Voiture, Moto, Vélo, Piéton

Résultat d'itinéraire : 92210 Saint-Cloud – 72200 La Flèche

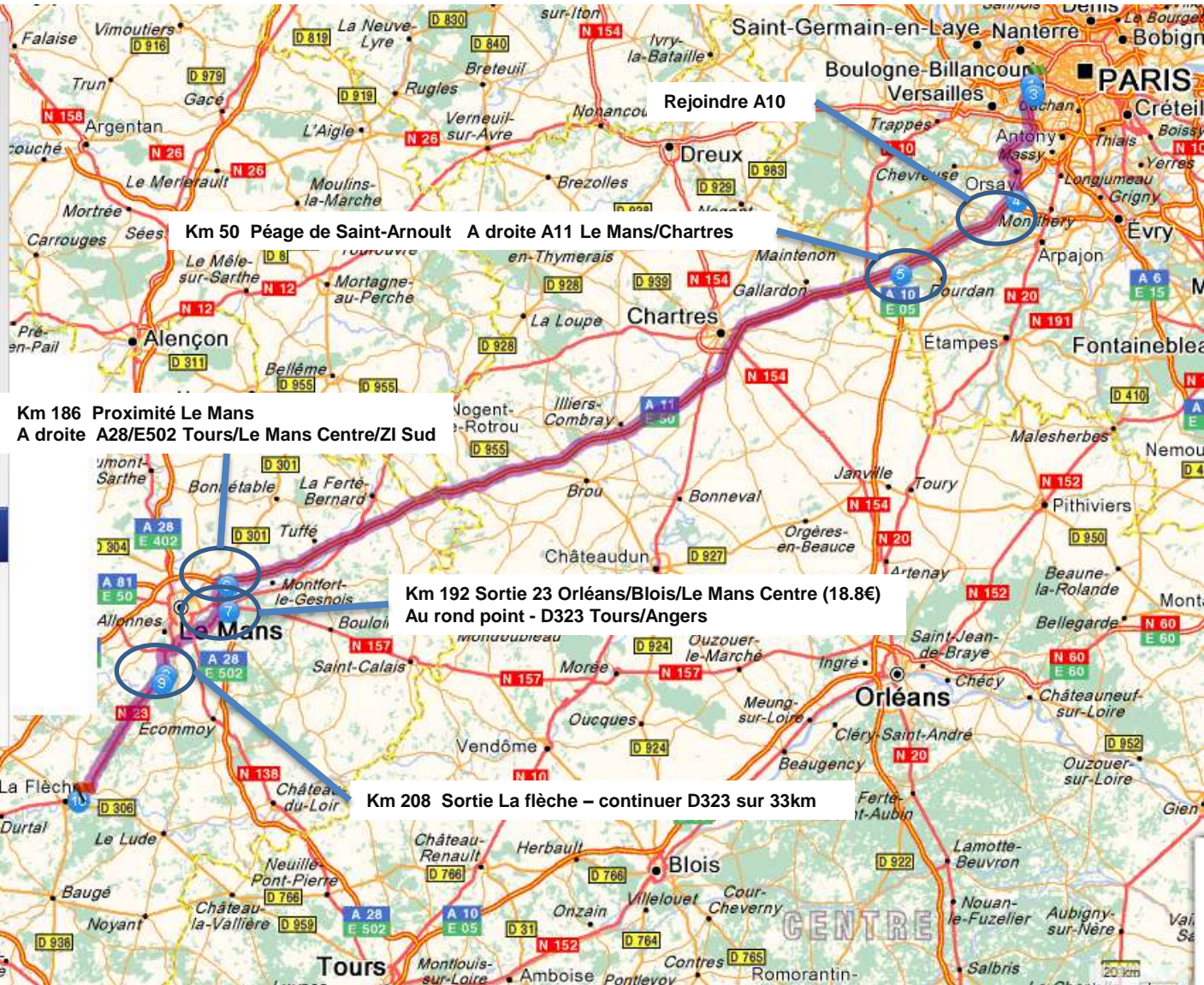
Coût estimé 45.38 EUR
Péage 18.80 EUR | Carburant 26.58 EUR

