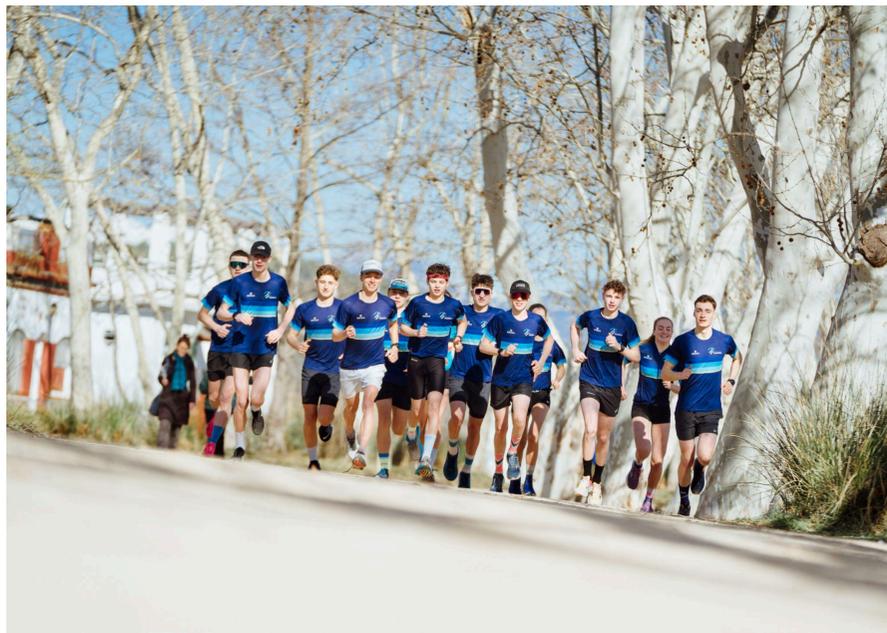


EQUIPE DES JEUNES HAMMERS DE LA LF3

« Les tests de natation et de course à pied ne racontent certainement pas toute l'histoire d'un athlète »



1. Introduction

Dans le but d'avoir des triathlètes francophones qui performent au plus haut niveau, la Ligue Francophone de Triathlon a mis en place des tests pour identifier les jeunes prometteurs. La Ligue propose un encadrement pour ces talents de demain en organisant des stages et des week-end de regroupement sous la supervision des encadrants de la fédération et en collaboration avec les entraîneurs.

2. Principes du système

- Rendre la structure plus **inclusive** et créer/entretenir une vraie **dynamique de groupe**
- **Fédérer** l'ensemble des clubs/entraîneurs et athlètes autour du projet top sport LF3
- **Impliquer et supporter les clubs** en tant que première fondation du haut niveau

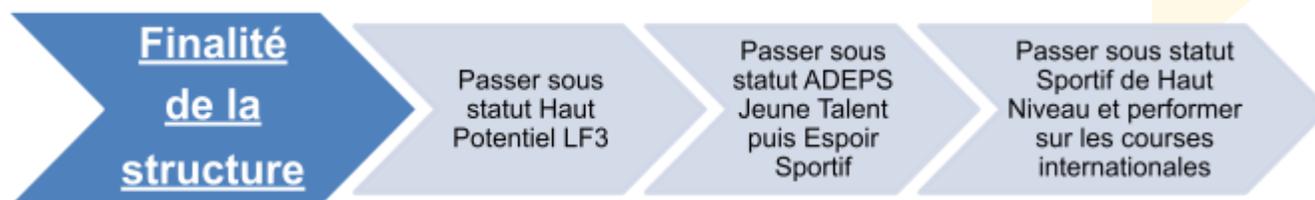
3. Les objectifs du programme

- Augmenter le niveau de performance des jeunes athlètes de la LF3
- Obtenir des podiums nationaux et internationaux
- Accéder à court terme au statut ADEPS de “Jeune Talent”
- Participer à moyen terme aux Championnats d'Europe et du Monde en Juniors et U23.

4. Clarification des âges

L'âge est pris en compte selon l'année de naissance.

- Aucun statut n'est octroyé aux athlètes âgés de 12 et 13 ans, mais ils sont classés dans la liste Jeune C et seront suivis par la fédération.
- Le **statut LF3 Haut Potentiel (HP)** avec le niveau A ou B est réservé aux athlètes âgés de 14 à 23 ans
- Le **statut ADEPS de Jeune Talent (JT)** est réservé aux athlètes âgés de 15 à 23 ans
- Le **statut ADEPS Espoir Sportif (ES)** est réservé aux athlètes âgés de 17 à 23 ans



Note: Les athlètes sous statut ADEPS JT ou ES seront conviés au week-end de regroupement et stages, où des groupes de niveaux seront effectués.

