



L'École de triathlon de Saint Astier accueille les enfants de 6 à 17 ans de tous niveaux : de la découverte des sports enchainés jusqu'à la compétition.

Les enfants ont accès à de nombreux entrainements en fonction de leurs objectifs. La méthodologie d'entrainement utilisée est celle développée par la **Fédération Française de Triathlon FFTRI** et avec l'aide des outils d'évaluation proposés : PASSEPORTS TRIATHLON et CLASSTRI (cf plus bas).



Selon leur âge, leur niveau de maturité physique et leur niveau d'expérience, les enfants sont répartis en groupes DECOUVERTE, PERFECTIONNEMENT ou PERFORMANCE.

SAISON 2023

Mini poussin	Poussin	Pupille	Benjamin	Minime	Cadet	Junior
6-7 ans	8-9 ans	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16-17 ans	18-19 ans
2017-2016	2015-2014	2013-2012	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005-2004
Découverte			Perfectionnement		Performance	

L'ÉCOLE de triathlon de Saint Astier propose différents types d'activités sportives enchainées : le **Triathlon** (natation / vélo / course à pied) ou le **Raid** (Toutes sortes de sports nature non motorisés enchainés les uns à la suite des autres ; par exemple canoë, course d'orientation et tir à l'arc).

La diversité des sports proposés permet aux plus jeunes de développer des qualités motrices variées et aux plus grands de trouver une discipline pour performer.





Les entrainements sont répartis sur la semaine en fonction des groupes :

ENTRAINEMENTS 2022

Groupes	Découverte	Perfectionnement	Performance
CAP / VELO	Samedi 10h30-12h	Samedi 10h30-12h	Samedi 10h30-12h Mardi 19h30-21h Dimanche (vélo) 9h30-11h30
NATATION	Lundi 18h-19h Samedi 16h-17h	Lundi 19h-20h30 Mercredi 18h-19h Samedi 16h-17h	Lundi 19h-20h30 Mercredi 18h-19h Samedi 8h45-10h15 / 16h-17h
RAID	Samedi 9h30-10h15 + 1 samedi matin / mois	Mercredi 14h00-16h00 + 1 raid / trimestre	Mercredi 14h00-16h00 + 1 raid / trimestre
STAGES	2 jours aux vacances	3 jours aux vacances	3 à 5 jours aux vacances
EQUIPEMENT NECESSAIRE	VTT Casque Chaussures de course	VTT +/- vélo route Casque Chaussures de course chaussures de trail	VTT + vélo route Casque chaussures de vélo (cales) Chaussures de course Chaussures de trail

L'ÉCOLE de triathlon de Saint Astier :

Label « école de triathlon » 2 ETOiles ET label « école de Raid » 1 ETOile

Le club est labélisé **école de triathlon 2 étoiles par la FFTRI depuis 2019**. Ceci est le résultat du travail de qualité accompli depuis plusieurs saisons : formation des entraîneurs bénévoles, organisation d'une compétition jeune (bike & run depuis 2 ans ; aquathlon auparavant), évaluations selon des critères FFTRI (passeport tri, class tri) et les résultats obtenus par les jeunes Astériens en compétition. Une belle récompense pour tous et la garantie d'un encadrement et d'un enseignement de qualité pour les enfants.

Le club est également labélisé **école de Raid 1 étoile par la FFTRI depuis cette année**. Il n'existe que 2 clubs en Nouvelle Aquitaine avec une école de Raid labellisée (Les princes noirs de Camarsac et Saint Astier). Ceci est le résultat de la mise en place de nombreuses activités autour du Raid en collaboration avec des professeurs d'EPS enseignant le raid en UNSS. L'organisation d'une épreuve jeune fut cette année l'aboutissement de ce travail de mise en place novateur.



ClassTri & passeport tri

Les **passeports tri** sont des niveaux (de BLANC à OR) attribués chaque saison aux enfants qui participent aux évaluations sur les différentes disciplines du triathlon (natation / velo / course à pied). En fin de saison, des bracelets de la couleur du niveau sont remis aux enfants.

Les **clastri** sont des évaluations destinées aux plus grands (benjamins et plus). Elles permettent d'attribuer des points aux enfants selon leur performances chronométriques en natation et course à pied. Cela permet de situer le niveau de l'enfant et aussi de détecter des jeunes triathlètes à potentiel. Les clastri sont organisés en lien avec le cahier des charges fixé par les Conseillers techniques de la ligue Nouvelle Aquitaine. En Dordogne, nous essayons de les organiser avec les autres clubs présents sur le département.

Journée interclubs

Des journées interclubs sont mises en place le samedi des petites vacances scolaires. Ces journées sont organisées dorénavant par le **Comité Départemental de Triathlon de la Dordogne CD TRI 24**. Ils permettent de créer une dynamique départementale, une émulation et d'intégrer tous les jeunes triathlètes dans une démarche d'entraînement.