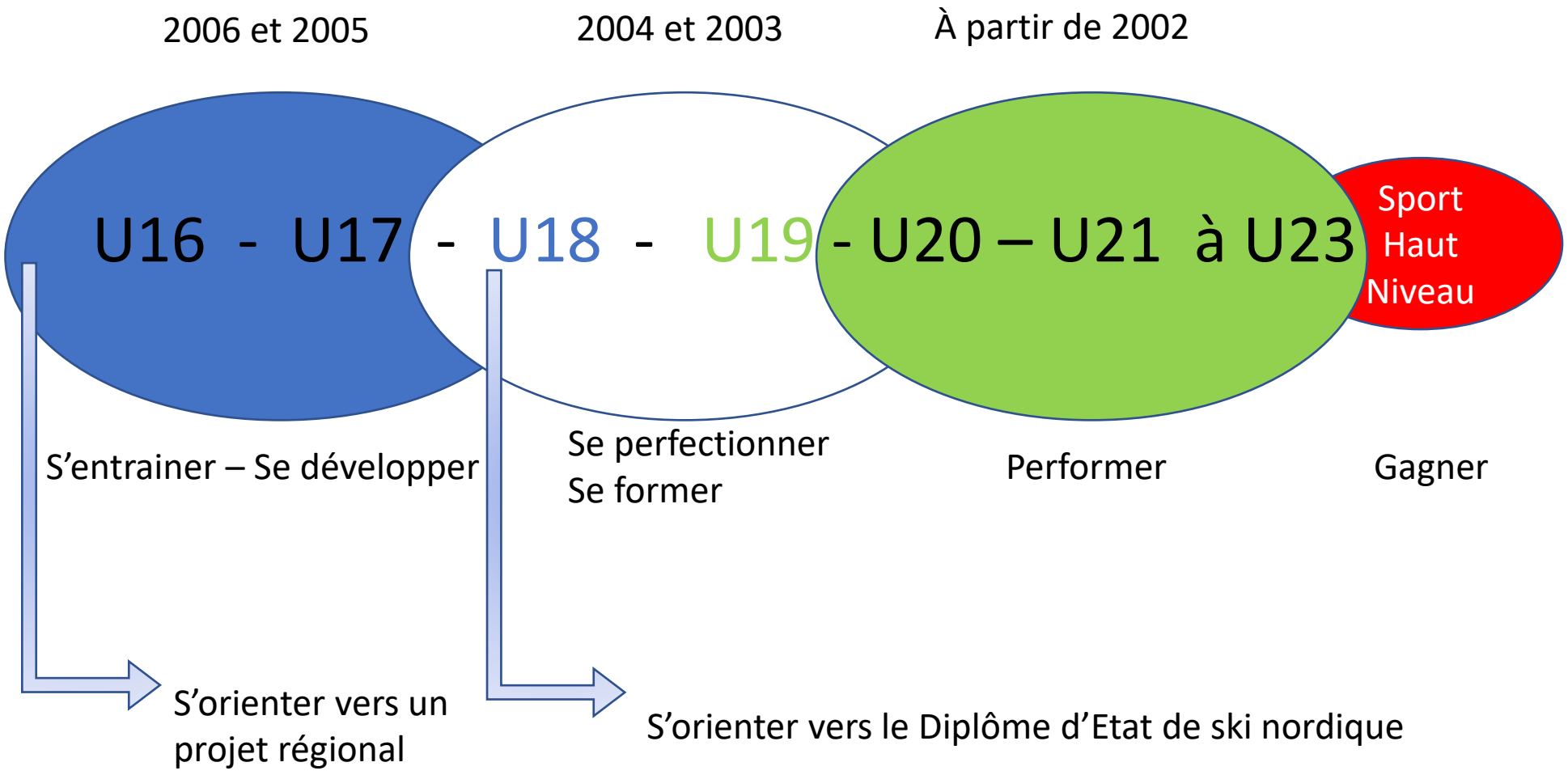
ORGANISATION CLUB

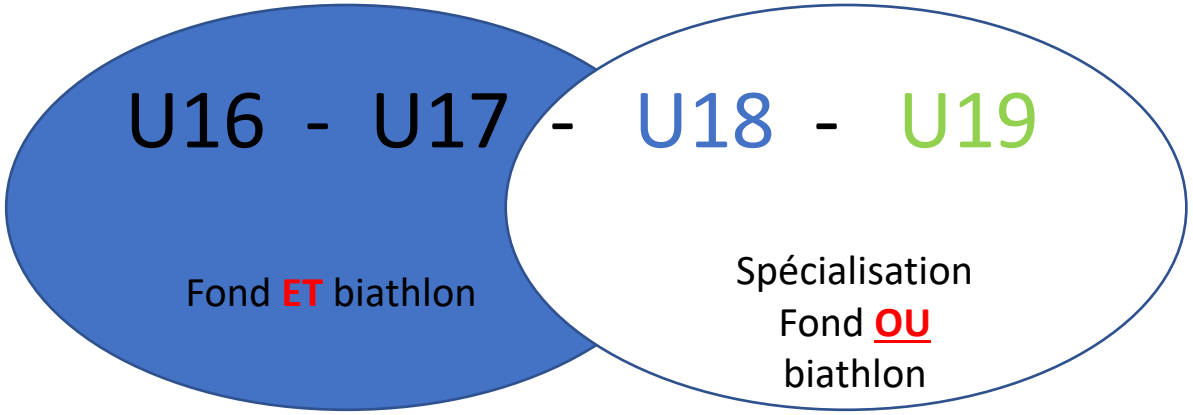
U19

OBJECTIFS GENERAUX



CIRCUITS DE COMPETITIONS

CIRCUITS DE COMPETITIONS



-Circuits nationaux Samse National Tour	2 à 3 week-end en été 5 à 7 week-end en hiver	2 à 4 week-end en été 7 à 9 week-end en hiver
-Circuits régionaux	Trophée du Beaufort (ski nordique) Ligue Aura Biathlon Fond populaire	

INDIVIDUALISATION

ENTRAINEMENTS et structures d’entrainements

ENTRAINEMENTS

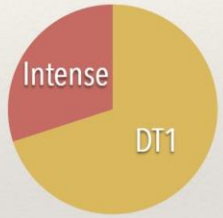
U16 - U17

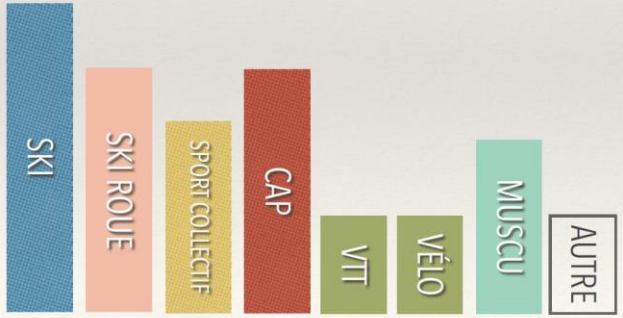
