

**CENTRE D'ETUDES ET  
D'ENTRAÎNEMENT DU  
LYCEE PAUL LANGEVIN  
BEAUVAIS**

# PRESENTATION LE CENTRE D'ETUDE ET D'ENTRAINEMENT

Le Centre d'études est une section sportive triathlon en partenariat avec le lycée Paul Langevin de Beauvais et le club du TEAM TRIATHLON 60. Elle a été créée en septembre 2017.

Cette structure a pour vocation de rassembler des jeunes triathlètes motivés, désirant s'entraîner au sein d'un groupe dont le but commun est de progresser dans les trois disciplines, d'obtenir les meilleurs résultats possibles dans les différentes compétitions et favoriser l'accès au sport de haut niveau en participant aux sélectifs et aux différents championnats de France Jeune.

Tout ceci en harmonie avec la nécessité de réussir son cursus scolaire grâce à une organisation optimisée.

Le fonctionnement de cette structure respecte les critères du cahier des charges de la FFTRI et le fonctionnement est similaire à celui d'un Centre Régional d'Entraînement.



# SON ENCADREMENT

- Ce centre est animé et coordonné par Aurélien Dubois, maître-nageur (ETAPS) et entraîneur de triathlon depuis septembre 2014.

- Références :

- BP JEPS Natation, BF5, BF4, BF3 Triathlon
- Aide dans l'encadrement du centre régional d'entraînement triathlon du CREPS de Reims avec Maxime Hutteau pendant 2 ans.
- Pratique du Triathlon depuis l'âge de 9 ans. (D3, D2 Triathlon et D1 de duathlon).



# SES ENTRAÎNEMENTS

	Natation	Vélo	Course à pied	PPG
Lundi	18h15-20h15 (club de natation)	8h30-10h ou (Home Trainer en période hivernale)		
Mardi	6h30-8h		18h-19h30	
Mercredi	18h-20h (club de natation)			7h-8h
Jeudi	6h30-8h		18h-19h30	
Vendredi	6h30- 8h	16h-18h ou (Home Trainer en période hivernale)	18h-18h45 (en fonction de la période de l'année)	



Chaque semaine, 12 séances d'entraînements sont proposées:

- 5 séances de natation
- 3 séances de vélo (ou home traîner pendant la période hivernale)
- 3 séances course à pied
- 1 séance de PPG

Les séances sont réparties du lundi au dimanche.

Le programme d'entraînement du week-end est donné chaque semaine et est à réaliser chez soi.

Deux séances d'entraînement quotidiennes du lundi au vendredi et un entraînement le samedi et le dimanche.

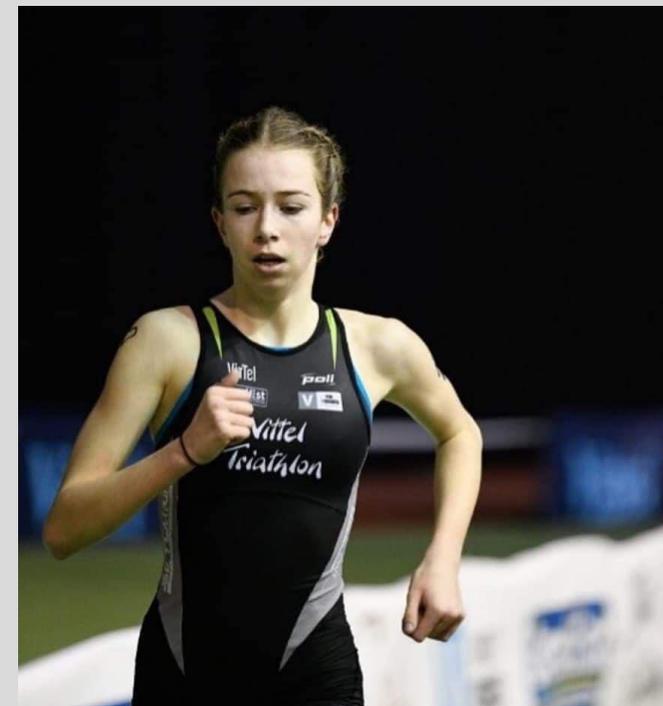
Le programme d'entraînement peut varier en fonction de la période de l'année.

- Structure composée au maximum de huit athlètes qui s'entraînent en partenariat avec le club de Natation de Beauvais. Des stages d'entraînement obligatoires sont organisés pendant les vacances scolaires.



## SES ATOUTS

Les triathlètes sont licenciés dans le club de leur choix.



