

## Descriptif

Le Centre Régional d'Accession Nationale de Bourgogne Franche Comté de Triathlon vise à créer, en lien avec les partenaires scolaires et l'universitaires de Besançon, un environnement d'étude et d'entraînement optimal, ceci afin d'offrir la possibilité à certains jeunes de pouvoir construire un projet sportif en lien avec la réussite de leurs études.

Ainsi, le centre d'entraînement permet à court et à moyen terme, l'assurance d'un encadrement et d'un suivi scolaire et sportif des jeunes triathlètes dès la classe de seconde.

Ce dispositif permet alors de faire le lien vers le chemin de l'excellence sportive. A ce titre, les athlètes bénéficient d'un emploi du temps aménagé.

Le CRAN de Bourgogne Franche Comté fait partie des structures inscrites dans le Projet de Performance Fédéral (P.P.F) de la F.F.TRI. depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2020.

A ce titre, le CRAN répond à un cahier des charges.

Le cahier des charges du CRAN est défini pour la période olympique 2021-2024, selon une instruction émanant de l'A.N.S (Agence nationale du sport) et du Ministère des sports.

## Objectifs

**L'objectif général est l'accession au haut niveau. Il s'agit de structurer l'offre régionale d'accompagnement, de formation et de perfectionnement sportif, et en la préparation aux échéances nationales et internationales de la catégorie Jeune (Youth, Junior).**

**Le projet d'action permettra de répondre à :**

- L'accompagnement des athlètes à fort potentiel afin d'améliorer le niveau de performance des jeunes sportifs.
- De favoriser le parcours de formation des jeunes athlètes à fort potentiel et de leur double projet « scolaire – universitaire / sportif » pour leur insertion professionnelle.
- Offrir une formation sportive et scolaire de qualité aux jeunes identifiés, avec des horaires adaptées/aménagées.
- Assurer une déclinaison des orientations fédérales en termes de projet centre d'entraînement des catégories jeunes, faisant le lien avec le projet de performance Fédéral.
- La préparation sportive et l'optimisation des performances pour les échéances nationales et internationales de la catégorie jeune

## Procédure et conditions de recrutement

Le projet concerne les catégories minimales, cadets, juniors, voire U23 (20 à 23 ans) à condition de fort potentiel.

La DTN donne un avis sur le potentiel des athlètes dit U23 (à partir de l'âge de 20 ans, senior 1ère année)

Une prise de contact préalable avec Emmanuel DUTHOIT, Directeur Administratif et Technique de la Ligue régionale, est obligatoire avant tout dépôt de dossier.

Manuel ROUX est l'entraîneur-coordonateur du centre régional d'entraînement.

Faire acte de candidature au CRE de Bourgogne Franche Comté, par la constitution d'un dossier ne constitue en aucun cas une inscription de droit.

Dans le cadre d'une première demande de candidature se dérouleront obligatoirement un entretien individuel avec l'athlète, un entretien individuel avec les parents, un entretien individuel avec l'entraîneur référent (club).

Il est souligné l'importance d'avoir informé au préalable, le président du club et l'entraîneur, de son désir de candidater à l'entrée au CRE.

L'objectif de l'entretien avec les parents permet de répondre à leurs interrogations, de mieux connaître l'environnement familial et de mieux situer l'intégration au CRE dans le projet de vie du sportif.

L'objectif de l'entretien avec l'entraîneur référent est de disposer d'un maximum d'éléments qui seront utiles à la conduite du projet d'entraînement par l'encadrement de la structure d'accueil.

L'examen des candidatures ne pourra être pris en compte que dans la mesure où les dossiers seront complets.

**Les candidatures à l'accès au centre d'entraînement** devront être faites par **lettre de motivation accompagnée du dossier de candidature et des photocopies de tous les bulletins trimestriels de l'année scolaire précédentes et ceux disponibles de l'année en cours.**

**Avant le 12 avril et envoyé par courrier ou par mail à :**  
Monsieur DUTHOIT Emmanuel,  
16 rue André MESSAGER – 71880 CHATENAY LE ROYAL  
[emmanuel.duthoit@lbfctriathlon.fr](mailto:emmanuel.duthoit@lbfctriathlon.fr)

En copie par mail à Monsieur Manuel ROUX  
Entraîneur-coordonateur du CRE BFC.  
[manuel.roux2@gmail.com](mailto:manuel.roux2@gmail.com)

Le nombre de places au Centre Régional d'Accession Nationale étant limité, chaque candidature sera étudiée tout en tenant compte de différentes contraintes, du niveau scolaire et sportif.

En termes de temporalité, il n'y a pas d'engagement de la ligue Bourgogne Franche Comté de triathlon de maintenir une ou un athlète automatiquement deux ans d'affilée après son intégration.

De même que l'examen des dossiers se fait au cas par cas, sans comparaison avec les autres athlètes, avec les années passées, l'évaluation annuelle reste individuelle. Pour les athlètes entrant, comme pour les autres athlètes toujours présent en tant que pensionnaire de la structure.

Toutes les candidatures seront validées par le conseil d'administration de la ligue régionale.

