

MONTPELLIER TRIATHLON

551 rue Métairie
de Saisset
34070 MONTPELLIER

04.67.99.39.63

contact@montpelliertriathlon.com

www.montpelliertriathlon.com

N°SIRET :

39353541400022

APE : 926C

Agrément jeunesse et sports :

03404ET0060

PRESENTATION

Sections « sport-études triathlon »

Collège / Lycée

SAISON 2022-2023

Les sections sport-études sont destinées aux triathlètes souhaitant s'investir dans une pratique sportive intensive et quotidienne tout en menant un cursus scolaire de qualité.

Les deux partenariats scolaires signés avec l'association sportive du MAT sont :

- Le Collège Saint Françoise d'Assise
- La Cité Scolaire d'Excellence Françoise Combes (Collège et Lycée)

Les deux établissements sont situés proche du centre-ville de Montpellier et sont desservis par les transports en commun (tram et bus). Les lieux d'entraînement (piscines, stade, salle de sport) sont également proches d'un arrêt de tram ou de bus. Par conséquent, les trajets entre les lieux d'entraînement et l'établissement scolaire sont facilités et peuvent se faire en tram/bus puis à pied.

PROJET SPORT-ETUDES

TRIATHLON

LES OBJECTIFS :

Réussite sportive & scolaire
Epanouissement & plaisir
Régularité & progression
Compétition & performance

LES CRITERES :

Projet sportif défini et objectifs clairs
Motivation du triathlète
Résultats scolaires
Sous conditions de niveau et de résultats sportifs
Investissement et autonomie

LES EXIGENCES :

Assiduité aux entrainements, compétitions, stages
Comportement (implication, rigueur, motivation)
Capacité à s'entraîner 5 à 6 jours/7
Implication dans l'entraînement mental
Capacité à s'intégrer dans un groupe sportif
Participation obligatoire aux compétitions (duathlon, aquathlon et triathlon)

NIVEAU SPORTIF	COLLEGE	LYCEE
Points class triathlon	Pas de pts minimum requis	130 pts minimum
Temps natation minimum requis	BENJAMINS 100 Cr / 100 Dos MINIMES 200 Cr / 200 Dos	MINIMES 2'42/200m (F) 2'32/200m (G) CADETS 5'33/400m (F) 5'06/400m (G) JUNIORS 5'23/400m (F) 4'57/400m (G)
Temps course minimum requis	BENJAMINS Savoir courir 15min MINIMES Savoir courir 30min	MINIMES 3'50/1000m (F) 3'23/1000m (G) CADETS 5'50/1500m (F) 5'04/1500m (G) JUNIORS 12'27/3000m (F) 10'33/3000m (G)

PLANNING D'ENTRAÎNEMENT

EMPLOI DU TEMPS COLLEGE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BENJAMIN 1	PPG + NATATION BERLIOUX 18h30-20h00	COURSE STADE PHILIPPIDES 18h00 - 19h00	COURSE + NATATION BERLIOUX 14h30-17h30 VTT CLAPIERS 14h30-16h30 (débutants)	PPG + NATATION BERLIOUX 18h30-19h45	NATATION CARON 17h30-19h00 (du 2/11/20 au 16/04/21)	VELO ROUTE QUINQUIN 9h30-12h00 NATATION BERLIOUX 14h30-17h00 Sept/oct & Mai/juin	
BENJAMIN 2	PPG + NATATION BERLIOUX 18h30-20h00	COURSE STADE PHILIPPIDES 18h00-19h00	COURSE + NATATION BERLIOUX 14h30-17h30	PPG + NATATION BERLIOUX 18h30-19h45	NATATION CARON 17h30-19h00 (du 2/11/20 au 16/04/21)	VELO ROUTE QUINQUIN 9h30-12h00	
MINIME 1	PPG + NATATION BERLIOUX 18h30-20h00	COURSE STADE PHILIPPIDES 18h00-19h00	COURSE + NATATION BERLIOUX 14h30-17h30	PPG + NATATION BERLIOUX 18h30-19h45	NATATION CARON 17h30-19h (du 2/11/20 au 16/04/21)	VELO ROUTE QUINQUIN 9h30-12h00	
MINIME 2	PPG + NATATION BERLIOUX 18h30-20h00	COURSE STADE PHILIPPIDES 18h00-19h00	COURSE + NATATION BERLIOUX 14h30-17h30	PPG + NATATION BERLIOUX 18h30-19h45	NATATION CARON 17h30-19h (du 2/11/20 au 16/04/21)	VELO ROUTE QUINQUIN 9h30-12h00	

EMPLOI DU TEMPS LYCEE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
07:00		Natation	Natation	Natation		
07:30		NEPTUNE	NEPTUNE	NEPTUNE		
08:00		7H00-8H30	7H00-8H30	7H00-8H30		
08:30						
09:00						
09:30						
10:00						Cyclisme Kinkin 9H30-12H00
10:30						
11:00						
11:30	LYCEE	LYCEE	LYCEE	LYCEE	LYCEE	
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	Natation NEPTUNE		Cyclisme + PPG		Natation NEPTUNE	
17:00		Course à pied Philippides	Training Go	Course à pied Philippides		
17:30	16h30-18h00	17H00-18H30	16H30-18H30	17H00-18H30	16h30-18h00	
18:00						

PARTENARIATS

COLLEGE ST FRANÇOIS D'ASSISE (Collège Privé)



Aménagements scolaires / Proche arrêt de tram

<https://www.sfa34.fr/>

Démarche d'inscription en sport-études au collège St Françoise d'Assise :

- 1) Prendre contact avec le collège le plus rapidement possible (inscriptions ouvertes depuis octobre)
- 2) Demander à intégrer la section sport-études triathlon du Montpellier Triathlon
- 3) Retirer le dossier d'inscription du collège
 - a. Joindre au dossier l'attestation du MAT (à demander auprès de Pauline MORIER).
 - b. Noter dans le dossier qu'il s'agit d'une inscription en classe à horaires aménagés.
- 4) Renvoyer le dossier au collège avec les pièces demandées.
- 5) Le club transmet au collège la liste des triathlètes qui intégreront le sport études collège.

CITE SCOLAIRE D'EXCELLENCE FRANÇOISE COMBES (Collège et Lycée Public)



Internat semaine / Aménagements scolaires / Proche Stade Philippidès et arrêt de tram

<https://cite-scolaire-reussite.ac-montpellier.fr/>

Démarche d'inscription en sport-études collège ou lycée à Française Combes :

- Le club transmet au lycée la liste des triathlètes qui font la demande pour intégrer le sport-études.
- L'établissement valide les candidatures en informant le club.
- L'élève fait la demande d'inscription via la procédure classique par internet.
- L'élève s'inscrit à l'établissement (collège ou lycée) sur place fin **juin 2022**.

LIEUX D'ENTRAÎNEMENTS

PISCINE CARON



PISCINE BERLIOUX



PISCINE NEPTUNE



**Accès tram pour toutes les piscines
(15 à 30min des établissements scolaires)**

SALLE DE SPORT TRAINING GO



Accès tram ou bus (20min)

STADE PHILIPPIDES



Accès à pied, tram ou bus (10min)

ROUTES DE L'HERAULT