# SES INFRASTRUCTURES



# SA PISCINE



Bassin de 25m, 4 couloirs, dans l'enceinte de l'établissement scolaire. Il est accessible toute la semaine du lundi au vendredi.

# SA PISTE D'ATHLÉTISME



Piste inaugurée cette année, elle est composée de 4 couloirs et mesure 340m de circonférence.

A proximité du lycée (1km), nous disposons du parc Kennedy et du stade de Voisinlieu. Ce qui nous permet d'avoir des parcours variés pour la course à pied.

# SA SALLE DE MUSCULATION ET SON GYMNASSE

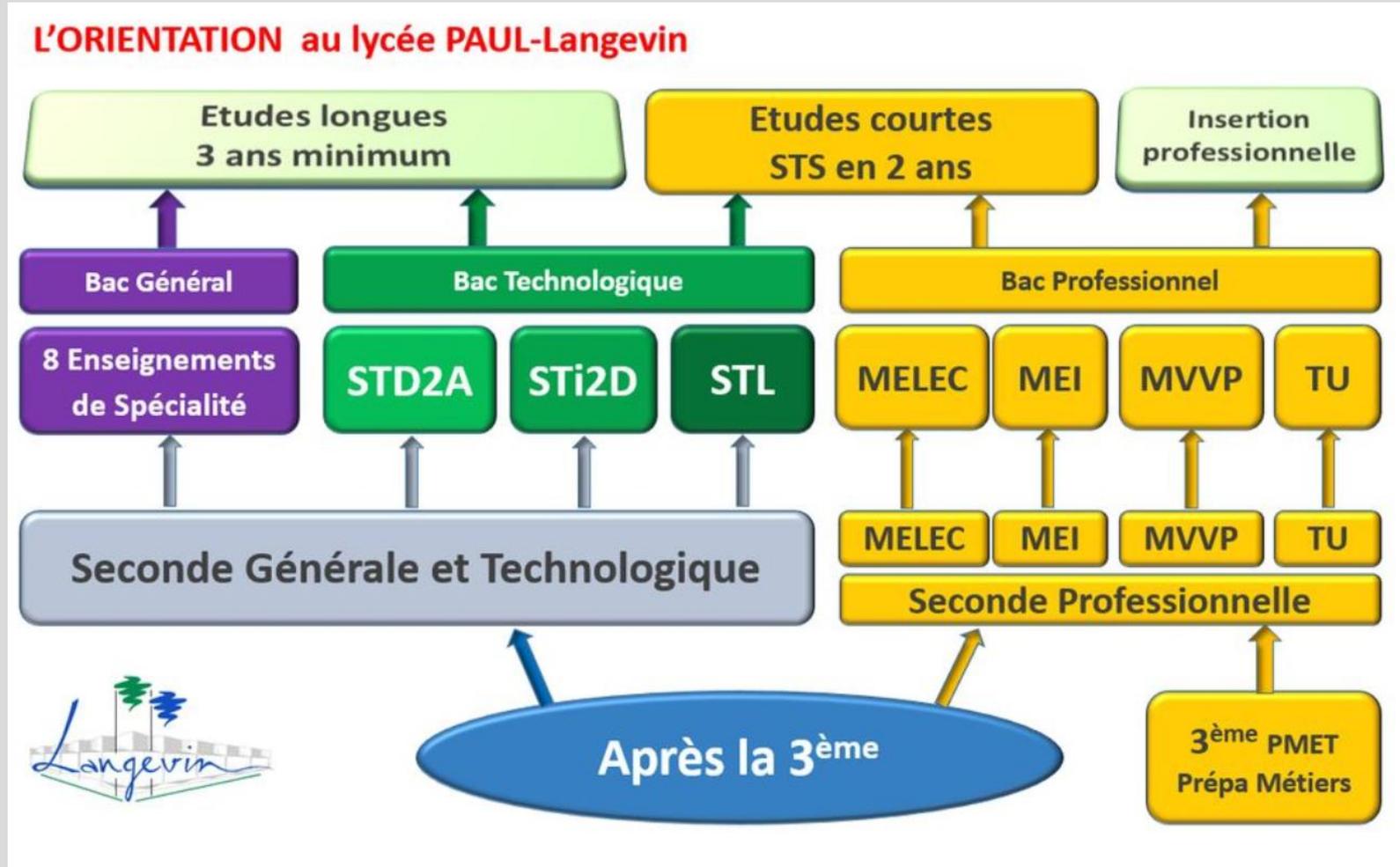


L'établissement a investi l'année dernière dans de nouveaux appareils pour sa salle de musculation. Le gymnase est à notre disposition pour la période hivernale, notamment pour les séances de home trainer et de technique en course à pied.