5. Comment rentrer dans la structure

La LF3 établira une sélection de l'équipe à la fin de chaque année civile pour l'année suivante en se basant sur les 2 journées "Community Day" ainsi que les résultats aux Championnats de Belgique et aux courses sélectives pour les championnats d'Europe Jeunes et Juniors. La Ligue se réserve également le droit de prendre contact avec l'environnement de l'athlète afin de discuter du projet sportif de l'athlète.

6. Modalités de détection

La détection se fait lors des « Community Days » organisés 2 fois par an (au mois de mars et au mois d'octobre/novembre) selon les modalités ci-dessous.

En outre, à tout moment, les athlètes peuvent également passer les tests eux même en club en suivant les modalités (ci-dessous) et en envoyant une vidéo avec l'ensemble du test à la direction LF3: claire.michel@lf3.be. Les résultats officiels des compétitions belges de natation (piscine de 50 m) et de course à pied (piste de 400 m) sont également acceptés.

- Le test natation s'effectue **en bassin de 50m** avec un départ au choix (plongeon ou dans l'eau)
- Le test course à pied s'effectue **sur une piste d'athlétisme de 400m** (les chaussures de type « spikes » ne sont pas autorisées)
- **Les temps de course à pied et natation seront cumulés** avec des limites d'écart par rapport au temps demandé par discipline (2%)

Ex: Pour deux garçons jeune A2 (17 ans) :

| Temps demandé en natation (400m) | Temps demandé en course à pied (3000m) | Temps cumulé demandé |
|----------------------------------|--|----------------------|
| 4'50" | 9'40" | 14'30" |

Temps accepté avec la limite des 2% en natation : 4'55"8

Temps accepté avec la limite des 2% en cap : 9'51''6

| | Temps réalisé en natation | Limite des 2% | Temps réalisé en course à pied | Limite des 2% | Temps cumulé réalisé |
|-----------|---------------------------|---------------|--------------------------------|---------------|----------------------|
| Athlète 1 | 4'55'' | OK | 9'30'' | OK | 14'25'' |
| Athlète 2 | 5'00'' | PAS OK | 9'25'' | OK | 14'25'' |

L'athlète 1 a réussi les critères, le 2 n'a pas réussi.

Ligue Francophone
Triathlon

7. Les grilles de temps

Pour les Jeunes C : pas dans la structure mais suivi par la LF3

| Âge | 200m F | CAP F | 200m H | CAP H |
|--------------------|--------|---------------|--------|---------------|
| 12 ans (Jeunes C1) | 2'40" | 1000m : 3'45" | 2'40" | 1000m : 3'25" |
| 13 ans (Jeunes C2) | 2'35" | 1500m : 5'37" | 2'30" | 1500m : 5'08" |

Ligue Francophone
Triathlon

Pour les Jeunes B, les Jeunes A, les Juniors et les U23 : pour bénéficier du statut haut potentiel de la LF3

| Age | 400m F | 3000m F | Temps cumulé demandé F | 400m H | 3000m H | Temps cumulé demandé H |
|-------------------------|--------|---------|------------------------|--------|---------|------------------------|
| Jeunes B (14-15 ans) | 5'13'' | 11'20'' | 16'33'' | 5'03'' | 10'20'' | 15'23'' |
| Jeunes A1 (16 ans) | 5'07'' | 11'10'' | 16'17'' | 4'57 | 10'00'' | 14'57'' |
| Jeunes A2 (17 ans) | 5'00'' | 11'00'' | 16'00'' | 4'50'' | 9'40'' | 14'30'' |
| Junior (18-19 ans) | 4'55'' | 10'50'' | 15'45'' | 4'45'' | 9'30'' | 14'15'' |
| U21 (20-21 ans) | 4'51'' | 10'45'' | 15'36'' | 4'38'' | 9'20'' | 13'58'' |
| U23 (22-23 ans) | 4'48'' | 10'40'' | 15'28'' | 4'35'' | 9'10'' | 13'45'' |