Temps 02h38 dont 01h54 sur autoroutes

Distance 241 km dont 199 km sur autoroutes

Impact Traffic +10 mn à 14:45

Voir cette feuille de route

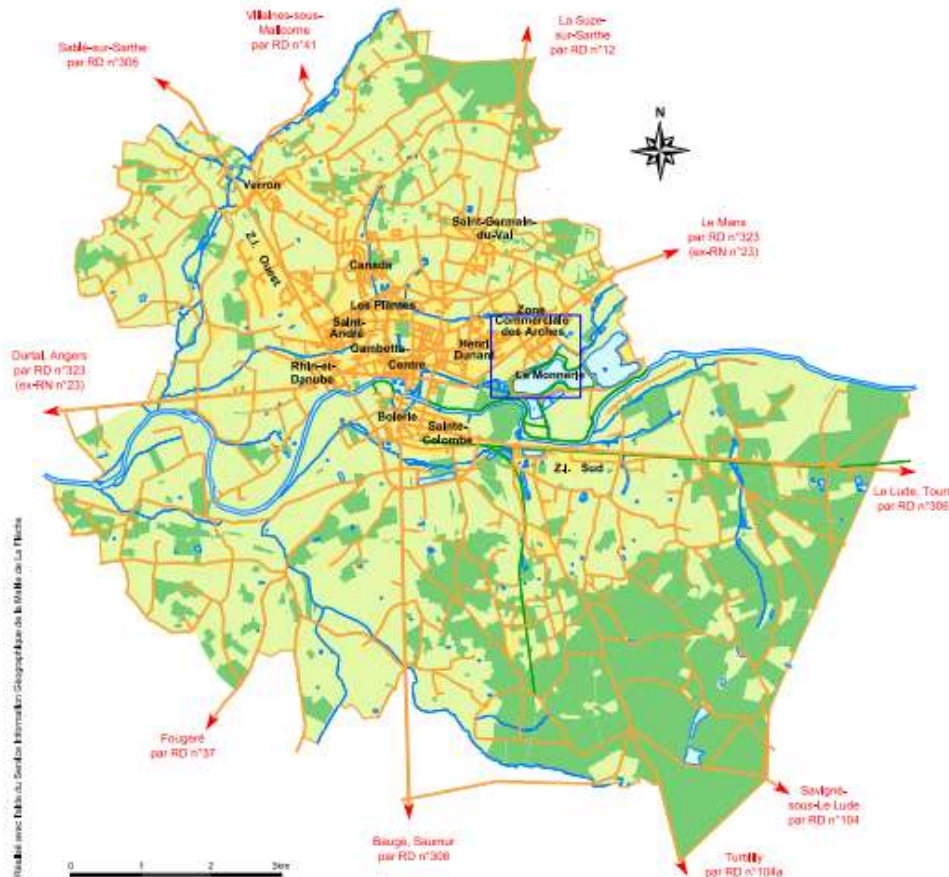


Site de la Flèche – Plan des Lieux

« LES BERGES DE LA MONNERIE »

Adresse :
Allée des Pouliers
72200 La Flèche

Coordonnées pour GPS :
47°42'8.76"N - 0°02'50.43"W



Site de la Flèche – Plan des Lieux

CENTRE D'HEBERGEMENT EDUCATIF ET SPORTIF

"LES BERGES DE LA MONNERIE" - LA FLECHE

Parking voitures

Parking voitures

Piscine (400 m)

Lac

Gymnase (400m)

Entrée

Local VELO

Point
de RDV

4 Chambres

9 Chambres

11 Chambres

12 Chambres

- Chambre 1 personne - 5 unités
- Chambre 2 personnes - 28 unités
- Salle d'eau commune
- Chambre 4 personnes - 3 unités

Communauté de communes du Pays Fléchois



dessiné par le BUREAU D'ETUDES DE LA VILLE DE LA FLECHE

03 Novembre 2011

Les participants

	NOM	Prénom	N° tel	Dîne à la Flèche le vendredi soir (19h30) : O/N	Veut prendre sa voiture : O/N/Bof	Dispose de X places suppl (vélo compris)	Horaire et lieu de départ de départ pour la Flèche	Groupe Vélo : 1/2/3 1 = 70/110 km 2 = 60/90 km 3 = 50 / 75 km	
1	BARRAU	Véronique	0677664071	N (rejoint en train samedi midi)			Samedi matin	2 (ou 3?)	1
2	BARRAU	Vincent	0677037015	O	O		Vendredi midi	2	1
3	BONFILLON	Vincent	0664528046	O	N		13h00 à St Cloud	2 (ou 3 si pas assez de pers en 3)	16
4	BOUTZEN	Lorianne	0688831541	O	N		13h ou 16h	2 ou 3	13
5	CHAMLA	Anne-sophie	0673694216	N	O	3 (aller)	20h00 à St Cloud	1 ou 2	
6	CHAMLA	Raphael	0687428622	O	N	3 (retour)	Départ de la Flèche à 14h00	1	18
7	CHATEL	Florian	0658827889	O	N		13h00 à St Cloud	1 ou 2	19
8	COUTURAUD	Pascal	0686003979	O	O		13h00 Maurepas	1	
9	DAGRAU	Franck	624706377	O	N		13h00 à St Cloud	2	15
10	DELILLE	Thomas	0603775273	O	O	1	16h00 à St-Cloud	1 ou 2	
11	DENIS	Christophe	0662456223	O	N			1	19
12	DOUAUD	Lionel	0665394694	O	O		17h30 Elancourt	1	
13	DUPRE	Julien	0627596517	O	O	1	13h ou 16h	1 ou 2	13
14	FAYON	Adeline	0667984888	O	N			2	19
15	FLANDRIN	Nicolas	0613505102	O	O	2	13h00 à St Cloud	1	
16	FREJAVILLE	Lionel	0613575369	O	Bof	1	13h00 à St Cloud	2	
17	GIRARD	Olivier	0662232053	O	N		13h00 à St Cloud	1	15
18	MAGNIEN	Aurélien	0685224572	O	O	1	13h00 à St Cloud	1	
19	ROBERT	Philippe	0632759450	O	O	3	13h00 à St Cloud	2	
20	TEBIB	Sabrina	0658922332	O	Bof	2	A Puteaux	2	20
21	VOISENET	David	0608653593	O	N		A Puteaux	2	20

Programme

☐ J0 = Vendredi 11 Avril :