# PRÉSENTATION DU LYCÉE PAUL LANGEVIN BEAUVAIS



# SES FORMATIONS



# SES ENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX ET DE SPÉCIALITÉS

## Enseignements communs

	Première	Terminale
Français	4h	-
Philosophie	-	4h
Histoire - Géographie	3h	3h
Enseignement moral et civique (18h annuelles)	0h30	0h30
Langue vivante 1 et 2	4h30	4h
Education Physique et Sportive	2h	2h
Enseignement scientifique	2h	2h
Accompagnement personnalisé, Accompagnement au choix de l'orientation, heures de vie de classe		

## 8 Enseignements de spécialité

	Au choix 3 spécialités	Au choix 2 spécialités
	Première	Terminale
Mathématiques	4h	6h
Numérique et Sciences Informatiques	4h	6h
Physique Chimie	4h	6h
Sciences de l'Ingénieur <i>** avec un complément de 2h en physique</i>	4h	6h **
Sciences de la Vie et de la Terre	4h	6h
Langues, Littératures et Cultures Etrangères	4h	6h
Sciences Economiques et Sociales	4h	6h
Histoire-géographie, géopolitique et sciences politiques ( <i>spécialité possible à la rentrée 2020</i> )	4h	6h
<b>TOTAL :</b>	<b>12h</b>	<b>12h</b>

## 4 Enseignements optionnels

	1 au choix	2 au choix
	Première	Terminale
Arts plastiques <i>ou</i> Education Physique et Sportive	3h	3h
Mathématiques Expertes <i>ou</i> Mathématiques Compémentaires	-	3h
<b>TOTAL :</b>	<b>0 ou 3h</b>	<b>0 ou 3h ou 6h</b>

# SON INTERNAT



# SA SITUATION

Le lycée Paul Langevin est situé en périphérie de la ville de Beauvais. Il nous donne accès rapidement et en toute sécurité à des parcours cyclistes variés sur les routes de la campagne avoisinante.

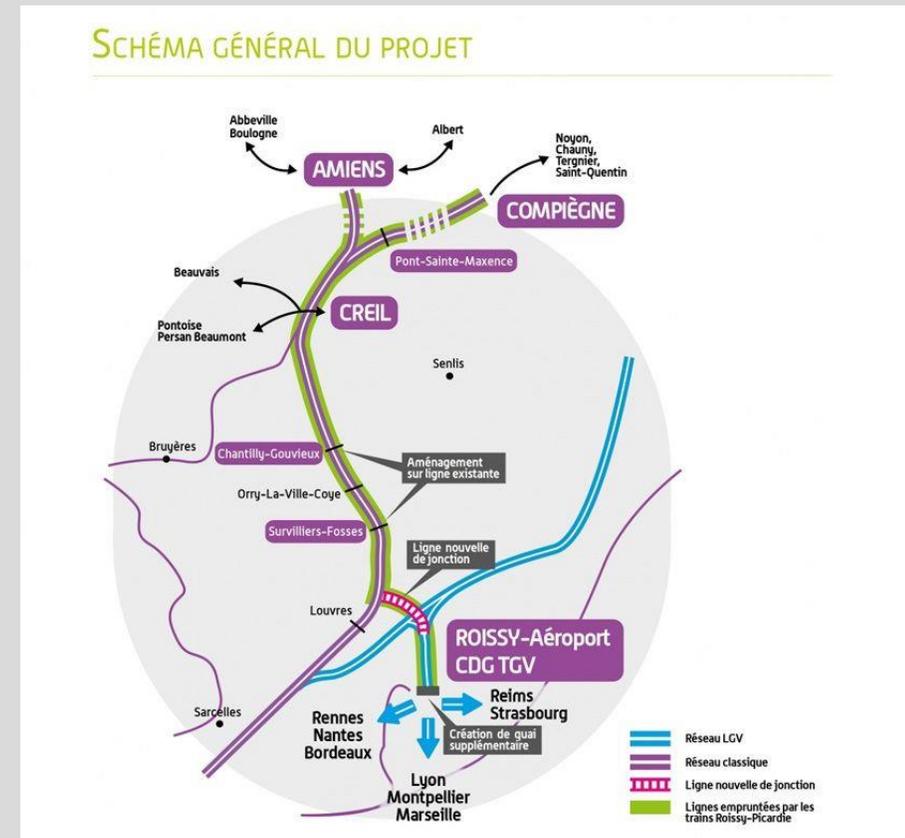


# SON ACCESSIBILITE

## PARIS EN MOINS D'UNE HEURE



Situé à moins d'une heure de Beauvais, l'aéroport Roissy Charles de Gaulle TGV permet un accès rapide vers la France entière. Avec la mise en place en 2021 de la liaison Creil Roissy, l'aéroport Roissy Charles de Gaulle ne se situera plus qu'à 30 minutes de Beauvais.