**La saison sportive du CRE s'étendra du 9 septembre 2024 au 21 juillet 2025.**

#### **Niveau de recrutement des jeunes "lycéens":**

- Avoir réalisé 160 points au dispositif class tri
- ou
- Avoir réalisé un Top 16 sur une finale des championnats de France Jeunes (Triathlon, duathlon, aquathlon)
- ou
- être inscrit-e sur les listes nationales (Espoir ou collectifs nationaux)

#### **Niveau de recrutement pour les athlètes "post-Bac"**

- être inscrit-e sur les listes nationales (Espoir ou collectifs nationaux)
- ou
- Avoir réalisé un TOP 8 sur une finale des championnats de France Juniors, l'athlète pourra rester dans le dispositif durant 2 saisons "post bac" maximum si celui-ci n'est pas inscrit sur listes nationales (Espoir ou collectifs nationaux).

**Tarifs annuels applicables pour l'année scolaire 2024 – 2025 : 1500 euros**

**Les athlètes licenciés en Bourgogne Franche Comté bénéficie d'un accompagnement de la ligue régionale de 450 euros ramenant le reste à charge à : 1050 euros**

**Ce tarif comprend l'ensemble des prestations d'entraînement y compris le coût de la licence au groupe performance de l'ANB pour la natation .**

**Il sera facturé au club d'appartenance de l'athlète ou à la famille (en 3 fois).**

**Ce tarif n'inclus pas les coûts liés à la scolarité, l'hébergement et l'alimentation.**

## Fonctionnement général

Les jeunes athlètes identifiés CRAN et scolarisés au lycée Jules HAAG, sont libérés les Mardi et Jeudi matin de 10h à 12h en cyclisme, ils sont encadrés 5 à 8 fois en natation en fin d'après-midi et le Mercredi à 13h avec l'entraîneur de la structure, l'entraîneur du club nautique (ANB).

La course à pied se déroule quotidiennement de 17h30 à 19h et le mercredi de 18h à 20h.

Des créneaux natation supplémentaires pourront également être proposés les Mardi, Jeudi, et vendredi matin de 6h30 à 8h pour les triathlètes nationaux identifiés.

Les élèves sportifs assistent à tous les cours scolaires et disposent grâce au CRAN, d'horaires d'entraînements à des heures judicieusement réparties dans la journée, vu et établi au préalable avec l'entraîneur référent.

L'organisation hebdomadaire des athlètes est optimisée de façon à répondre au mieux à leur double réussite sportive et scolaire.

A noter que l'entraînement natation est organisé dans le cadre de leur intégration dans le groupe performance de l'ANB.

Le suivi médical est assuré par un cabinet Kinésithérapeute Ostéopathie proche du bureau de l'ANB.

## FONCTIONNEMENT SPORTIF

### Encadrement sportif :

- Manuel ROUX, Entraîneur de la structure, titulaire du DEJEPS Triathlon et BEESAN,

### Suivi médical:

- Monsieur PAULIN Philippe, en qualité de médecin du sport référent
- Madame LAGUET Flavie, en qualité de Kiné (Clinique du coureur)

### Installations sportives

- **Natation** : Piscine MALLARMÉ de BESANCON et LAFAYETTE (pour les stages) : Bassin de 50m (cf PLANNING ENTRAINEMENT)
- **Musculation** : Salle Musculation Lycée Jules HAAG et ANB
- **Cyclisme** : Local technique Vélo Lycée Jules HAAG
- **Course à Pied** : Stade Athlétisme tartan 400m/ stade Léo LAGRANGE de BESANCON

### Installations Hébergement

- Internat Lycée Jules HAAG
- Centre international de séjour

## Volume d'entraînement

Le volume d'entraînement est variable en fonction du vécu, de l'histoire et des qualités de chacun.

Un aménagement individualisé avec programme et séances à réaliser en autonomie peut compléter le planning de base.

## PLANNING TYPE LYCEE

	Lundi 14/02	Mardi 15/02	Mercredi 16/02	Jeudi 17/02	Vendredi 18/02	Samedi 19/02	Dimanche 20/02
Matin		10:00 12:00 📅		10:00 12:00 📅	06:30 8:00	10:00 11:30 📅	10:00 13:00 📅
Après-midi	16:00 17:30	16:00 17:30	13:00 15:00	16:00 18:30	16:00 18:30	13:00 15:00	
	17:30 19:00 📅	17:30 19:00 📅	18:00 20:00 📅				
	09:00 11:30 14:00	09:00 11:30 14:00	09:00 11:30 14:00	09:00 11:30 14:00	09:00 11:30 14:00	09:00 10:30 12:00	

## Contrat d'objectifs de compétition et de travail individuel

Une détermination du projet sportif est établie avec l'athlète en début de saison avec l'entraîneur de la structure.

Le carnet d'entraînement numérique @planif.fr devra être tenu.

