

SECTION SPORTIVE SCOLAIRE TRIATHLON



Lycée VanDerMeersch

1, Avenue Van der Meersch

BP 37

59 052 Roubaix cedex 1

03 20 89 43 43

Professeur d'EPS et entraîneur : Valentin DRUARD

Entraîneur : Guillaume Duponchelle

Valentin.Druard@ac-lille.fr

Les Partenaires

La Mairie de Roubaix

Le vélodrome couvert de Roubaix

Le Villeneuve d'Ascq Triathlon

La ligue des HDF de Triathlon

ENCADREMENT



L'encadrement est assuré par :

- Trois entraîneurs diplômés d'état 1° degré en cyclisme et triathlon.
- Un corps professoral acteur du projet.
- L'équipe du vélodrome couvert « le Stab » dont 2 éducateurs sportifs spécialisés en cyclisme.

ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS

L'ensemble des entraînements sont dirigés et encadrés par un ou plusieurs entraîneurs.

Une cohérence sur l'année est prévue via la planification de la saison relative aux sélectifs de la ligue des Hauts de France et des championnats de France de la FFTri. Des projets individuels complémentaires peuvent être mis en place (saison de cross FFA, UNSS, Compétitions en natation...).

Les triathlètes ont 10h de section sportive hebdomadaire réparties sur 6 entraînements dans leur emploi du temps:

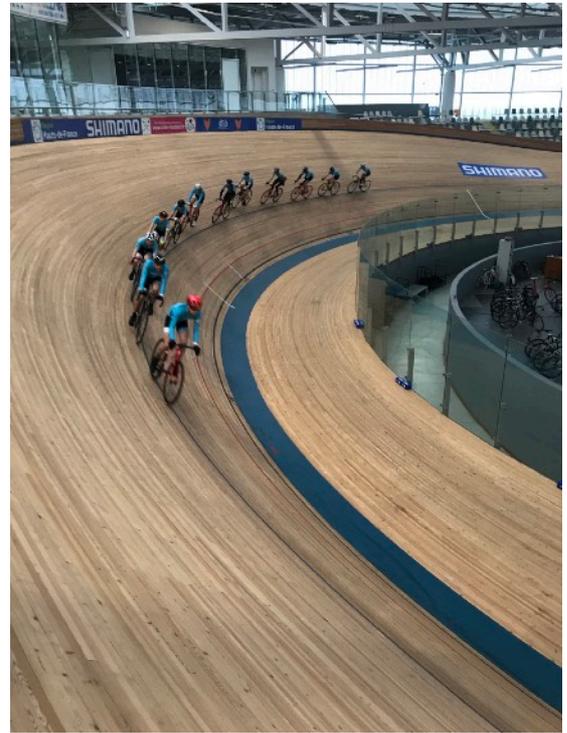
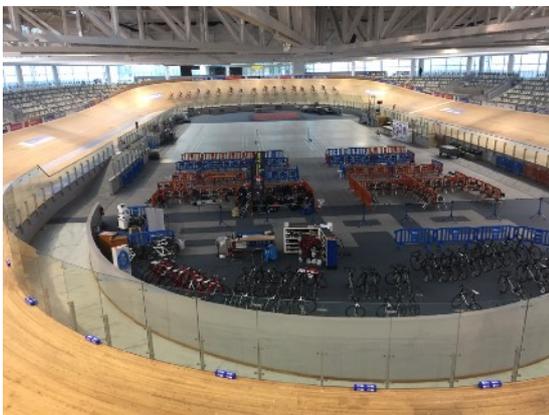
- lundi et jeudi : Natation et Course à pied
- mardi et vendredi : Cyclisme en corrélation avec la section cyclisme.
- Le mercredi après-midi est libéré pour permettre aux jeunes de se reposer ; d'effectuer leur travail scolaire ; de retourner au sein de leur club effectuer une séance complémentaire ou pour aller aux compétitions UNSS des disciplines enchaînées.