# LES ENVIRONS DU LYCÉE

## LE PLAN D'EAU DU CANADA

Situé à trois kilomètres du lycée Paul Langevin, ce site offre un plan d'eau dans lequel la natation en eau libre est possible à partir de mi-mai.

On y trouve aussi un parcours balisé de trois kilomètres. Le plan d'eau est entouré de forêts qui permettent la pratique du VTT et de la course à pied.

Plusieurs manifestations sportives y sont organisées au cours de l'année



# STADE D'ATHLÉTISME LADOUMÈGUE



Le stade d'athlétisme Ladoumègue se situe à 5km du lycée Paul Langevin. Il se compose d'une piste de 7 couloirs de 400m de circonférence.

# CENTRE AQUATIQUE AQUASPACE



Le centre aquatique de l'Aquaspace se situe à 5km du lycée Paul Langevin. Il se compose d'un bassin sportif de 25m, 8 couloirs.

Les triathlètes y nagent une fois par semaine, le lundi soir avec le club de natation.

L'Aquaspace est situé dans le parc Marcel Dassault qui offre un terrain varié pour la pratique de la course à pied.

La section sportive est équipée d'un véhicule 9 places et d'une remorque permettant des navettes vers les gares et aéroports de proximité, des déplacements en stage et sur les différentes manifestations sportives. Le véhicule sert également à transporter les triathlètes sur les lieux des entraînements extérieurs au lycée.



# LE STAFF MEDICAL

## LA CLINIQUE DU PARC

- Située à seulement un kilomètre du Lycée Paul Langevin, la clinique du Parc est composée d'un médecin du sport, de podologues, de radiologues, psychologue, cardiologues kinésithérapeutes, ostéopathes,... La clinique du Parc propose un pôle sportif médical à la pointe de la technologie.

<http://www.clinique-du-parc-saint-lazare.com/nos-medecins/>



# LE PÔLE SPORT SANTE SUR BEAUVAIS

Pôle Sport  
Santé

KINÉSITHÉRAPIE, PODOLOGIE ET  
OSTÉOPATHIE

LE POLE SPORT SANTE

NOTRE EQUIPE ▾

KINE DU SPORT

PODOLOGIE DU SPORT

OSTEOPATHIE

Horaires et rendez-vous

CONTACTS

Le Pôle Sport Santé est une équipe de professionnels Kinésithérapeutes, Ostéopathe et Podologue à votre service pour prendre en charge vos pathologies, que vous soyez sportifs ou non.

Les pathologies peuvent être post-traumatiques, musculaires, tendineuses articulaires

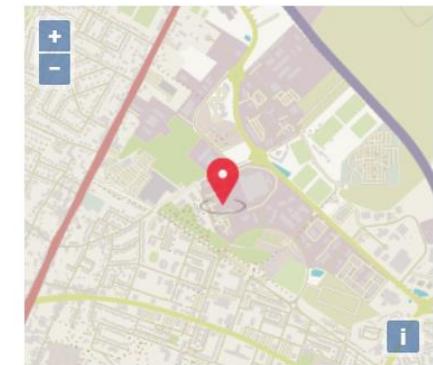
Nous sommes là aussi pour vous conseiller, vous donner un avis relatif au sport et à votre santé

La prise en charge est individualisée et personnalisée.

Le Pôle Sport Santé est en perpétuelle évolution et chaque professionnel essaie de se former à toutes les nouveautés et dernières techniques.

Enfin, si vous avez une question à nous poser, n'hésitez pas à nous contacter (cf page contact).

## LOCALISATION ET ACCÈS



# LE PARTENARIAT

Le Centre d'Etudes et d'Entraînement est en partenariat avec le Beauvaisis Aquatic club.

Les pensionnaires bénéficient d'un tarif préférentiel sur la licence de natation pour leur permettre de faire quelques compétitions de natation pendant la période hivernale et de s'entraîner deux fois par semaine avec un groupe de nageur.

<https://abcnatation.fr/sc/210602467>



# CONTACTS

- Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à me contacter :
- Mail : [aureliendubois0860@gmail.com](mailto:aureliendubois0860@gmail.com)
- Téléphone : 06.28.01.21.74.