

L'accompagnement des jeunes talents.

Fédération luxembourgeoise de triathlon

La mise en place de différents concepts « jeunes » au sein de la FLTRI a pour objectif d'offrir à chacun la possibilité :

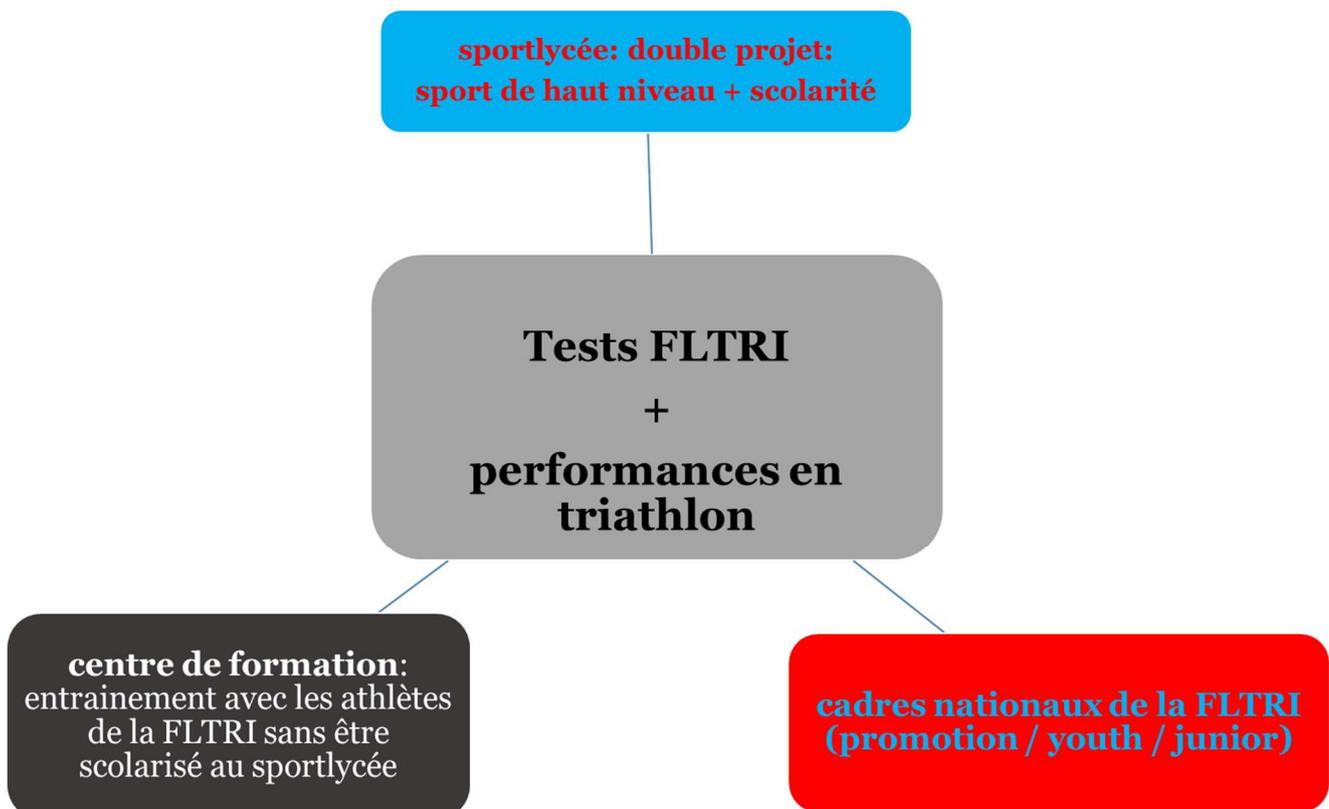
- de choisir son mode de pratique (loisirs, niveau national, niveau international)
- suivre son propre rythme (motivation, développement physique, scolarité...)

La base de la pratique chez les jeunes reste avant tout le CLUB, mais la fédération désire proposer une offre complémentaire aux jeunes qui veulent s'orienter vers une pratique de haut niveau.

À tout moment, le conseil d'administration se donne le droit d'exclure un athlète qui ne remplirait pas les exigences inhérentes au haut niveau.