- 15h30-18h Vélo J0 (60km)
- 19h-20h Installation – Visite des lieux (notamment multi-enchainements, lac, piscine)
- 20h00 Mot du Président + Apéro + Présentation du stage
- 20h30 Repas

☐ J1 = Samedi 12 Avril :

- 7h00 Footing autour du lac ou Petit Déjeuner
- 7h45 Petit Déjeuner
- 8h20 Le mot du Président
- 8h30 Vélo J1 – 3 groupes possibles G1/G2/G3 (respectivement 45-74-96 km)
- 12h30 Déjeuner
- 14h15-15h45 Enchainements vélo/CAP
- 16h-17h30 Piscine J1 – 2 groupes possibles G1/G2
- 18h -19h15 PPG1 (salle fitness)
- 19h30 Apéro
- 20h00 Repas
- 20h45 Soirée Salsa – Triathlon (Q/R...)

Programme suite...

□ J2 = Dimanche 13 Avril :

- 7h00 Footing autour du lac ou Petit Déjeuner
- 7h45 Petit Déjeuner
- 8h15 Vélo J2 – 3 à 4 groupes possibles G1/G2/G3
(distances proposées 85 – 113 km)
- 12h30 Déjeuner
- 14h15-15h45 PPG2
- 16h - 17h30 Piscine J2 – 2 groupes possibles G1/G2
- 18h00 Repas
- Retour Paris ... Dodo...

□ *Alternative J2 pour G1 :*

- *7h00 Petit Déjeuner*
- *7h45 Vélo J2 – G1 (140km)*
- *12h30 Déjeuner*

Programmes et Parcours détaillés - Entraînements NATATION

Natation G2 - J1 : 2500m

- 300 (25 crawl, 25 educ, 25 crawl, 25 dos) par 100m
- 500 pull boy
- 2X(8X50) 25 technique, 25 crawl r=30". Technique : rattrapé, - de mvts possible, 3 mvt bras droit, 3 mvt bras gauche, touché épaule
- 200m pull cool
- 2x200m (1: bras crawl jbes brasse
2: bras crawl, jbes papillon : par 50m)
- 300 récup

Natation G2 - J2 : 2500m

- 6X100 (100 crawl, 100 brasse, 100 dos)
- 400 jbes 75 crawl, 25 m brasse
- 200m pull - de mvts possible
- 200 m PP - de mvt possible
- 200m crawl
- 200 dos 2 bras
- 12x25 m crawl rapide r=30"
- 400 récup libre

Natation G1 - J1 : 4000m

- 9X100 (100 crawl, 100 br., 100 dos)
- 400 jambes 75 crawl, 25 m br.
- 400m pull - de mouvement possible
- 400 m PP - de mouvement possible
- 400m crawl
- 200 dos 2 bras
- 20x25 m crawl rapide r=30»
- 300 récup libre

Natation G1 - J2 : 4000m

- 600 crawl/dos
- 800 PP
- 2X400 crawl 3,5,7, temps
- 10X100 Plaquettes,
- 12x50 crawl (1 moyen, 1 progressif.)
- 200 souple libre

Programmes et Parcours détaillés – Parcours Velo

L'ensemble des parcours proposés sont consultables et récupérables (export GPS) sur les sites suivants :

www.garmin.connect.com

- Auteur oliv_girard@yahoo.fr
- Intitulés des parcours : ... stage DA triathlon La flèche...

www.openrunner.com

- Auteur : olivier1978 et docteur95
- Intitulés des parcours : ...Stage DA triathlon...

Ces parcours possèdent généralement une partie initiale commune permettant de s'échauffer tous ensemble avant que les groupes ne se scindent (*et que les hostilités ne débutent...*).

