

Connaître les pratiques

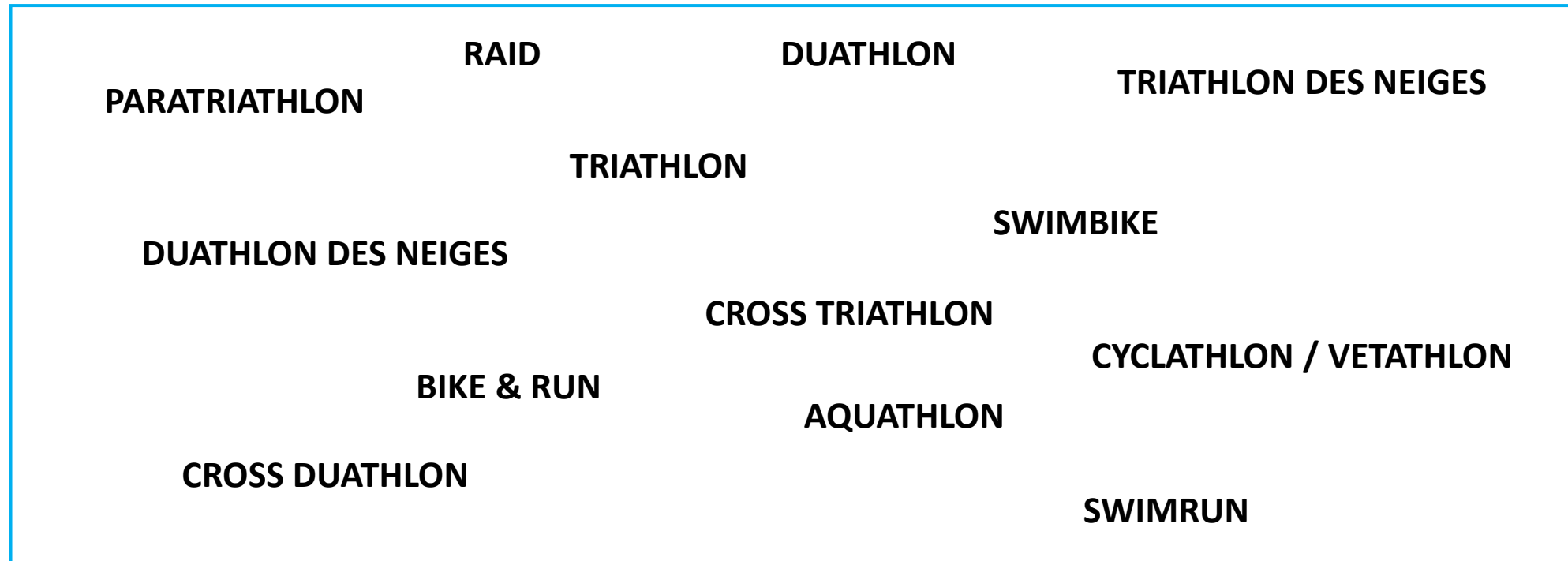
Activité ludique

- Les disciplines
- Les formules
- Les pratiques jeunes



Connaître les pratiques

Les disciplines



Connaître les pratiques

Les formats et les formules

XS (Découverte)	L	XL
S (Sprint)	Triathlon 70.3	XXL ou Triathlon Ironman
M ou CD (Court Distance) ou Triathlon Olympique		

Certains triathlons offrent des formats alternatifs non officiels. Quant aux formules, trois options sont possibles : en individuel, en équipe de 3 (une personne pour chaque discipline) ou en relais (tous les athlètes de l'équipe enchainent les trois disciplines). Cependant, tous les formats ne sont pas disponibles pour chaque organisation.

→ Formats officiels pour les adultes

Connaître les pratiques

Les formats en triathlon

	NATATION	VELO	COURSE A PIED
XS (Découverte)	400 m	10 km	2,5 km
S (Sprint)	750 m	20 km	5 km
M ou CD (Courte Distance) ou Triathlon Olympique	1 500 m	40 km	10 km
L	3 000 m	80 km	20 km
Triathlon 70.3	1 900 m	90 km	21,097 km
XL	4 000 m	120 km	30 km
XXL ou Triathlon Ironman	3 800 m	180 km	42,195 km

→ Formats officiels pour les adultes

→ Lien pour les formats des autres disciplines enchainées (adultes) : <https://www.fftri.com/pratiquer/disciplines/>

Connaître les pratiques

Les jeunes

Le triathlon et les disciplines enchainés peuvent se pratiquer en club dès 4 ans et en compétition à partir de 6 ans. Les distances sont adaptées à l'âge de l'enfant et sont identiques pour les filles et les garçons de la même catégorie.