Catégories : U17

OBJECTIF DU VOLUME HORAIRE ANNUEL FIN U17
(développement sur 2 ans : U17 1 -> 470H / U17 2 -> 500H)

500 H

RÉPARTITION VOLUME AÉROBIE vs VOLUME INTENSE
(1/3 des séances peuvent être associées à des parcours d'agilité - 30% d'entrainement hors piste - développement de l'ensemble des filières énergétiques : attention, on ne développe pas une filière qu'en s'entrainant à l'allure de celle ci !)





PROPORTIONS PAR MOYEN D'ENTRAINEMENT

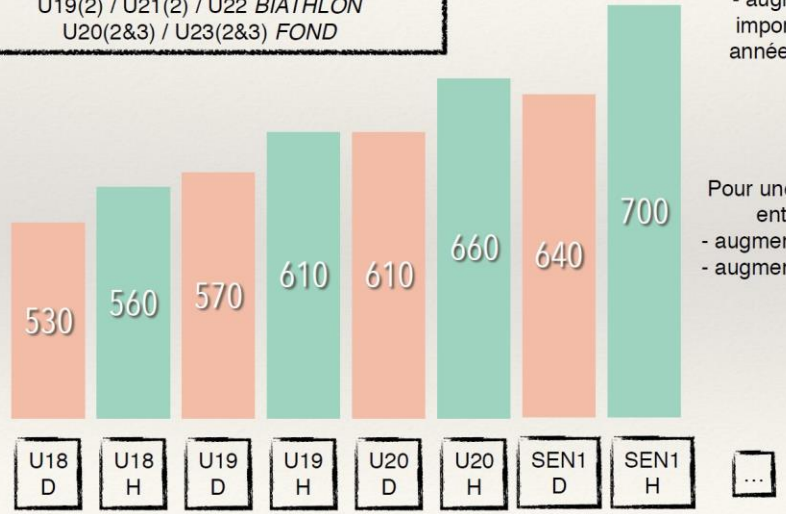
OBJECTIF de la catégorie
Augmenter la PPS sans oublier la variété