Programmes et Parcours détaillés – Parcours Vélo – J0

GARMIN Connect™

oliv_girard@yahoo.fr

Tableau de bord

Analyser

Planifier

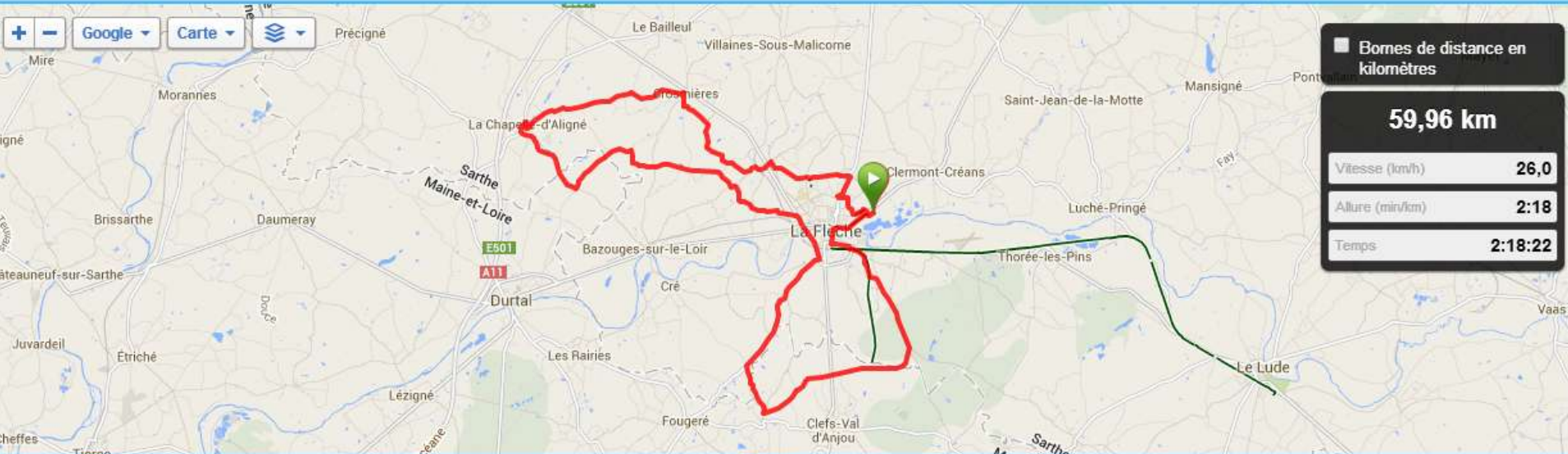
Explorer

Télécharger

J0 - 60km - Stage DA triathlon La fleche



Envoyer à l'appareil Partager



Bornes de distance en kilomètres

59,96 km

Vitesse (km/h)	26,0
Allure (min/km)	2:18
Temps	2:18:22



Programmes et Parcours détaillés – Parcours Vélo – J1 – 45 km

GARMIN Connect..

Tableau de bord

Analyser

Planifier

Explorer

Télécharger

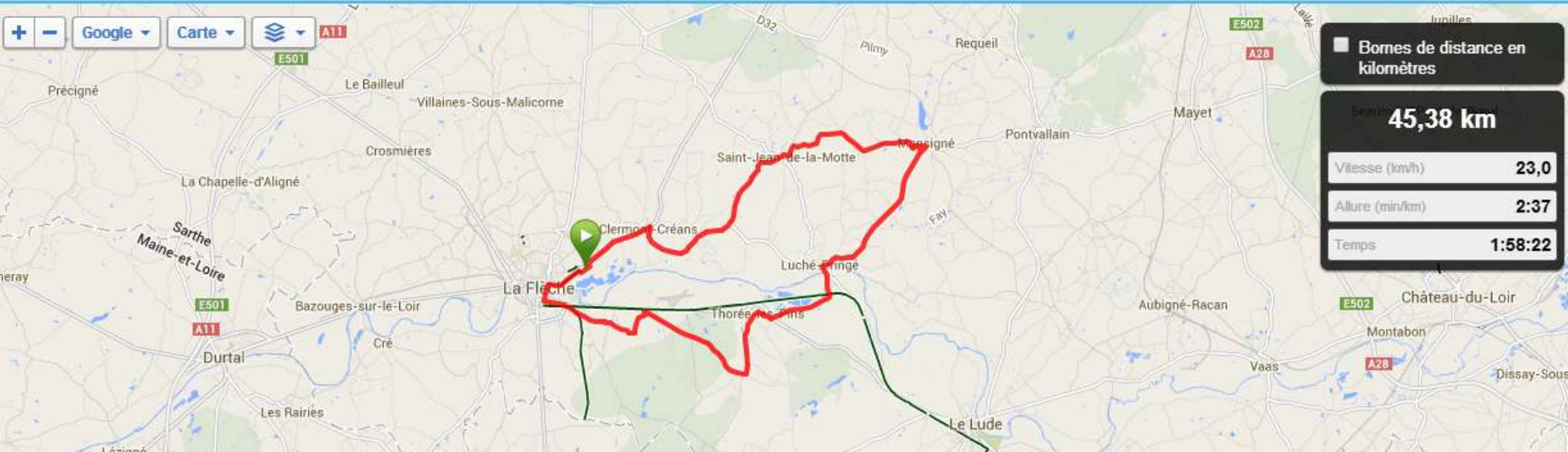
oliv.girard@yahoo.fr

1

J1 - 45 km - Stage DA triathlon La Flèche



Envoyer à l'appareil Partager



Bornes de distance en kilomètres	
Distance	45,38 km
Vitesse (km/h)	23,0
Allure (min/km)	2:37
Temps	1:58:22

Altitude



Programmes et Parcours détaillés – Parcours Vélo – J1 – 74 km

GARMIN Connect..