Les différents concepts :

- 1) centre de formation
- 2) sportlycée
- 3) cadre promotion
- 4) cadre youth
- 5) cadre junior



1) Le centre de formation :

Il a pour objectif de proposer aux athlètes qui remplissent les critères des séances d'entraînement complémentaires à celles proposées par les clubs. Cette structure permet aux jeunes de s'entraîner avec la FLTRI sans être scolarisé au Sportlycee.

a) Critères d'intégration

- Catégories concernées : youth C, youth B, youth A et juniors
- Faire preuve de motivation pour s'entraîner et avoir un comportement sportif et extra sportif irréprochable
- Obtenir le nombre de points requis en fonction de sa catégorie lors des évaluations organisées par la FLTRI

YC 1	60
YC 2	75
YB 1	90
YB2	105
YA 1	105
YA 2	115
JU 1	120
JU 2	125

b) Stages

- Invitation aux stages organisés par la FLTRI au Luxembourg

c) Compétitions

- Proposition d'un calendrier de courses sans soutien logistique de la FLTRI

d) Entraînements

- Possibilité de venir s'entraîner avec la FLTRI en fonction des possibilités d'accueil et d'encadrement à condition de suivre le programme du groupe

e) Prestations fédérales

- Bonnet de bain FLTRI

2) Le Sportlycee

L'établissement offre aux athlètes les conditions optimales pour la réussite du double projet « école/triathlon ». C'est le moyen d'orienter sa pratique vers le haut niveau.

a) Critères d'intégration

- Catégories concernées : youth C, youth B, youth A et juniors
- Faire preuve de motivation pour s'investir dans une pratique intensive
- Avoir un comportement sportif et extra sportif irréprochable
- Réussir les tests d'entrée du Sportlycee
- Obtenir le nombre de points requis en fonction de sa catégorie lors des évaluations organisées par la FLTRI :

YC 1	75
YC 2	90
YB 1	105
YB2	120
YA 1	120
YA 2	130
JU 1	133
JU 2	140

- Réaliser les performances chronométriques minimales dans au moins une discipline :

distances		temps et points natation				temps et points course à pied			
		filles		garçons		filles		garçons	
200/1000	YC 1	03:39	30	03:27	30	04:37	45	04:15	45
200/1000	YC 2	03:26	40	03:15	40	04:29	50	04:07	50
200/1000	YB 1	03:14	50	03:03	50	04:20	55	03:59	55
200/1000	YB2	03:00	60	02:51	60	04:10	60	03:30	60
400/1500	YA 1	05:54	60	05:28	60	05:56	60	05:15	60
400/1500	YA 2	05:43	65	05:16	65	05:50	65	05:04	65
400/3000	JU 1	05:30	66	05:03	66	12:15	67	10:23	67
400/3000	JU 2	05:20	70	04:55	70	11:58	70	10:08	70

b) Stages

- Invitation aux stages organisés par la FLTRI au Luxembourg
- Prise en charge de 20% des stages organisés par la FLTRI à l'étranger sous réserve d'une capacité d'encadrement adaptée de la part de la FLTRI
- En cas d'effectif trop important une sélection se fera sur base de critères sportifs et comportementaux

c) Compétitions

- Prise en charge à 100% par la FLTRI pour les déplacements sur les championnats internationaux en cas de qualification
- Proposition d'un planning de compétitions à l'étranger sur lesquelles un soutien logistique à l'organisation des déplacements peut être organisé.
- Pas de prise en charge financière de la FLTRI

d) Entraînements

- Organisation d'un programme sportif (entraînements hebdomadaires, planification, stages, compétitions) par la FLTRI en collaboration avec l'entraîneur du club sur demande de l'athlète

e) Prestations fédérales

- Package vêtement « sportlycee »
- Package « équipe nationale » en cas de sélection pour un championnat international

3) Le cadre promotion

C'est le premier niveau du cadre national de la FLTRI. Il regroupe les athlètes ayant remplis les critères d'intégration.

a) Critères d'intégration

- Catégories concernées : youth C, youth B, youth A et juniors
- Faire preuve de motivation pour s'investir dans une pratique intensive
- avoir un comportement sportif et extra sportif irréprochable
- Obtenir des résultats en triathlon significatifs sur des épreuves validées par le conseil d'administration de la FLTRI
- Obtenir le nombre de points requis en fonction de sa catégorie lors des évaluations organisées par la FLTRI :