U18 - U19

Catégories : U19 ET +

OBJECTIF DE VOLUME HORAIRE ANNUEL
- Vision d'une augmentation régulière avec pic tous les deux ans -

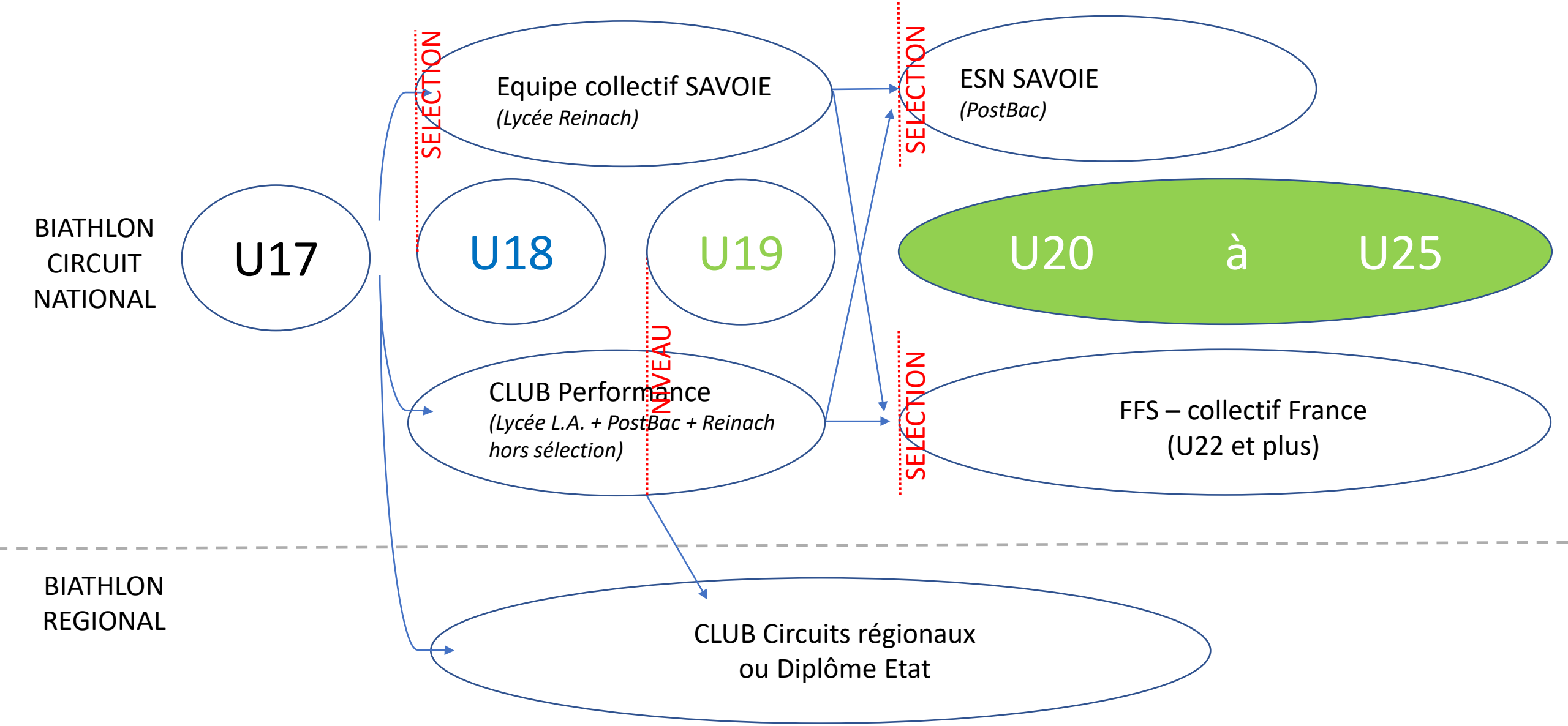
Année prédominante :
U19(2) / U21(2) / U22 *BIATHLON*
U20(2&3) / U23(2&3) *FOND*