Tableau de bord

Analyser ▾

Planifier ▾

Explorer ▾

Télécharger

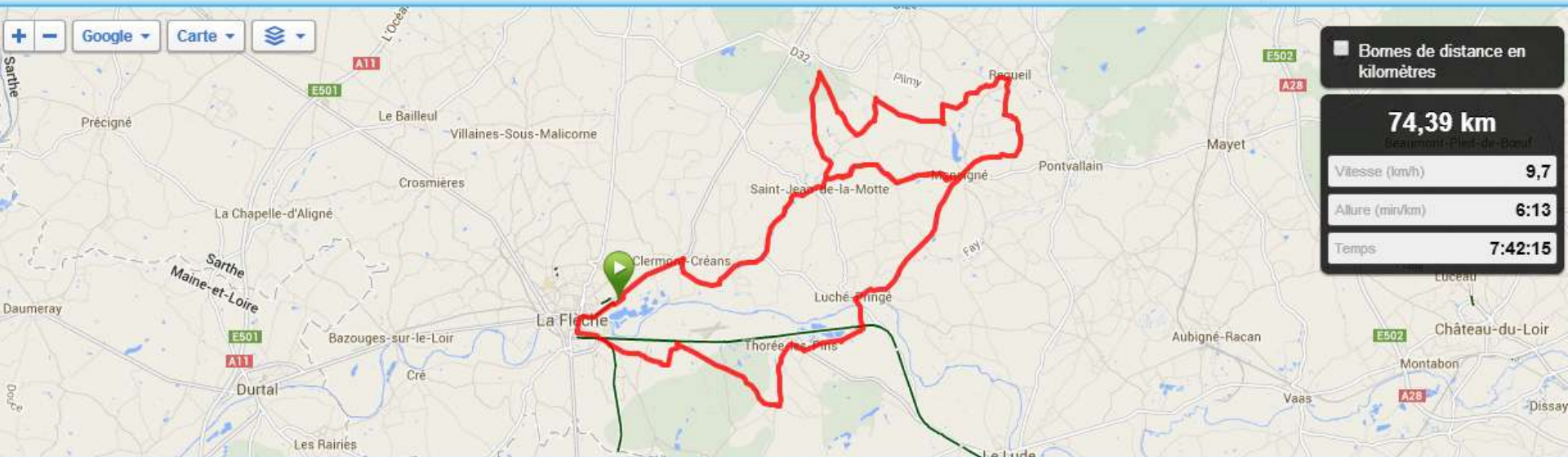
oliv_girard@yahoo.fr



J1 - 74 km - Stage DA triathlon La Flèche



Envoyer à l'appareil Partager



Bomes de distance en kilomètres

74,99 km
Relevé sur le terrain

Vitesse (km/h)	9,7
Allure (min/km)	6:13
Temps	7:42:15



Programmes et Parcours détaillés – Parcours Vélo – J1 – 96 km

GARMIN Connect™ Tableau de bord Analyser Planifier Explorer ↑ Télécharger

J1 - 96 km - Stage DA triathlon La flèche

Envoyer à l'appareil Partager



Bornes de distance en kilomètres	
96,14 km	
Vitesse (km/h)	29,0
Allure (min/km)	2:04
Temps	3:18:55



Programmes et Parcours détaillés – Parcours Vélo – J1 - 45 km

GARMIN Connect™

Tableau de bord

Analyser ▾

Planifier ▾

Explorer ▾

Télécharger

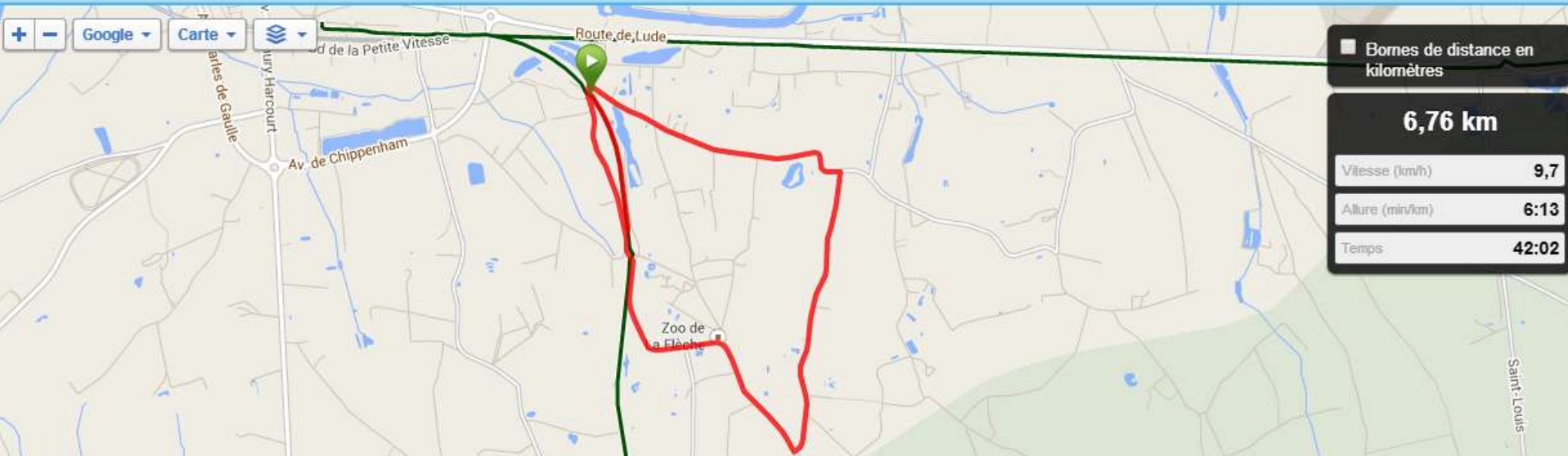
oliv_girard@yahoo.fr

1

J1 - Multienseignements - Velo 6.25 - CAP 1.5



Envoyer à l'appareil Partager



Bornes de distance en kilomètres	
6,76 km	
Vitesse (km/h)	9,7
Allure (min/km)	6:13
Temps	42:02