8. Les différents niveaux des jeunes prometteurs LF3 :

| | | | |
|-----------------|--|---|---|
| NIVEAU A | Les athlètes ayant réussi les critères de temps (voir grille ci-après) | Maximum 20 athlètes | <ul style="list-style-type: none"> • Stages LF3 • Week-end de regroupement • Priorité aux services du CAPS • Suivi annuel par la LF3 |
| NIVEAU B | Sélection sur base de: <ul style="list-style-type: none"> • Proximité des grilles de temps • Résultat CB • Autres paramètres (*) (Sélection par la direction technique de la LF3) | Les places restantes non occupées par les athlètes ayant obtenu le niveau A. Exemple : 20 – 12 athlètes niveau A = 8 places disponibles pour le niveau B | <ul style="list-style-type: none"> • Stages LF3 (sous réserve de place disponible) • Week-end de regroupement (sous réserve de place disponible) • Suivi annuel par la LF3 |

* Informations demandées lors de l'inscription (encadrement de l'athlète, résultats de la saison précédente, motivation, ...)

9. Fonctionnement financier de la structure :

Les athlètes de la structure seront invités à payer un montant par jour de stage/week-end de regroupement. Ce prix sera le plus réduit possible pour l'athlète et variera en fonction du groupe A ou B. La LF3 informera l'athlète et ses parents en amont du prix demandé. La fédération se réserve le droit d'ajuster le calendrier et le nombre de jours de stage/week-end de regroupement en fonction de son budget déterminé annuellement.

10. Calendrier et stages prévus (encadrés par la LF3)

- 3 stages d'une semaine (première semaine des congés de détente, une semaine au mois d'août, première semaine des congés d'automne)
- 3 week-end de regroupement en Belgique

NB : d'autres activités ou regroupements seront mis en place en fonction des opportunités et de l'évolution du groupe. Les dates de ceux-ci vous seront communiquées ultérieurement (entraînements spécifiques, tests en laboratoire, ...).

Une des priorités de ces stages/week-end de regroupement est le travail technique en natation.

Ligue Francophone
Triathlon

11. Engagement de l'athlète

- Réaliser les chronos demandés par la fédération ou s'en approcher très fort
- Pouvoir nager en club minimum 3 x 1h30 /semaine
- Pouvoir s'entraîner à la course à pied et à vélo en club minimum 2x /semaine/discipline
- Être en ordre de licence LF3
- Fournir le programme d'entraînement des 2 derniers mois
- S'engager à participer à l'ensemble des stages et week-end de regroupement
- Participer aux Championnats de Belgique et aux Championnats Francophones
- Accepter de travailler en collaboration avec les encadrants référents de la LF3

12. Fonctionnement pour obtenir un STATUTS ADEPS :

Un athlète qui obtient un statut ADEPS en année N bénéficie du plan programme (PP) de l'ADEPS en N+1 et également en année N dans le cas où le budget de la LF3 le permet.

En septembre N, la LF3 évalue les dépenses faites par les athlètes bénéficiant du PP. Si l'analyse des dépenses de l'année N faites et à venir montre qu'une partie du PP N peut venir en aide aux nouveaux athlètes sous statut depuis l'année N, cette partie viendra soutenir ces nouveaux statuts N en remboursant les dépenses engendrées cette année N à hauteur du budget restant tenant compte du type de statut.

Critères pour obtenir un statut ADEPS :

Les modalités appliquées à la détection sont également d'application pour les critères ADEPS.

JEUNE TALENT :

| Jeune Talent Fille en Triathlon | | | | |
|--|---------------|-----------|-------|------------------|
| | 400m natation | 3000m cap | CB | ETU cup* |
| Jeunes A1 | 5'00" | 10'40" | TOP 3 | TOP 18 CAT Jun |
| Jeunes A2 | 4'50" | 10'20" | TOP 2 | TOP 16 CAT Jun |
| Juniors 1 | 4'45" | 10'05" | TOP 3 | TOP 12 CAT Jun |
| Juniors 2 | 4'40" | 9'55" | TOP 2 | TOP 10 CAT Jun |
| U23 (espoirs) | 4'35" | 9'45" | TOP 3 | TOP 20 CAT Elite |

| Jeune Talent Garçons en Triathlon | | | | |
|--|---------------|-----------|-------|------------------|
| | 400m natation | 3000m cap | CB | ETU cup* |
| Jeunes A1 | 4'45" | 9'45" | TOP 5 | TOP 24 CAT Jun |
| Jeunes A2 | 4'40" | 9'30" | TOP 3 | TOP 20 CAT Jun |
| Juniors 1 | 4'35" | 9'15" | TOP 5 | TOP 16 CAT Jun |
| Juniors 2 | 4'30" | 8'55" | TOP 3 | TOP 12 CAT Jun |
| U23 (espoirs) | 4'25" | 8'50" | TOP 5 | TOP 24 CAT Elite |

Les 3 critères doivent être réalisés (natation, cap et CB).