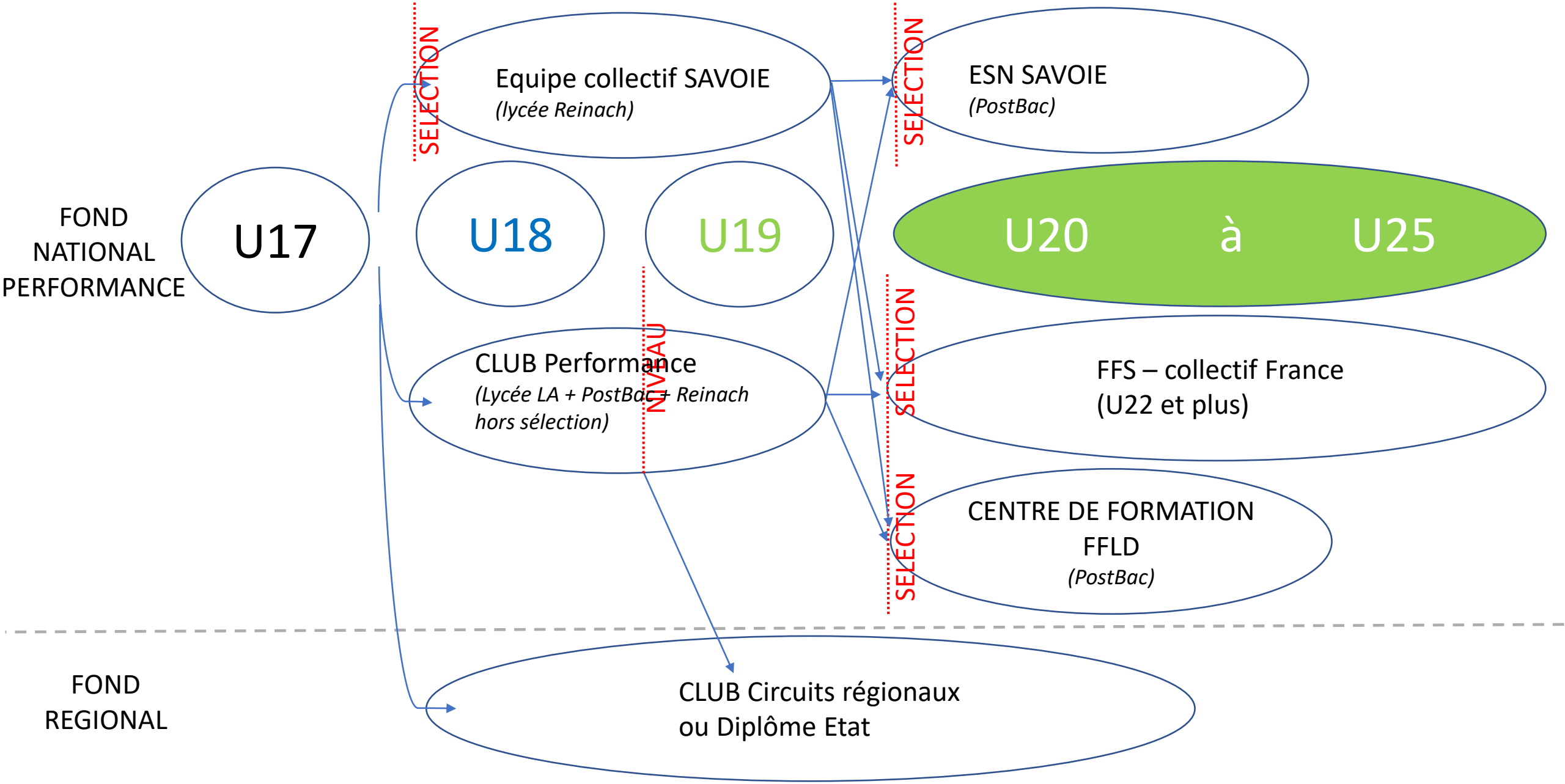
Proposition :
- augmenter de manière plus importante le volume sur les années moins prédominantes

