

FONCTIONNEMENT ÉQUIPE JEUNES HAMMERS



SOMMAIRE

-
- 01.** Introduction

 - 02.** Principes du système

 - 03.** Les objectifs du programme

 - 04.** Clarification des âges

 - 05.** Comment rentrer dans la structure

 - 06.** Modalités de détection

 - 07.** Les grilles de temps

 - 08.** Les différents niveaux d'investissement

 - 09.** Calendrier des stages prévus

 - 10.** Engagement de l'athlète

 - 11.** Obtenir un statut ADEPS

 - 12.** Comité de sélection LF3

INTRODUCTION

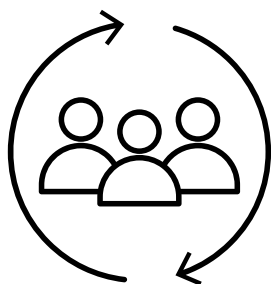
Dans le but d'avoir des triathlètes francophones qui performant au plus haut niveau, la Ligue Francophone de Triathlon a mis en place des tests lors des “Community Day” pour identifier les jeunes potentiellement prometteurs. La Ligue propose un encadrement pour ces talents de demain en organisant des stages, des week-end de regroupement, des entraînements spécifiques, un suivi médical, etc., tout sous la supervision des encadrants de la fédération et en collaboration avec les entraîneurs.

Les tests de natation et de course à pied ne racontent certainement pas toute l'histoire d'un athlète, mais il s'agit toutefois d'une mesure objective parmi d'autres visant à faciliter la détection des talents.

Veuillez noter que la non-sélection d'un athlète ne signifie pas qu'il ou elle manque de talent, et nous encourageons tous les athlètes à poursuivre leur progression, leur développement et la réalisation de leurs objectifs.