YC 1	90
YC 2	100
YB 1	115
YB2	130
YA 1	130
YA 2	135
JU 1	140
JU 2	145

- Réaliser les performances chronométriques minimales :

distances		temps et points natation				temps et points course à pied			
		filles		garçons		filles		garçons	
200/1000	YC 1	03:39	30	03:27	30	04:37	45	04:15	45
200/1000	YC 2	03:26	40	03:15	40	04:29	50	04:07	50
200/1000	YB 1	03:14	50	03:03	50	04:20	55	03:59	55
200/1000	YB2	03:00	60	02:51	60	04:10	60	03:30	60
400/1500	YA 1	05:54	60	05:28	60	05:56	60	05:15	60
400/1500	YA 2	05:43	65	05:16	65	05:50	65	05:04	65
400/3000	JU 1	05:30	66	05:03	66	12:15	67	10:23	67
400/3000	JU 2	05:20	70	04:55	70	11:58	70	10:08	70

b) Stages

- prise en charge de 30% sous réserve de capacité d'encadrement
- En cas d'effectif trop important une sélection se fera sur base de critères sportifs et comportementaux

c) Compétitions

- Prise en charge à 100% par la FLTRI pour les déplacements sur les championnats internationaux en cas de qualification
- Proposition d'un planning de compétitions à l'étranger sur lesquelles un soutien logistique à l'organisation des déplacements peut être organisé.
- Pas de prise en charge financière de la FLTRI

d) Entraînements

- Possibilité de venir s'entraîner avec la FLTRI en fonction des possibilités d'accueil et d'encadrement à condition de suivre le programme du groupe
- Proposition d'un programme sportif (entraînements hebdomadaires, planification, stages, compétitions) par la FLTRI en collaboration avec l'entraîneur du club sur demande de l'athlète

e) Prestations fédérales

- Package vêtement « cadre promotion »
- Package « équipe nationale » en cas de sélection pour un championnat international

4) Le cadre national youth

C'est un cadre national destiné aux athlètes youth A et youth B ayant réalisé des performances de niveau international.

a) Critères d'intégration

- Catégories concernées : youth B et Youth A
- Atteindre le total de points du cadre promotion de la catégorie concernée
- Réaliser 2x 6% sur une épreuve internationale :
 - par rapport au temps du vainqueur sur les juniors ETU european championship, Junior ITU world championship, junior continental cup, grand prix français (D1), Bundesliga 1 ou autres courses équivalentes validées par le conseil d'administration de la FLTRI
 - par rapport au temps du vainqueur youth sur les ETU european youth festival ou autres courses équivalentes validées par le conseil d'administration de la FLTRI

b) Stages

- Prise en charge de 50% par la FLTRI des stages organisés à l'étranger

c) Compétitions

- Prise en charge à 100% par la FLTRI pour les déplacements sur les championnats internationaux en cas de qualification
- Proposition d'un planning de compétitions à l'étranger sur lesquelles un soutien logistique à l'organisation des déplacements peut être organisé.
- Pas de prise en charge financière de la FLTRI

d) Entraînements

- Possibilité de venir s'entraîner avec la FLTRI en fonction des possibilités d'accueil et d'encadrement à condition de suivre le programme du groupe
- Possibilité d'un suivi sportif (entraînements hebdomadaires, planification, stages, compétitions) par la FLTRI en collaboration avec l'entraîneur du club sur demande de l'athlète

e) Prestations fédérales

- Package vêtement « équipe nationale »
- 750 euros d'avoir sur stages ou facturation FLTRI

5) Le cadre national junior

C'est un cadre national destiné aux athlètes juniors ayant réalisé des performances de niveau international.

a) Critères d'intégration

- Catégorie concernée : junior
- Atteindre le total de points du cadre promotion de la catégorie concernée
- Réaliser 2x 6% :
 - par rapport au temps du vainqueur sur les juniors ETU european championship, Junior ITU world championship, junior continental cup, grand prix français (D1), Bundesliga 1 ou autres courses équivalentes validées par le conseil d'administration de la FLTRI

Pour les youth A 2^{ème} année, réaliser 2x 6% :