Pour une augmentation de 100H entre U17(2) et 19(2) :
- augmentation de 70H en U19(1)
- augmentation de 30H en U19(2)

LES STRUCTURES D'ENTRAINEMENTS - **BIATHLON**



LES STRUCTURES D'ENTRAINEMENTS - **FOND**

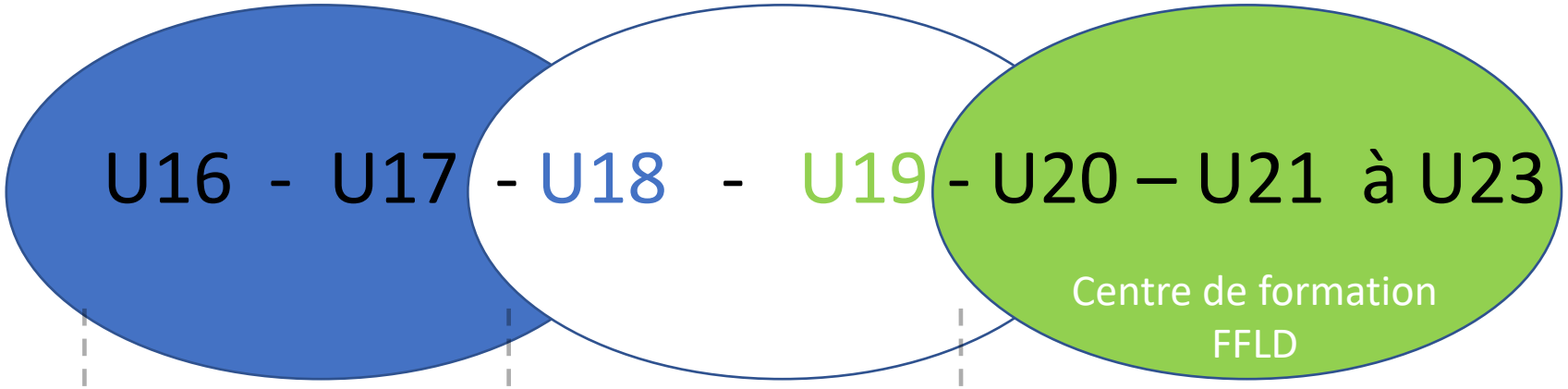


U19 – CLUB PERFORMANCE

ANNEE TYPE CLUB PERF *(indicative)*

	U16 - U17	U18 - U19	U20 – U21 à U23
Reprise mai	Week en mai cohésion - itinérance	Week en mai cohésion - itinérance	-Stage cohésion mai FFLD
			-Stage juin FFLD
	-Stage juillet commun BAC, ESPOIRS	-Stage juillet commun BAC, ESPOIRS	-Stage juillet commun BAC, ESPOIRS,FFLD
	-Regroupement juillet (3 jours)	-Regroupement juillet	-Regroupement juillet
	-Regroupement n°1 aout (3 jours)	-Regroupement n°1 aout (3 jours)	-Regroupement n°1 aout
	-Regroupement n°2 aout (3 jours)	-Regroupement n°2 aout	-Regroupement n°2 aout
	-Stage aout (6 jours)	-Stage aout	-Stage aout
Compétions été			-Stage Septembre FFLD / PRO TEAM
			-Stage Octobre
	-Regroupement Toussaint (3 jours)	-Regroupement Toussaint (3 jours)	-Regroupement Toussaint
	-Stage Toussaint (6 jours)	-Stage neige Toussaint	-Stage neige Toussaint
			- Stage neige novembre FFLD / PRO TEAM
Compétions hiver		-Regroupement 1 noël	-Regroupement 1 Noel
	-Regroupement n°1 Noel	-Regroupement n°2 Noel	-Regroupement 2 Noel
	-Regroupement n°1 Février (3jours)	-Regroupement n°1 Février (3jours)	
	-Regroupement n°2 Février (3jours)	-Regroupement n°2 Février	-Regroupement Février
		Coupure avril	