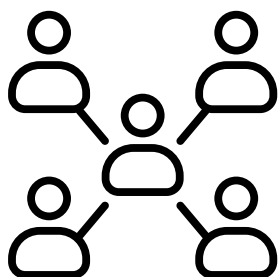
PRINCIPES DU SYSTÈME



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

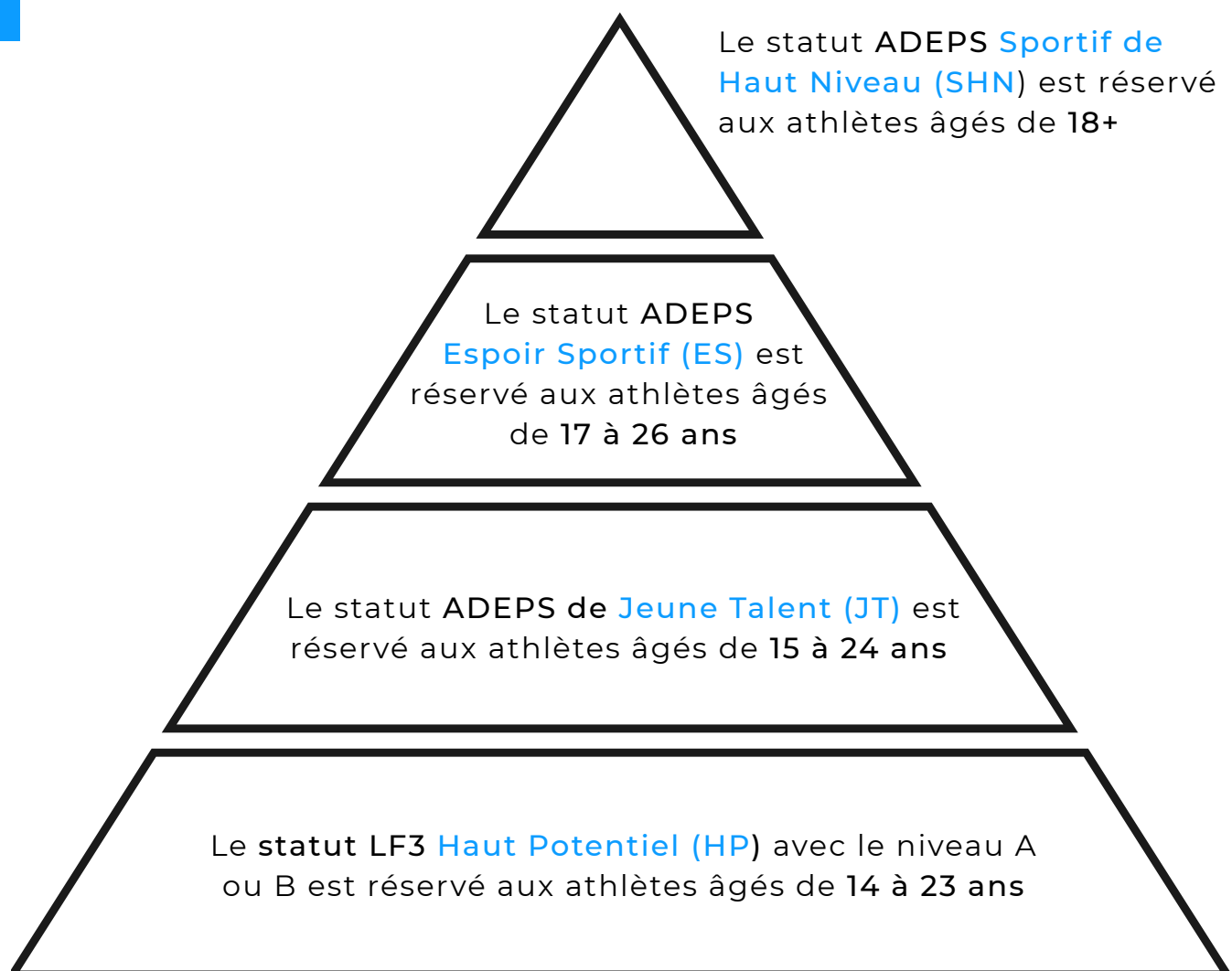
LES OBJECTIFS

- **Augmenter le niveau de performance** des jeunes athlètes de la LF3
- Obtenir des podiums nationaux et prendre de l'expérience sur des compétitions internationales
- Accéder à court terme au **statut ADEPS** de "Jeune Talent"
- Participer à moyen terme aux Championnats d'Europe et du Monde en Jeunes, Juniors et U23.



CLARIFICATION DES ÂGES

L'âge est pris en compte selon l'année de naissance. La finalité de la structure de devenir Sportif de Haut Niveau (SHN):



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.

COMMENT RENTRER DANS LA STRUCTURE?

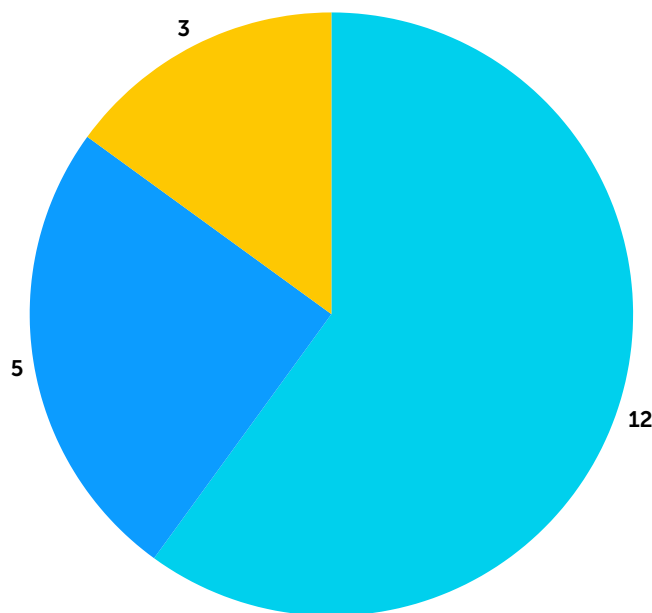
01. La composition de l'équipe

La LF3 établira une sélection d'équipe avec **20 athlètes** à la fin de chaque année civile (sélection communiqué début décembre) pour l'année suivante en se basant sur les éléments suivants par ordre de priorité :