Un plan d'entraînement, incluant les séances à faire chez soi durant, le restant de la semaine, le week-end ou les vacances, peut être établi en fonction de la catégorie, de la spécialité et des objectifs de l'élève.

L'entraînement est personnalisé dès la préparation hivernale grâce à :

- Des tests réguliers spécifiques.
- L'utilisation d'un cardio fréquencemètre, d'un cadencemètre ou d'un capteur de puissance (en fonction du matériel utilisé par le coureur).
- La réactivité de l'entraîneur à apporter des modifications cohérentes au programme hebdomadaire établi, en fonction des besoins.



Les vélos de piste sont loués sur place au Stab vélodrome à la charge du lycée, permettant principalement de compléter l'entraînement sur route. Du VTT sera également programmé afin de préparer la saison de R&B.

SAISON SPORTIVE

La saison est divisée en 4 périodes :

1 - Octobre 3 semaines : Cycle de régénération. Activités physiques de récupération et d'entretien.

2 - Fin octobre - début janvier : Période de préparation générale avec renforcement musculaire : gainage, course à pied et natation. Les qualités physiques développées sont l'endurance, la vélocité, la souplesse, la force et la coordination.

3 - Début janvier - mi-mars : Période de pré-compétition avec développement spécifique des filières aérobie et anaérobie. Périodes de récupération incluses.

4 - Mi-mars - septembre : Période de compétitions avec préparation des objectifs individuels décidés en début de saison.

LOCAL



Les coureurs peuvent entreposer le matériel dans un local spécialement aménagé et comportant :

- Des douches et toilettes.
- Un outillage de base afin d'entretenir les vélos et d'effectuer les réparations d'urgence.
- Un espace prévu pour les cours théoriques.
- Un espace stretching et étirements.

DÉROULEMENT DES ETUDES

Les triathlètes sont intégrés dans des classes composées d'élèves fortement impliqués par une pratique sportive (Classes sportives constituées d'élèves des sections sportives cyclisme, football féminin, danseurs ou triathlètes). L'emploi du temps est aménagé de manière à équilibrer les temps scolaires et les entraînements.

Un suivi personnalisé de la scolarité et du bien-être de l'élève est réalisé entre le professeur d'EPS/entraîneur, la vie scolaire et le professeur principal de la classe.

INTERNAT

Les élèves trop éloignés pour rentrer le soir chez eux sont logés à l'internat du lycée Van Der Meersch dont les tarifs vous sont indiqués ci-dessous (les tarifs pour 2020-2021 peuvent évoluer légèrement).



L'internat comprend 140 places et est composé de chambres doubles ou triples parfaitement adaptées pour travailler au calme. Des espaces de travail et des salles de détente équipées sont à la disposition des élèves.



Le soir, une étude surveillée est obligatoire et les maîtres d'internat interviennent régulièrement dans l'aide au devoir.

Un programme d'activités sportives, artistiques ou associatives est régulièrement proposé.

Pension complète 2019/2020 - Elèves scolarisés au Lycée Van Der Meersch

- Premier Trimestre : 707,05 €
- Deuxième trimestre : 505,50 €
- Troisième trimestre : 505,50 €
- Total : 1820,05 € euros de septembre à début de juillet.



En fonction des ressources de la famille, un dossier de fonds social peut être mis en place auprès de l'assistante sociale du lycée. L'internat est ouvert du dimanche soir au samedi midi.

DOSSIER D'ADMISSION

La section sportive scolaire de triathlon du lycée Van Der Meersch de Roubaix s'adresse à des élèves de la seconde à la terminale, licenciés en Fédération Française de triathlon, ayant un palmarès ou ayant satisfait aux tests physiques de sélection et possédant une orientation scolaire correspondant aux différentes formations proposées par notre établissement.