Altitude ▾



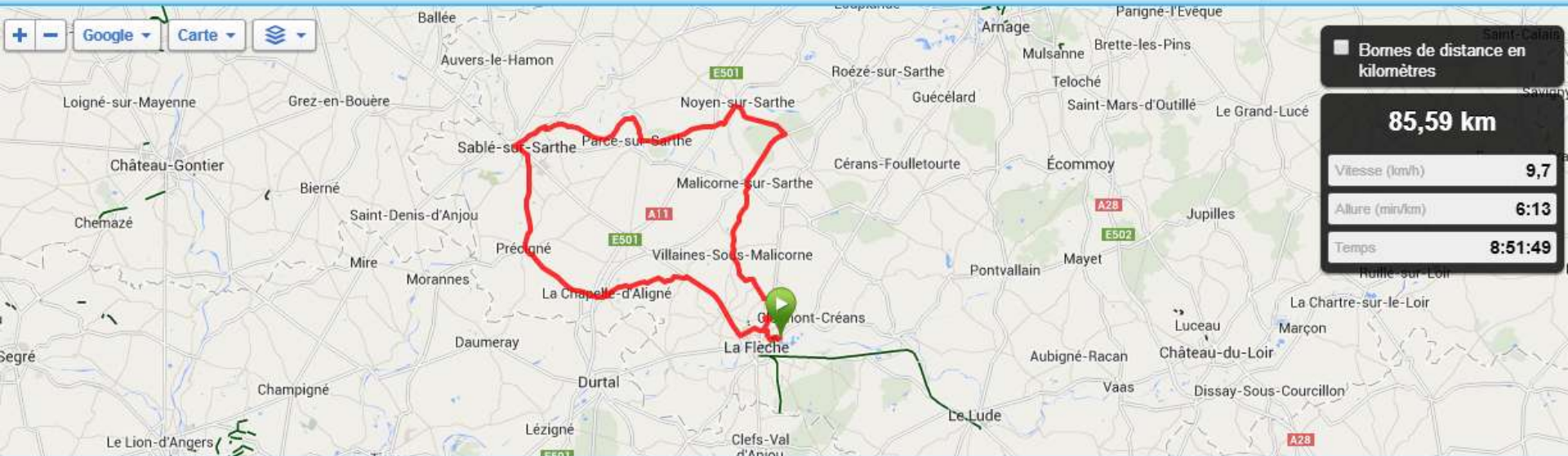
Programmes et Parcours détaillés – Parcours Vélo – J2 – 86 km

GARMIN Connect... Tableau de bord Analyser Planifier Explorer oliv_girard@yahoo.fr 1 Télécharger

J2 - 85km - Stage DA Triathlon La flèche

Envoyer à l'appareil Partager

+ - Google Carte



Bornes de distance en kilomètres

85,59 km

Vitesse (km/h)	9,7
Allure (min/km)	6:13
Temps	8:51:49

Altitude



Programmes et Parcours détaillés – Parcours Vélo – J2 – 114 km

GARMIN Connect.. Tableau de bord Analyser Planifier Explorer oliv_girard@yahoo.fr 1 Télécharger