*8 pays représentés et minimum 30 participants.

ESPOIR SPORTIF :

| | | |
|------------|---------------|----------------|
| U17 | CE ETU junior | ETU Junior CUP |
| | TOP 16 | TOP 8 |

| | | | |
|------------|---------------|---------------|----------------|
| U19 | CM ETU junior | CE ETU junior | ETU Junior CUP |
| | Top 16 | Top 12 | 2x top 8 |

| | | | | |
|------------|------------|------------|-----------|-----------|
| U21 | CM ETU U23 | CE ETU U23 | World Cup | ETU Cup |
| | Top 20 | Top 16 | Top 30 | 2x top 16 |

| | | | | | |
|------------|------------|------------|--|-----------|-----------|
| U23 | CM ETU U23 | CE ETU U23 | WTCS | World Cup | ETU Cup |
| | Top 16 | Top 12 | 2x top 32 Ou 1x top 32 WTCS et 1x top 24 WC | 2x top 24 | 2x top 12 |

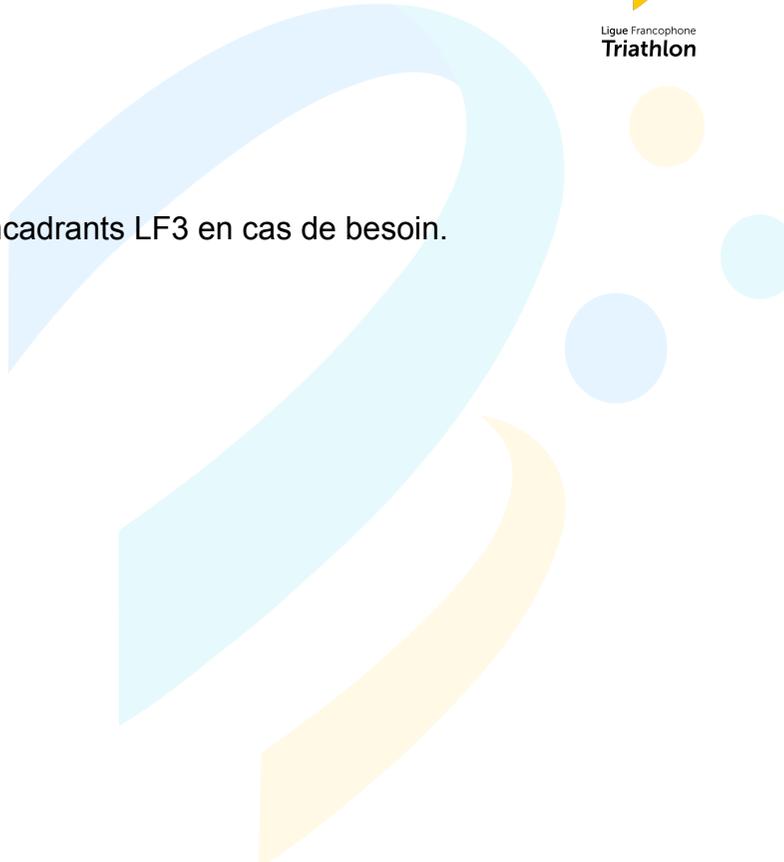
SPORTIF DE HAUT NIVEAU :

| | | | | | |
|--------------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|
| Ranking World Triathlon | 22 ans | 23 ans | 24 ans | 25 ans | 26 ans |
| | Top 150 | Top 125 | Top 100 | Top 75 | Top 50 |

| | | | | | | |
|------------------|---------------|---------|--------|--|-----------|----------|
| Résultats | JO | GF WTCS | CE ETU | WTCS | World Cup | ETU Cup |
| | Qualification | Top 24 | Top 16 | 2x top 24 Ou 1x top 24 WTCS et 1x top 12 WC | 2x top 12 | 2x top 8 |

13. Comité de sélection LF3

Il est composé de la direction technique de la LF3, qui pourra sonder l'avis des encadrants LF3 en cas de besoin.



Ligue Francophone
Triathlon