### Ces documents ont plusieurs objectifs

- Baliser à court terme le chemin individuel de la performance,
- Formaliser l'engagement du duo entraîneur/entraîné,
- Permettre à l'athlète et à l'entraîneur de réaliser des bilans intermédiaires,
- Permettre à l'entraîneur de réguler en fonction des évolutions de l'athlète et en cohérence avec les orientations définies,
- Objectiver envers l'athlète son maintien ou sa sortie du dispositif, en fonction d'attentes clairement énoncées,
- Partager une représentation objective du niveau de l'athlète (forces et faiblesses).



## SITUATION SPORTIVE

Club F.F.TRI. en 2023 :

Club F.F.TRI. en 2024 :

Catégorie de compétition en 2024 :

Nombre d'années de pratique du triathlon :

## Résultats

2021	Epreuve	Place	Catégorie
	Championnat de France de Triathlon		

2022	Epreuve	Place	Catégorie
	Championnat de France de Triathlon		
	Championnat de France de Duathlon		
	Championnat de France d'Aquathlon		

2023	Epreuve	Place	Catégorie
	Championnat de France de Triathlon		
	Championnat de France de Duathlon		
	Championnat de France d'Aquathlon		

### Distances et évaluation obligatoires :

En natation (crawl), soit en 25m, soit en 50m, un temps pour chaque distance du 50m au 400m. Puis un temps sur 800m ou 1500m (les deux si vous avez les deux).

En natation et en course à pied, les distances, l'évaluation VMA, doivent avoir été réalisées entre le **01<sup>er</sup> janvier 2023 et le 20 mars 2024**.

Natation (minutes, secondes, dixièmes jusqu'au 400m)	50m	100m	200m	400m	Soit le 800m	Soit le 1500m
25m						
50m						

Course à pied (minutes, secondes)	3000m Piste (minutes, secondes)	5000m Piste (minutes, secondes)	Vitesse Maximale Aérobie Protocole Vaussevat/DTN
Entre le 01 <sup>er</sup> janvier 2023 et le 20 mars 2024			
<b>Date de réalisation, nom de la compétition ou lieu de l'évaluation VMA.</b> Vous pouvez joindre un enregistrement vidéo de l'évaluation, une courbe de fréquence cardiaque. Bande sonore disponible sur demande.			

Relevés de temps (minutes, secondes, et dixièmes) (minutes secondes 800-1500 nat et 5000-10.000m cap)						
<b>Natation</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>400</b>	<b>800</b>	<b>1500</b>
Année 2022 Temps 25m						
Année 2022 Temps 50m						
Année 2023 Temps 25m						
Année 2023 Temps 50m						
Année 2024 Temps 25m						
Année 2024 Temps 50m						
<b>Course à pied</b>	<b>1000 piste</b>	<b>1500 piste</b>	<b>2000 piste</b>	<b>3000 piste</b>	<b>5000 piste et/ou 5k route*</b>	<b>10.000 piste et/ou 10k route*</b>
Année 2021 Temps						
Année 2022 Temps						
Année 2023 Temps						
Année 2024 Temps						

\* labellisé FFA

<b>CLASS TRIATHLON – points saison 2021</b>	Natation =	Càpied =	Total =
<b>CLASS TRIATHLON – points saison 2022</b>	Natation =	Càpied =	Total =
<b>CLASS TRIATHLON – points saison 2023</b>	Natation =	Càpied =	Total =
<b>CLASS TRIATHLON – points saison 2024</b>	Natation =	Càpied =	Total =

Epreuve	2022	2023	2024
Championnat de France de cross F.F.A.	N'a pas eu lieu		
Demi-finale Championnat de France de cross F.F.A.			
Championnat de France de cross U.N.S.S.			
Championnat de France de cross U.G.S.E.L.			
Cyclisme - résultats:			

Evaluation	2021	2022	2023	2024
Vitesse Maximale Aérobie en course à pied Préciser le nom du protocole.				
Puissance Maximale Aérobie en cyclisme Préciser le protocole.				
Autre :				
Autre :				

Points forts (développez) , aspects physiques, psychologiques, tactiques, ...	Points faibles (développez) aspects physiques, psychologiques, tactiques, ...

**Nous vous demandons de nous envoyer, par mail, les 3 derniers bulletins scolaires pour les nouveaux entrants.**

**Nous soussignés, athlète (majeur ou mineur), mère ou père de l'athlète (majeur ou mineur), reconnaissons avoir lu l'ensemble du dossier de candidature au Centre Régionale d'Accession Nationale pour l'année scolaire 2024-2025, affirmons sincère et véritable les informations et les documents joints, et déposons la candidature en pleine connaissance de cause.**

Date et signature de l'athlète	Date et signature de la mère	Date et signature du père

## Présidente ou président du Club

Madame, Monsieur, Président(e) du club : .....

certifie avoir pris connaissance du dépôt de candidature à l'entrée au Centre Régional de  
d'accession Nationale de Bourgogne-Franche Comté de Triathlon de :

l'athlète .....

Date, nom et signature de la Présidente ou du Président du Club, cachet du club :

A ..... Le .....

## Observations de l'entraîneur référent

Nom et prénom de l'entraîneur :  
.....

Téléphone : ..... Courriel .....

Nom et prénom de l'athlète : .....

Rôle auprès de l'athlète :  
.....  
.....  
.....

Observations  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

