

Var-matin

www.varmatin.com

Draguignan ► Sports

TRIATHLON

Une école de jeunes florissante et labellisée

Depuis maintenant plusieurs saisons, l'École de Triathlon du club de Draguignan Triathlon est labellisée 1 étoile par la Fédération Française. Cette saison, avec l'arrivée du nouvel entraîneur, Jérémy Guérin, en formation DEJEPS au CREPS d'Aix-en-Provence, cette section passe la vitesse supérieure. Elle compte déjà à ce jour 27 jeunes triathlètes de mini-poussin à junior, dont 12 filles. Jérémy Guérin est épaulé dans ses séances d'entraînement par Delphine Andrieu, Vincent Petit et Jonathan Molette, tous trois bénévoles.

En stage durant les vacances

Pendant les vacances de la Toussaint, les 27 jeunes (dont 20 nouveaux) bénéficient d'un stage local gratuit, mis en place par le club (séances natation, enchaînements VTT et course à pied au programme, adaptés à chaque âge et à chaque niveau de pratique). Ces stages seront ouverts aux jeunes non-licenciés de toutes catégories à partir des vacances scolaires de février afin de leur faire découvrir le triathlon.

Trois groupes ont été constitués : un groupe « Apprentissage » pour les enfants de 5 à 8 ans (mini-poussins, poussins), un groupe « Perfectionnement » pour les enfants de 9 à 12 ans (pupilles, benjamins) et pour finir un groupe « Minimes et + » pour les jeunes de 13 à 18 ans (minimes, cadets, juniors avec entraînements communs avec les adultes). Les entraînements sont adaptés aux âges des jeunes et à leur niveau de pratique. Des créneaux spécifiques sont réservés aux jeunes selon leur catégorie.



Les entraînements sont adaptés aux âges des jeunes pratiquants du triathlon. (Photo J. L.)

Les objectifs sont multiples : apprentissage de la motricité dans les 3 disciplines du triathlon (natation, cyclisme, course à pied), développement de la coordination, de l'endurance mais aussi la gestion de l'effort, la prise de confiance en ses possibilités physiques et mentales. L'ambiance de groupe est conviviale, respectueuse et motivante. Le tout dans le plaisir, fil rouge de la pratique sportive au sein du club.

Les objectifs sont multiples : appren-

tissage de la motricité dans les 3 disciplines du triathlon (natation, cyclisme, course à pied), développement de la coordination, de l'endurance mais aussi la gestion de l'effort, la prise de confiance en ses possibilités physiques et mentales. L'ambiance de groupe est conviviale, respectueuse et motivante. Le tout dans le plaisir, fil rouge de la pratique sportive au sein du club.

J. L.

Un programme chargé et attractif

Tous ces jeunes seront conviés, le samedi 8 novembre, à participer au premier « Class-Tri » de la saison organisé par le club d'Hyères Triathlon (épreuves chronométrées de natation et de course à pied adaptées en fonction de l'âge). Puis les jeunes triathlètes, dans le cadre de leur préparation hivernale, seront invités à participer aux cross de Montauroux, Hyères, Cannes, Draguignan. Pour les compétiteurs, la saison des épreuves

enchaînées « jeunes » organisées sur la Ligue Côte d'Azur de triathlon débutera en février. Rendez-vous est, d'ores et déjà donné le samedi 14 février 2015 pour le premier « Bike and Run » de la saison, organisé par le Draguignan Triathlon, en plus de son Aquathlon du 15 mars 2015. Au printemps, les jeunes participeront au duathlon de Brignoles, aux triathlons de Toulon et de Saint-Laurent-du-Var. Gageons qu'ils auront à cœur de

donner le meilleur d'eux-mêmes et de montrer leurs progrès sur toutes les compétitions organisées dans la région. Pour les plus grands, les qualifications aux divers championnats de France de duathlon, de triathlon et d'aquathlon seront des objectifs majeurs de la saison.

J. L.

Renseignements : www.draguignan-triathlon.fr, sur la page Facebook de Draguignan Triathlon ou par mail : draguignan.triathlon@gmail.com