La fédération Française de triathlon propose des dispositifs spécifiques afin d'accompagner les enfants dans la pratique des disciplines enchainées :

- Un méthode pédagogique spécifique : l'école Française de triathlon
- Des clubs labellisés : les écoles de triathlon
- Le "class tri"
- Le challenge national jeunes

Connaître les pratiques

Les jeunes – Catégorie & Distance

	NATATION	VELO	COURSE A PIED
Jeunes 6-9 (Mini-Poussins et Poussins)	50 m	1 000 m	500 m
Jeunes 8-11 (Poussins et Pupilles)	100 m	2 000 m	1 000 m
Jeunes 10-13 (Pupilles et Benjamins)	200 m	4 000 m	1 500 m
Jeunes 12-19 (Benjamins, Minimes, Cadets et Juniors)	300 m	6 000 m	2 000 m

A partir de la catégorie Benjamin (12 ans), les jeunes peuvent accéder à la distance XS.

A partir de la catégorie Cadet (16 ans), les jeunes peuvent accéder à la distance S.

➔ Lien pour les formats des autres disciplines enchainées (jeunes) : <https://www.fftri.com/pratiquer/pratique-jeune/distances-jeunes/>

Connaître les pratiques

Les jeunes – L'école Française de triathlon

L'École Française de Triathlon est une méthode pédagogique à destination des 6-13 ans qui prend en compte les spécificités des disciplines enchaînées et adapte leur enseignement à l'âge de l'enfant.

Les progrès du jeune sont validés tout au long de son apprentissage par huit niveaux de certification allant du "Triathlète Blanc" au "Triathlète d'Or":

- Blanc - Vert - Bleu : à partir de 6 ans
- Rouge - Noir : à partir de 8 ans
- Bronze - Argent : à partir de 10 ans
- Or : à partir de 12 ans

Connaître les pratiques

Les jeunes – Les clubs labellisés

Les Écoles de Triathlon sont des clubs labellisés de 1 à 3 étoiles par la FFTRI. Pour obtenir leur labellisation, les clubs doivent respecter un certain nombre de critères, progressifs en fonction du nombre d'étoile.

Ces écoles proposent :

- Une pédagogie adaptée à chaque âge et à chaque niveau.
- Un niveau d'encadrement ayant reçu une formation spécifique.
- Des manifestations sportives destinées aux jeunes.

Inscrire ses enfants dans une école de triathlon, c'est s'assurer une bonne structure et un certain niveau d'accueil pour l'entraînement de ses jeunes pousses.

Connaître les pratiques

Les jeunes – Le "class tri"

Le « class tri » est un outil permettant d'évaluer pour partie le niveau des jeunes licenciés au sein de la FFTRI (de benjamin à junior) lors d'épreuves chronométrées réalisées en natation et en course à pied.

Un classement national est établi à partir des points marqués lors de prises de temps, selon des tables de cotation spécifiques à la catégorie et au sexe. Les 100 points sont basés sur les records nationaux de la discipline, quelquefois pondérés, ou sur les meilleures performances nationales des années 2008 et avant.

Les épreuves du « class tri » :

- Catégories benjamin et minime : natation = 200 m et course à pied = 1 000 m
- Catégorie cadet : natation = 400 m et course à pied = 1 500 m
- Catégorie junior : natation = 400 m et course à pied = 3 000 m

Connaître les pratiques

Les jeunes – Le challenge national jeunes

Le Challenge National Jeunes (CNJ) est un circuit d'épreuves destiné aux jeunes des catégories minimales à juniors dont l'objectif est de mettre en valeur le niveau de performance des athlètes et leur engagement sportif. Il se compose d'un challenge individuel et d'un challenge club.

Les épreuves comptant pour le challenge sont :

- La ½ finale et finale du championnat de France jeunes de triathlon;
- Le championnat de France jeunes de duathlon;
- Le championnat de France jeunes d'aquathlon
- Les épreuves internationales identifiées.

En fonction de l'épreuve et de la place finale, le jeune se voit attribuer des points. Les quatre meilleurs résultats sont pris en compte.

Connaître les pratiques

Les jeunes – Le challenge national jeunes

Le CNJ club est établi par l'addition de l'ensemble des points marqués par les athlètes d'un même club, classés sur le CNJI, auxquels s'ajouteront les points marqués par les benjamins d'un même club sur la ½ finale du championnat de France de triathlon et sur le championnat de France d'aquathlon.