1. Les athlètes ayant réalisé les critères pour être sous statut ADEPS "Espoir Sportif" ou "Jeune Talent"
2. Les résultats lors des Championnats de Belgique de triathlon et aux courses sélectives pour les championnats d'Europe Jeunes et Juniors ET les meilleurs résultats des 2 journées "Community Day" avec le temps cumulatif (natation + course à pied).

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.

Exemple de la composition de l'équipe Jeune Hammers



● Athlètes ayant réussi les critères pour être sous statut JT ou ES de l'Adeps

+

● Athlètes ayant réussi les grilles de temps 400m nat + 3000m càp

+

● Athlètes les plus proches des grilles de temps 400m nat + 3000m càp

20 athlètes sélectionné(e)s pour l'équipe Jeune Hammers

COMMENT RENTRER DANS LA STRUCTURE?

02. Modalité de détection

La détection se fait lors des « Community Days » organisés 2 fois par an (au mois de mars/avril et au mois septembre/début octobre) 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 technique 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, seul, avec un départ au choix (plongeon ou dans l'eau).
- Le test course à pied s'effectue sur une piste d'athlétisme de 400m avec la possibilité d'avoir des "lièvres" qui courent avec l'athlète (pas de vélo). Les chaussures de type « spikes » ne sont pas autorisées.
- Les **temps de course à pied et natation seront cumulés** avec des **limites d'écarts par rapport au temps demandé par discipline (2%)**

Exemple:

Temps demandé en natation (400m)	Temps accepté avec la limite des 2% en natation :	Temps demandé en course à pied (3000m)	Temps accepté avec la limite des 2% en càp:	Temps cumulé demandé
4'50"	4'55"8	9'40"	9'51"6	14'30"

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

	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"

GRILLES DES TEMPS

Rappel :

Pour les Jeunes C : ils/elles sont encore trop jeunes pour rentrer dans la structure, cela sert pour suivre la progression et prendre de l'expérience.

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"

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

	Triathlon - Femmes			Triathlon Hommes		
	400m Natation	3000m CAP	Temps cumulé F	400m Natation	3000m CAP	Temps cumulé H
Jeunes B (14-15 ans)	5'13"	11'20"	16'33"	5'03"	10'20"	15'23"
Jeune A1 (16 ans)	5'07"	11'10"	16'17"	4'57"	10'00"	14'57"
Jeune A2 (17 ans)	5'00"	11'00"	16'00"	4'50"	9'40"	14'30"
Junior (18-19 ans)	4'55"	10'45"	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"

LES DIFFÉRENTS NIVEAUX D'INVESTISSEMENT

Contrairement aux années précédentes où la sélection des talents était plus stricte et limitée, afin d'intégrer une équipe plus importante de 20 athlètes, différents niveaux d'investissement sont mis en place en fonction du niveau de chaque athlète. La LF3 s'efforce constamment de réduire au maximum les coûts de participation.