- par rapport au temps du vainqueur sur les junior ETU european championship, Junior ITU world championship, junior continental cup, grand prix français (D1), Bundesliga 1 ou autres courses équivalentes validées par le conseil d'administration de la FLTRI
- par rapport au temps du vainqueur youth sur les ETU european youth festival ou autres courses équivalentes validées par le conseil d'administration de la FLTRI

b) Stages

- Prise en charge de 50% par la FLTRI des stages organisés à l'étranger

c) Compétitions

- Prise en charge à 100% par la FLTRI pour les déplacements sur les championnats internationaux en cas de qualification
- Proposition d'un planning de compétitions à l'étranger sur lesquelles un soutien logistique à l'organisation des déplacements peut être organisé.
- Pas de prise en charge financière de la FLTRI

d) Entraînements

- Possibilité de venir s'entraîner avec la FLTRI en fonction des possibilités d'accueil et d'encadrement à condition de suivre le programme du groupe
- Possibilité d'un suivi sportif (entraînements hebdomadaires, planification, stages, compétitions) par la FLTRI en collaboration avec l'entraîneur du club sur demande de l'athlète

e) Prestations fédérales

- Package vêtement « équipe nationale »
- 750 euros d'avoir sur stages ou facturation FLTRI

Evolution de la charge d'entraînement en fonction des catégories (Sportlycee / cadres nationaux)

	NATATION	VELO	COURSE à PIED	PREPA PHYSIQUE	Volume horaire hebdomadaire
YOUTH C 12 - 13 ans	lundi: 15h30-18h mercredi: 7h30-9h30 jeudi: 13h30-15h samedi (facultatif): 9h-11h	en fonction de la saison et la météo: mardi: 15h-17h (à partir d'avril) vendredi: 15h-17h (run&bike, home trainer ou route)	mardi: 15h-17h mercredi (facultatif): 15h-17h vendredi: 15h/17h	2 à 3x 20' stabi intégrée avec les autres disciplines	6h30/12h30
	3/4 séances 4h/6h 9/12km	0/2 séances 0h/2h 0/40km	2/3 séances 2h/3h30 8/14km	2/3 séances 30'/1h	
YOUTH B 14 - 15 ans	lundi: 15h30-18h mercredi: 7h30-9h30 jeudi: 13h30-15h vendredi: 7h30-9h30 (YB 2) samedi (facultatif): 9h-11h	en fonction de la saison et la météo: mardi: 15h-17h (à partir d'avril) vendredi: 15h-17h (run&bike, home trainer ou route)	mardi: 15h-17h mercredi (facultatif): 15h-17h vendredi: 15h/17h	3x 20' stabi intégrée avec les autres disciplines intro pliométrie	9h/15h
	4/5 séances 5h/7h30 12/18km	1/2 séances 1h/2h30 20/50km	2/3 séances 2h/3h30 10/23km	3 séances 1h/1h30	
YOUTH A 16 - 17 ans	lundi: 15h30-18h mardi: 7h30-9h30 mercredi: 7h30-9h30 jeudi (facultatif): 13h30-15h vendredi: 7h30-9h30 samedi: 9h-11h	en fonction de la saison et la météo: mardi: 15h-17h (à partir de janvier: Home Trainer) jeudi: 13h-15h (Home trainer ou route ou VTT) vendredi: 15h-17h (à partir de février)	mardi: 15h-17h mercredi: 15h-17h vendredi: 15h/17h dimanche: autonomie	2x stabi 1x intro muscu salle	13h/23h
	5/6 séances 7h30/9h30 18/25km	1/3 séances 1h30/4h30 40/120km	3/4 séances 3h/5h 20/45km	3 séances 1h/2h30	
JUNIOR 18 - 19 ans	lundi: 15h30-18h mardi: 7h30-9h30 mercredi: 7h30-9h30 jeudi (facultatif): 13h30-15h vendredi: 7h30-9h30 samedi: 9h-11h	en fonction de la saison et la météo: mardi: 15h-17h (à partir de janvier: Home Trainer) jeudi: 13h-15h (Home trainer ou route ou VTT) vendredi: 15h-17h (à partir de février)	mardi: 15h-17h mercredi: 15h-17h vendredi: 15h/17h dimanche: autonomie	2x stabi 2x muscu	15/24h30
	5/6 séances 7h30/10h 18/25km	2/3 séances 2h/5h 50/150	3/4 séances 4h/6h 25/60	4 séances 1h30/3h30	