

# Ecole de triathlon \*



Notre école de triathlon est labellisée (1 étoile) par la FFTri en 2017 et elle s'adresse aux jeunes de 8 à 18 ans. Sur cette page, vous trouverez une présentation complète de cette section dont le soutien et le développement figurent parmi les priorités du Quimper triathlon.



Le dimanche 12 juillet 2015, le TCQ a organisé la 1re édition de son duathlon jeunes (9-14 ans).

---

## **L'ÉCOLE DE TRIATHLON EN BREF**

**Année de création :** 2008.

**Nombre de jeunes :** 25.

**Label fédéral 2018 :** 1 étoile. ([Voir ici](#)).

**Sports pratiqués :** natation, course à pied et cyclisme.

**Disciplines à enchaînements préparées au club :** triathlon, duathlon, swim & run, run & bike, natathlon, etc.

---

## **ÉCHANGES AVEC LE RESPONSABLE DE L'ÉCOLE DE TRIATHLON DU TCQ**

**Découverte, plaisir et compétition.** « L'école de triathlon c'est l'occasion, pour les jeunes qui le souhaitent, de découvrir un sport d'enchaînements, de manière ludique et structurée tout en prenant du plaisir et en améliorant leurs qualités physiques. Car même si l'on a l'esprit de compétition, cela n'exclut absolument pas la notion de plaisir. Par ailleurs, la politique du club n'est pas de forcer les jeunes à participer aux compétitions... »

**L'esprit de groupe.** « Notre objectif, c'est de créer un groupe, une ambiance, un collectif. C'est grâce à un groupe que l'on trouve l'émulation qui mène à la performance par le plaisir de vivre ensemble les entraînements et les compétitions. L'émulation se mêle aussi à la solidarité et les plus forts entraînent les plus faibles vers l'avant. Notre fonctionnement actuel ne prévoit pas des groupes de niveaux avec des horaires différents (car le nombre de jeunes est encore faible), ce qui n'empêche pas de tenir compte des différents niveaux de performance de chacun lors des séances adaptées. L'important, c'est bien le partage, mais aussi que les jeunes s'entraînent et évoluent en groupe. Ensemble ils se

construisent. »

**Une pratique intégrée...** « On peut arriver à former les jeunes si l'on a la confiance des parents et qu'ils nous accompagnent. Les jeunes ne sont pas indépendants, ils sont tributaires de leurs parents, d'où la nécessité d'instaurer une complicité et une relation de confiance. Nous nous efforçons d'impliquer les parents dans les projets sportifs de leurs enfants. Nous prenons toujours en compte les intérêts du jeune (Santé et scolarité) avant toute ambition sportive. »

**... et programmée.** « Les séances sont programmées et elles intègrent un calendrier sportif. Structurer la pratique sportive des jeunes, c'est particulièrement important, surtout dans un sport qui comprend trois disciplines comme c'est le cas du triathlon, avec de la natation, du vélo et de la course à pied, et du duathlon (course à pied, vélo et course à pied). Un des objectifs du club est d'amener le maximum de jeunes triathlètes de différentes catégories (minimes, cadets et juniors) à participer aux sélectifs et finales des différents championnats (départementaux, régionaux et de France) jeunes de triathlon et de duathlon chaque années. »

**Pas besoin d'en faire plus.** « Les entraînements sont structurés pour que les jeunes n'aient pas besoin d'en faire plus en dehors des entraînements proposés. Nos séances encadrées sont suffisantes pour que les jeunes avancent et progressent. Toutefois, il est envisagé pour certains, en fonction de leur potentiel, d'avoir un suivi personnalisé et adapté, d'où l'importance de la tenue d'un carnet d'entraînement journalier. Il s'agit surtout de ne pas en faire trop, voire beaucoup trop, pour tenter d'être compétitif. »

---

## MOYENS

Moyens matériels : Quimper est une ville sportive et dynamique

dont la municipalité, partenaire du TCQ, lui permet d'accéder aux infrastructures sportives suivantes :

- Un stade et une piste d'athlétisme de 400 m,
- Une piscine (bassin de 25 m),
- Un vélodrome de 250 m.

Pour sa part, le TCQ met en oeuvre d'autres moyens qui démontrent que l'école de triathlon est l'une de ses principales priorités :

- Suivi personnalisé avec carnet d'entraînement,
- Séances d'entraînement encadrées et réservées exclusivement aux jeunes,
- Possibilité de location de vélos (100 € la saison), à la demande,
- Tri-fonction gratuite,
- Les courses individuelles ou par équipes avec label fédéral sont gratuites,
- Trois courses au choix, en dehors de celles disposant d'un label fédéral, sont prises en charge par le club,
- Conseils en nutrition (Dr Estelle Gugnalone) et intervention d'un kinésithérapeute (Thierry Chanony) sur les pépinières physiques.

---

## **HORAIRES DES ENTRAINEMENTS**

- Lundi soir : course à pied jeunes (9-14 ans) au stade de Penvillers encadrée par Benoît Costaouec, de 18 à 19h.
- Lundi soir : natation de 20h à 21h30.
- Mardi midi : natation de 12h à 13h30
- Mardi soir : course à pied au stade de Penvillers (avec Benoît Costaouec), de 18h jusqu'à 19h30.
- Mercredi midi : natation de 11h45 à 13h.
- Mercredi soir : anneau cycliste jeunes débutants de 17h à 18h et jeunes confirmés de 18h à 19h.
- Jeudi midi : natation de 11h45 à 13h15

- Jeudi soir : course à pied au stade de Penvillers (avec Ronan Salaun), de 18h30 jusqu'à 20h.
  - Vendredi : natation de 12h30 à 13h45 et de 19h à 20h .
  - Samedi : natation de 9h à 10h et de 12h30 à 14h (créneau réservé aux jeunes, avec Violaine).
- 

## **COTISATION**

Le tarif de la cotisation pour la saison 2020-2021 est de 155 €.

Une participation de 15 € du Conseil régional peut venir en déduction de la cotisation. Les chèques sports 2020-2021 sont destinés aux jeunes nés entre 2002 et 2005. Chaque parent peut en faire la demande sur le site [www.jeunes.bretagne.bzh](http://www.jeunes.bretagne.bzh). Il faut remplir un formulaire d'inscription (prénom, nom, date de naissance, statut, adresse mail et discipline sportive que le jeune souhaite pratiquer) avant de recevoir un mail de confirmation qui est à imprimer et à présenter au club. Celui-ci ne réclamera ainsi qu'une cotisation de 85 € et se chargera de se faire payer les 15 € complémentaires par le Conseil régional. Plus d'information sur le site [www.jeunes.bretagne.bzh](http://www.jeunes.bretagne.bzh) ou par mail à [sport@bretagne.bzh](mailto:sport@bretagne.bzh).

---

Pour toutes informations vous pouvez aussi [contacter](#) le club.

La triathlon pour les jeunes sur le site de la fédération : [ici](#).

En savoir plus : les école de triathlon sur le site de la fédération : [ici](#).