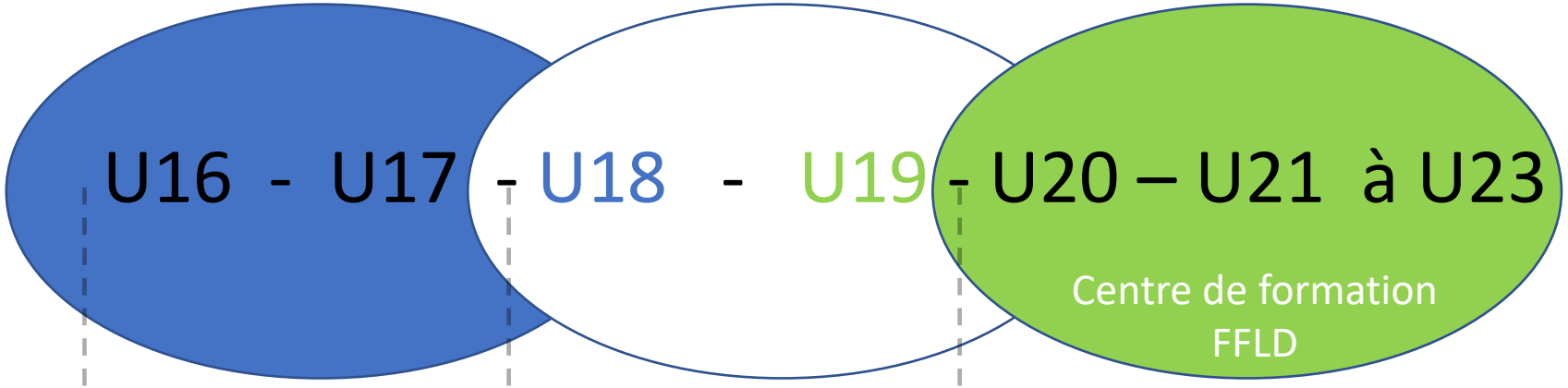
SEMAINE TYPE CLUB PERF *(indicative)*



	U16 - U17	U18 - U19	U20 – U21 à U23
LUNDI			
MARDI	APM -Séance préparation physique (sections)	APM -Séance préparation physique (sections)	APM-Séance préparation physique mardi
MERCREDI	APM -Séance préparation physique (club et sections)	APM-Séance préparation physique mercredi	APM-Séance préparation physique mercredi
JEUDI	17h- Séance compétence (section LA – 1 jeudi par mois)	17h- Séance compétence APM – fond APM - BIATHLON	APM -Séance préparation physique jeudi
VENDREDI	APM - Séance préparation physique	APM -Séance préparation physique	APM -Séance préparation physique jeudi
	APM - BIATHLON	APM - BIATHLON	APM - Séance préparation physique
SAMEDI	MATIN - Séances prép physique	Matin - Séance préparation physique	Matin - Séance préparation physique
	APM- BIATHLON (pas toujours – alternance avec le matin)	APM- BIATHLON	

ENCADREMENT *(à définir)*

Direction technique et coordination sportive – Marc DESSEUX



	U16 - U17	U18 - U19	U20 – U21 à U23
Coach Responsable Préparation physique et fond	Coach référent U17 (à définir)	Coach référent U19 (à définir)	Pierre
Coach Responsable Tir	Coach tir référent : Antoine ECHAVIDRE (U17 et U19) Coach tir second : Bérangère HOURS (U17)		
Responsable circuit	SNT FOND – A définir et Marc SNT BIATH – Bérangère et Antoine		SNT FOND et MST – Pierre

U19 – CLUB CIRCUIT REGIONAL

CLUB – CIRCUITS REGIONAUX ou DE

- Ouverture de toutes les séances « semaine » et « regroupement »
- Uniquement une ouverture sur le stage de début Juillet
- Accès à la programmation sur le compte collectif NOLIO mais pas de programmation individuel
- Pas d’accès aux circuits nationaux
- Aide sur le CP du cycle préparatoire (400€ si aide sur 12 séances clubs)