J2 - 113km - DA Triathlon La Flèche

Envoyer à l'appareil Partager



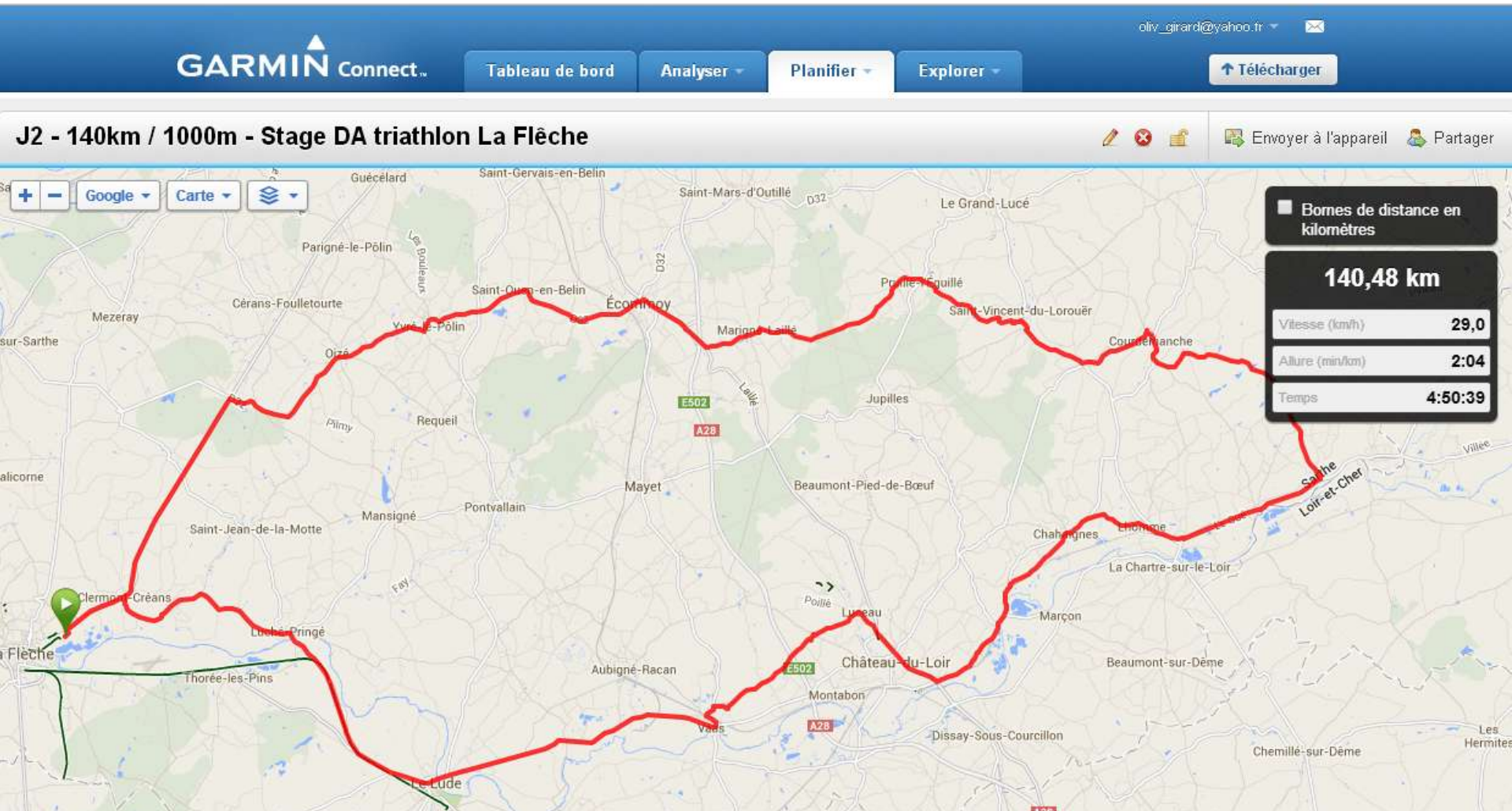
Bornes de distance en kilomètres

113,9 km	
Vitesse (km/h)	9,7
Allure (min/km)	6:13
Temps	11:47:43



Programmes et Parcours détaillés – Parcours Vélo – J2 – 140 km

Dénivelé cumulé > 1000m



CONSIGNES GENERALES :

La respiration doit être rythmée sur la cadence d'exécution qui doit être élevée.

L'expiration se fait lors de la contraction (dynamique)

L'inspiration est placée lors de la phase de retour (contrôlée)

Le temps de travail par atelier est de 15 s à 40 s environ

Les ateliers sont enchaînés, la récupération correspond au temps pour changer d'atelier.

PPG 1 :

En cours de mise à jour par
Christophe/Adeline et Mustapha

1. Atelier escalier (20 minutes)

30 à 50 m rhes - effort 20" à 30" (2 à 3 séries avec 1' de repos)
récup entre deux montées dans la descente en trottinant

- a) 7 montées rapides
- b) 7 montées rapides deux par deux (ou trois par trois)
- c) 2*(1 montée cloche pied + 1 montée pied droit + 1 montée pied gauche)

2. Étirements (5 min tous ensemble – retour au calme)

3. Atelier Abdos (45 minutes) 3' minutes par atelier 1' min entre chaque atelier

- a) La planche : gainage ventrale 1'/brasD jambeG 30'/brasG jambeD 30'/ gainage ventrale 1'
- b) gainage costal : de chaque côté 30" statique/30" dynamique/30" statique
- c) superman 3*(30" statique/30" dynamique)
- d) pompes explosifs *10 (descente doucement/montée rapide) * 3
- e) ciseaux (30" dynamique/30" statique)*3 (sans poser pas les pieds par terre)
- f) pédalo (30" dans un sens/30" rétro-pédalage)
- g) les pompes lentes
- h) abdos bras croisés/levée du bassin (au moins 1*20 abdos)
- i) abdos bras croisés/levée du bassin + jambes croisées (au moins 1*20 abdos + 10 coté D 10 coté G)
- j) le rameur
- k) Si possible abdos relevés de jambe à une échelle (possible si salle de fitness) (sinon par terre on fait le « V » 30" statique 30" dynamique)