Les options en Seconde pour la rentrée 2020 :

- Biotechnologie
- Sciences et laboratoires
- Danse
- EPS
- Cinéma Audio-Visuel
- Arabe, Portugais, Italien
- Latin

Les enseignements de spécialité pour la rentrée 2020 en Première et Terminale :

- Mathématiques
- Physique-Chimie
- SVT
- Numériques et Sciences informatiques
- Danse
- Histoire-Géographie, Géopolitique, Sciences Politiques
- Humanités, Littérature, Philosophie.
- Sciences économiques et sociales
- Langue et littérature étrangère (Anglais)

Le dossier de demande d'admission est à remettre au plus tard le jour des portes ouvertes (28 mars 2020), composé des pièces suivantes :

- Bulletins de la classe de 4ème et de 3ème (1° et 2° trimestre 2019/2020)
- Feuille de renseignements jointe.
- Palmarès.
- Semaine type d'entraînements à différents moments de la saison (PPG, PPS, PPC).
- Lettre du président du club et / ou du directeur technique concernant les qualités humaines et les performances sportives du coureur.
- Lettre de motivation de l'élève.
- Le tout doit être envoyé en 1 dossier pdf à l'adresse mail indiquée au début du dossier.

POUR LA RENTRÉE, PREVOIR un certificat médical de moins d'un mois dûment complété et précisant que le triathlète est apte à la pratique des disciplines enchaînées en compétition et à toute activité permettant la préparation physique de cette discipline (muscultation, PPG, raid ...). Le choix du médecin appartient à la famille mais nous conseillons que l'examen médical soit effectué par un médecin titulaire du CES, de la CMB ou du DESC de médecine du sport.

De plus, un test d'efforts est demandé pour l'ensemble du cursus lycée au sein de la section sportive scolaire. Test à remettre dès la rentrée au mois de septembre.

COMMISSION D'ADMISSION

La commission d'admission se réunira et décidera de l'acceptation ou du refus d'admission en section sportive, sur proposition du professeur spécialiste.

Elle est composée comme suit :

- Le Proviseur ou son Adjoint
- Les entraîneurs
- Des Professeurs d'EPS
- L'Infirmière scolaire, un Conseiller Principal d'Education

L'admission éventuelle est notifiée par courrier du Proviseur suite à cette commission.

L'admission ne sera définitive que si le conseil de classe du 3^e trimestre valide le niveau scolaire des 2 premiers trimestres et prononce le passage en 2GT, en 1^{ère} ou en Tale.

RAPPEL : Pour les élèves entrants en seconde ou en première, il faut mettre le lycée Van der Meersch en vœu 1 sur votre fiche de vœux d'orientation.

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS

- Nom :

- Prénom :

- Adresse :

- Date de naissance :

- Sexe :

- Nationalité :

- Téléphone :

- E-mail :

- Classe actuelle :

- Classe envisagée :

- Club triathlon (FFTri) :

- Résultats class tri : natation -> Course à pied ->

- Compétitions effectuées durant la saison 2018-2019 :



Lycée Maxence Van Der Meersch

Un lycée tourné vers le sport et la réussite des élèves.

- ✓ Des structures dédiées au haut niveau avec 4 sections sportives dont le football au féminin, la danse, le cyclisme et **le triathlon**.
- ✓ Des encadrants diplômés d'état dans chacune des disciplines.
- ✓ Un accompagnement avec le club d'origine du triathlète.
- ✓ Un suivi individualisé de la scolarité des élèves.

