

MONTPELLIER TRIATHLON

551 rue Métairie
de Saisset
34070 MONTPELLIER

07.71.82.00.38

lucas.bouvet@orange.frcontact@montpelliertriathlon.comwww.montpelliertriathlon.com

N°SIRET :

39353541400022

APE : 926C

Agrément jeunesse et sports :

03404ET0060

PRESENTATION

Sections « sport-études triathlon »

Collège / Lycée

SAISON 2024-2025

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.

Le partenariat scolaire signé avec l'association sportive du MAT est :

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

L'établissement est situé proche du centre-ville de Montpellier et est desservi 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 entraînements, 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 30min MINIMES Savoir courir 45min	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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
07:00						
07:30		Natation Pitot 7h/8h45	Natation Antigone 7h30/9h	Natation Pitot 7h/8h45	Natation Antigone 7h30/9h	
08:00						
08:30						
09:00						
09:30						
10:00	Collège/Lycée	Collège/Lycée	Collège/Lycée	Collège/Lycée	Collège/Lycée	Cyclisme Montferrier sur Lez
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	Natation Berlioux 17h/18h	Course à pied Philippides 17h/18h30	Cyclisme OU PPG training go	Course à pied Philippides 17h/18h30		
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						

PARTENARIAT

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



*Internat semaine / Aménagements scolaires / Proche Stade Philippidès, Piscine Pitot et
arrêt de tram*

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

Démarche d'inscription en sport-études collège ou lycée à Françoise 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 2024**.

LIEUX D'ENTRAÎNEMENTS

PISCINE ANTIGONE



PISCINE BERLIOUX



PISCINE PITOT



Accès marche ou tram pour toutes les piscines
(15min de l'établissement scolaire)

SALLE DE SPORT TRAINING GO



Accès tram (20min)

STADE PHILIPPIDES



Accès à pied (10min)

ROUTES DE L'HERAULT

