

PÔLE PERFECTIONNEMENT
SAISON 2025



*Pour se perfectionner, il ne suffit pas de s'entraîner plus,
mais surtout de s'entraîner mieux.*

DIGNE LES BAINS TRIATHLON
1, Avenue François Cuzin
04000 Digne les bains
president@dignetriathlon.fr
06 28 77 10 49

Le club de Triathlon de Digne les bains Triathlon a pour objectif durant la saison 2025 de mettre à disposition un cadre d'entraînement aux jeunes athlètes de la région. Les actions mises en place seront en adéquation avec les attentes de la fédération Française de Triathlon et de la ligue Provence-Alpes-Côte-D'azur.

Il a été décidé de mettre en place l'accompagnement de Triathlètes qui désirent mettre des actions qui vont leur permettre de développer leur performance.

Descriptif :

Pour permettre aux jeunes sportifs d'accéder à des compétitions de niveau national et de performer, il a été décidé de sélectionner quelques athlètes ayant pour ambition de se perfectionner et de leur proposer de profiter d'une structure d'entraînement qui va leur permettre de développer leurs compétences.

Dans le cas de nécessité (distance, choix personnel) Il sera possible d'intégrer le lycée Alexandra David Néel (lycée public) (internat ouvert du dimanche soir au vendredi) ou le lycée et collège du sacré Cœur (privée) en internat.

Condition d'accès :

- Être dans la catégorie Minimes et plus
- Avoir des performances personnelles correspondantes aux critères de sélection.
- Avoir un dossier scolaire favorable.
- Être assidu et avoir un comportement respectueux du règlement intérieur du lycée d'accueil.
- S'engager à suivre l'ensemble des entraînements.
- Respecter les entraîneurs.
- Avoir un comportement serein vis-à-vis des autres athlètes.
- Être à jour de la cotisation d'accès.
- Possibilité de rester dans le club de son choix.
- Mettre tout en œuvre pour se maintenir en forme.

Semainier des Entraînements :

Lundi : 1 séance Natation, 1 séance Renforcement musculaire

Mardi : 1 séance Natation, 1 séance Course à pied ou Enchaînement vélo-course à pied

Mercredi : 1 séance Natation + PPG, 1 Séance Vélo, 1 Séance Course à pied

Jeudi : 1 séance Natation, 1 séance Course à pied

Vendredi : 1 Séance Natation, 1 Séance Vélo

Samedi : Optionnel pour les athlètes hors club Digne les Bains Triathlon, 1 séance natation, 1 séance vélo, 1 séance Course à pied.

Dimanche : En autonomie 1 sorti vélo.

La charge d'entraînement sera adaptée en fonction de l'âge, de l'état de forme et modulé dans le cadre du développement de l'athlète (Exercice, séance, cycles, saison, critère envisagée)

Dans le cas où l'athlète correspond aux conditions d'accès, il sera établi une convention entre le lycée, l'athlète, le responsable légal, le club d'adhésion de l'athlète et le club de Digne les Bains Triathlon.

Le suivi de la charge des entraînements sera à disposition des entraîneurs du club d'affiliation de l'athlète.

Critère d'accès pôle perfectionnement Garçons				
Catégories	400m Nat : Bassin 25m	400m Nat : Bassin 50m	3000m	Temps total inférieur ou égal à
Minimes	6'40"	7'00"	14'	21'10"
	800m : 25m	800m : 50m	5000m	
Cadets	13'30"	13'50"	24'	37'40"
Juniors	13'30"	13'50"	23'30"	37'00"

Critère d'accès pôle perfectionnement Filles				
catégories	400m Nat: Bassin 25m	400m Nat : Bassin 50m	3000m	Temps total inférieur ou égal à
Minimes	6'55"	7'15"	14'30 "	21'30"
	800m : 25m	800m : 50m	5000m	
Cadets	13'45"	14'05"	24'30"	38'20"
Juniors	13'45"	14'05"	24'30"	38'20"

La cotisation d'accès pour la saison 2025 est fixée à 400€ hors club Digne les Bains Triathlon, 200€ licencié club Digne les Bains Triathlon.

Le but de ce pôle de perfectionnement est de donner la possibilité aux jeunes athlètes de s'améliorer dans leurs performances, les critères d'accès sont initialement prévus pour garder de l'homogénéité dans les groupes.

Il sera demandé à l'athlète de mettre de l'engagement et de la régularité dans le programme d'entraînement afin de parfaire son développement.

Les places seront volontairement limitées afin de garder de la qualité d'entraînement et de donner de l'émulation.

Pour tout renseignement supplémentaire n'hésitez pas à prendre contact avec le club de Digne les Bains Triathlon.

DIGNE LES BAINS TRIATHLON
 1, Avenue François Cuzin
 04000 Digne les Bains
president@dignetriathlon.fr
 06 28 77 10 49

ANNEXE

Pour intégrer le lycée d'accueil, il faut faire parvenir une lettre de motivation afin de savoir votre degré de volonté d'intégrer le programme et l'engagement que vous prenez vis-à-vis du lycée.

Faire une demande de dérogation auprès de votre établissement actuel.

Le parcours d'inscription peut paraître peu évident, mais il fait partie de la détermination que vous avez pour intégrer le pôle.

Si le délai de réflexion vous paraît court, sachez qu'il n'est pas trop tard pour changer de lycée, collèges, ni pour bien faire.

Le tarif de la pension complète dans les établissements d'accueil varie en fonction de vos revenus, il est préférable de vous rapprocher de l'établissement de votre choix.

Pour indication :

Pension complète internat 4/5 jours lycée David Néel 1573€ pour l'année scolaire
Voir si supplément pour internat le dimanche soir.

<https://www.site.ac-aix-marseille.fr/lyc-davidneel/spip/>

Pension complète internat 5 jours lycée du sacré cœur 5664€ pour l'année scolaire
(hors bourse) soumis à condition de revenu.

<https://sacrecoeurdigne.com/>