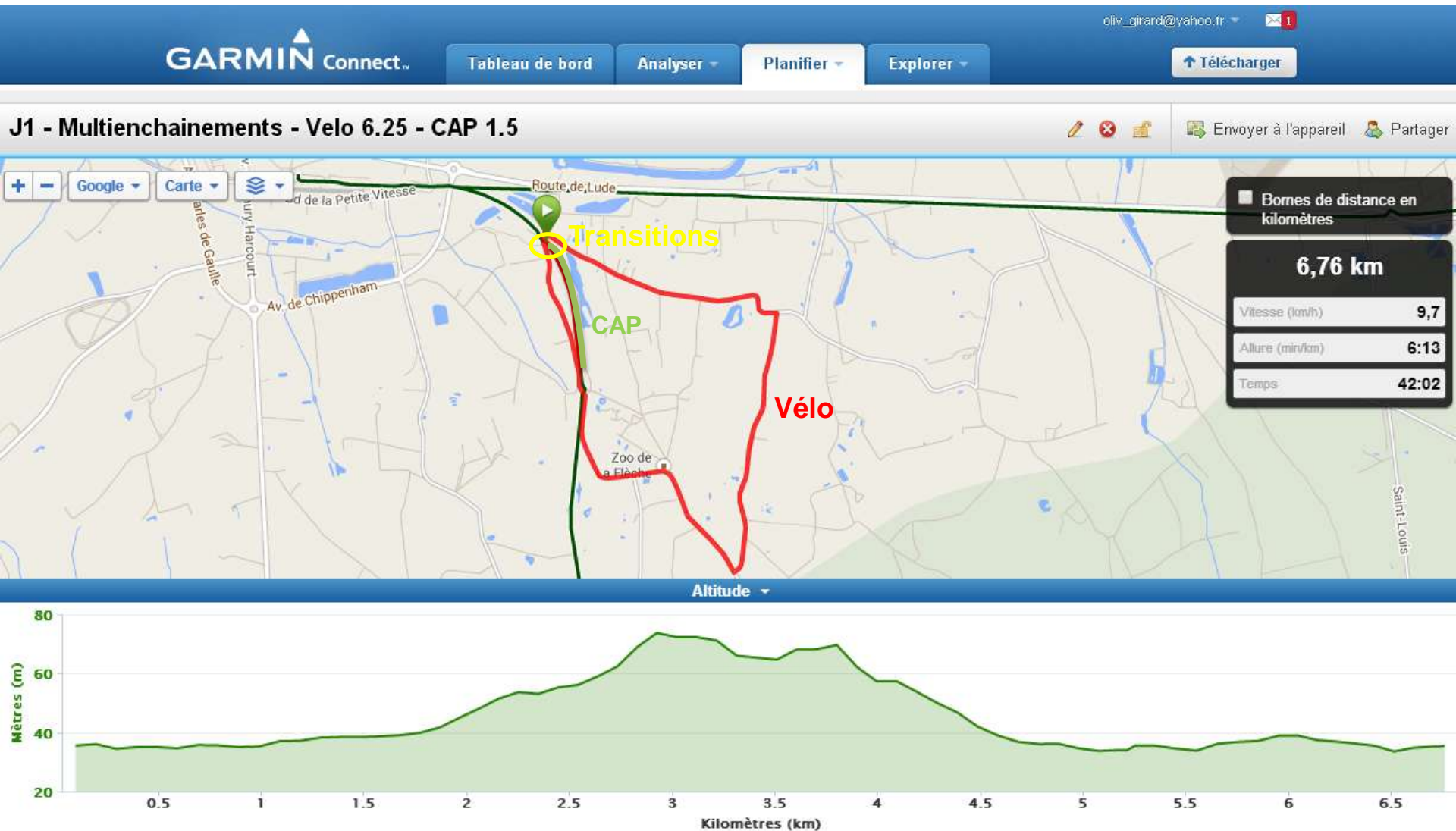
Programmes et Parcours détaillés – Préparation Physique Générale

PPG 2 :

1. 4 séries de : (retour trotter entre deux exercices, retour marcher entre 2 séries)
 - a) 10 foulées bondissantes (2 jambes droites 2 jambes gauches)
 - b) 50 mètres genoux poitrines
 - c) 50 mètres talons fesses
 - d) 50 mètres jambes tendues
2. 3 séries de :
 - a) 1' de flexions (sans bonds – toucher cheville) (30 en une minute)
– équivalent des demi squat du pgm
 - b) 3 séries 10 bonds pieds joints sans flexion de jambes sur place
 - c) 3 séries Bonds horizontaux (grenouille)
3. Montée en chandelle
4. Chaise (30" + 15" jambe D tendue + 15" + 15" jambe G + 30")
5. Bâton nuque
6. Fente avant
7. Retour au calme : footing & étirements

Programmes et Parcours détaillés – Enchaînements Vélo - CAP

1 tour = 6.5 km Vélo + 1.5 km CAP



Les + d'un stage réussi - Les conseils et la Check List

Quques Rappels et retours d'expérience des « sages » de la section :

- Le triathlon est un sport exigeant et individuel par excellence mais l'esprit de la section DA demeure la convivialité.
- Ce type de stage est intensif et fatiguant, il convient donc d'adapter le programme et les allures à ses capacités du moment.

Activités annexes à mettre en place lors des rares moments libres :

- Conseil pour le réglage du vélo et autres questions techniques (voir avec les « pros » comme Aurélien)
- Conseils Natation : identification des défauts évidents par le stagiaire qui sera hors de l'eau. A axer sur la technique pour ceux qui le souhaitent (sur demande explicite).
- Conseil diététique : à discuter au cours des repas ou sur le vélo...
- L'Histoire du triathlon : demander à Lionel et ses 25 ans d'expérience.

Check List :

- Prévoir large au niveau des barres énergétiques (au moins 1 paquet*6 /jour) ← pas que des spéciales K !!
- Idem pour boissons de récupération (2 bidons minimum + 1 pour la natation et autres activités)
- Prévoir de changer de T-Shirt à chaque activité pour ne pas se refroidir
- Imprimer les différents parcours vélo et pgrm natation
- Prévoir une pochette plastique pour le vélo (parcours+téléphone+CI) et la natation (pgrm)
- Amener le matériel natation : pullbuoy / plaquettes... (*combinaison éventuellement pour tester en lac*)
- Prévoir la tri fonction pour les enchainements
- Amener le nécessaire réparation (2 à 3 chambres + rustines...) ← le magasin d'à côté sème des clous !!
- Amener des serviettes pour natation/douches et un tapis pour la transition
- Et avec un peu de chance, n'oubliez pas votre crème solaire et vos gants d'hiver !!!

Le mot du président : « la convivialité se doit d'être fêtée ». N'oubliez pas également qqes boissons et gâteaux secshautement énergétiques et récupérateurs, **les apéros du soir sont obligatoires !!**