CONTACTS

Responsable de la section
Valentin Druard
valentin.druard@ac-lille.fr

Lycée Van Der Meersch
M.Fauquette (Proviseur)
M.Leteux (Proviseur adjoint)

Partenaires

- La mairie de Roubaix
- Le Vélodrome couvert régional : le STAB
- La ligue des Hauts de France de Triathlon
- Le Villeneuve d'Ascq Triathlon



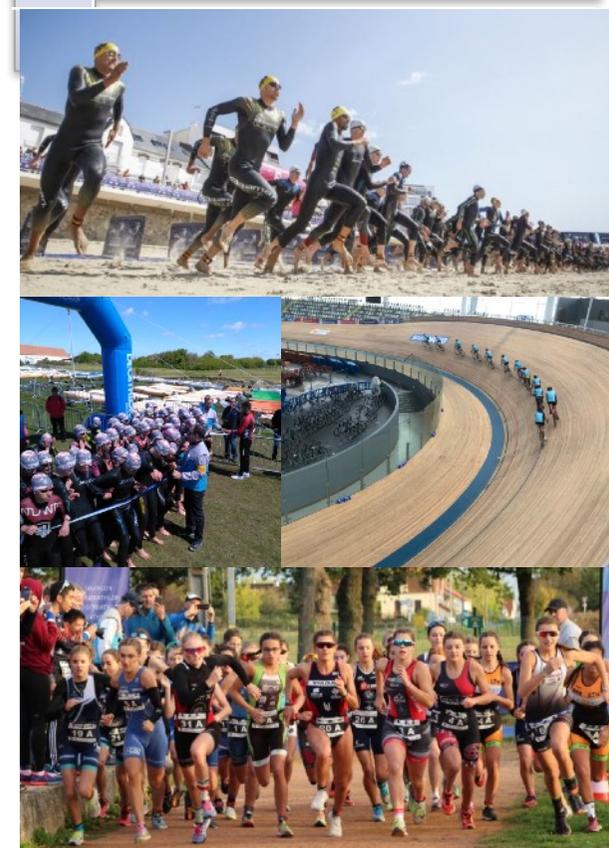
Lycée Van Der Meersch

1. Avenue Van Der Meersch

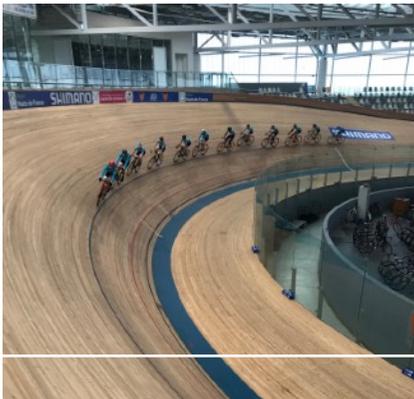
<https://van-der-meersch.enthdf.fr>
03.20.89.43.43

SECTION SPORTIVE TRIATHLON

DE LA SECONDE À LA TERMINALE



Vivre sa scolarité et sa passion !



Disciplines enchaînées

- ✓ Des entraînements adaptés aux différentes périodes de la saison.
- ✓ 2 entraînements CAP (piste et/ou nature) ; 2 entraînements route (piste, route ou VTT) et 2 entraînements natation en piscine.
- ✓ Des préparations adaptées à chacun dans la limite du fonctionnement du groupe.
- ✓ Un suivi personnalisé.
- ✓ Possibilité de rentrer à l'internat le dimanche soir ou lundi matin.



LE LYCÉE ET SON FONCTIONNEMENT

PORTES OUVERTES

**LE SAMEDI 07 MARS 2020
(9h-12h)**

Venez nous rencontrer pour découvrir les infrastructures, l'internat, le lycée, les coaches et enseignants.



Les options au lycée

Les options en Seconde pour la rentrée 2020 (Seconde)

- Biotechnologie
- Sciences et laboratoires
- Danse
- EPS
- Cinéma Audio-Visuel
- Arabe, Portugais, Italien
- Latin

Les enseignements de spécialité pour la rentrée 2020 (Première)

- Mathématiques
- Physique-Chimie
- SVT
- Numériques et Sciences informatiques
- Danse
- Histoire-Géographie, Géopolitique, Sciences Politiques
- Humanités, Littérature, Philosophie.
- Sciences économiques et sociales
- Langue et littérature étrangère (Anglais)