Catégorie		Investissement LF3
Athlètes Sous Statut ADEPS	Athlètes ayant réussi les critères pour être sous statut "Jeune Talent" ou "Espoir Sportif" de l'Adeps	<ul style="list-style-type: none"> Financement total de jusqu'à 2 coupes d'Europe (Elite/Junior) Financement total (en cas de sélection) des CE/CM (Jeunes/Junior/U23) 3x Stages d'entraînement LF3 Week-end de regroupement Priorité aux services du CAPS Suivi annuel par la LF3
NIVEAU A	Les athlètes ayant réussi les critères de temps (voir grille de temps).	<ul style="list-style-type: none"> Financement total (en cas de sélection) des CE/CM (Jeunes/Junior/U23) Financement partiel jusqu'à 2 Coupes d'Europe (Elite/Junior)* 3x stages d'entraînement LF3 Week-end de regroupement LF3 <ul style="list-style-type: none"> * Participation de 20€/jour demandé à l'athlète en Belgique et 40€/jour à l'étranger Priorité aux services du CAPS Suivi annuel par la LF3
NIVEAU B	Les athlètes n'ayant pas réussi les critères de temps (voir grille de temps) mais en sont proches en cas de places restantes dans l'équipe.	<ul style="list-style-type: none"> Financement total (en cas de sélection) des CE/CM (Jeunes/Junior/U23) Financement partiel jusqu'à 2 Coupes d'Europe (Elite/Junior) en cas de sélection* 3x stages d'entraînement LF3* Week-end de regroupement LF3* <ul style="list-style-type: none"> * Participation de 30€/jour demandé à l'athlète en Belgique et 50€/jour à l'étranger Suivi annuel par la LF3

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.

CALENDRIER DES STAGES

- **3 stages d'une semaine** sont prévus en période des vacances scolaire.
- **2 week-end de regroupement** en Belgique
- **2 Community Day**
 - 5 avril, 2026 : La Louvière
 - TBD septembre 2026
- Les **entraînements LF3 natation à Louvain-La-Neuve** tous les jeudis soir de 17:30-19:00 sont ouvert à toute l'équipe Jeune Hammers
 - Nous travaillons à mettre en place des entraînements groupé, chaque semaine, dans différentes régions.



Note: 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 à l'effort/biomécanique en laboratoire, ...).

ENGAGEMENT DE L'ATHLÈTE



- Être en ordre de licence LF3
- Pouvoir nager en club minimum 3 x 1h30 / sem
- Pouvoir s'entraîner à la course à pied et à vélo en club minimum 2x /semaine/discipline
- Fournir le programme d'entraînement des 2 derniers mois
- Participer, si possible, à l'ensemble des stages et week-end de regroupement
- Participer aux Championnats de Belgique de Triathlon
- Travailler en collaboration avec la LF3 (encadrants et direction technique)
- Maintenir un bon équilibre entre son engagement scolaire et sportif
- Être respectueux envers les autres athlètes, les encadrants et soi-même. Un bon athlète est d'abord une bonne personne.

COMMENT OBTENIR UN STATUT ADEPS?

Les demandes de statuts ADEPS peuvent être faites tous les deux (2) mois, sur base des performances d'un athlète.

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.

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



TRIATHLON COURTE DISTANCE

DISTANCE OLYMPIQUE, SPRINT, SUPER-SPRINT

POUR RÉUSSIR :
VALIDER 1 DES CRITÈRES DE RÉSULTAT ET ÊTRE PROCHE DES CRITÈRES PERFORMANCE

Jeune Talent U23 (de 20 à 23 ans)		
Critères Performance*	Critères Résultats**	
Réussir temps 400m natation + 3000m course à pied	ETU Cup	TOP 25
	CB U23	TOP 3

Référence :

CB : Championnats de Belgique
CE : Championnats d'Europe

CM : Championnats du Monde
ETU : Europe Triathlon Union
ETU Cup : Coupe d'Europe

Jeune Talent Junior (de 15 à 19 ans)		
Critères Performance*	Critères Résultats**	
Réussir temps 400m natation + 3000m course à pied	CM Junior / YOG	TOP 24
	CE Junior	TOP 20
	CE Youth	TOP 16
	ETU Junior cup	TOP 12
	CB Jeunes ou Junior	TOP 3

*L'atteinte des **critères de résultats est obligatoire** pour une demande de statut JT à condition que l'athlète soit proche des critères de performance. Les résultats en course sont un meilleur indicateur du niveau d'un athlète que les temps en piscine et sur piste.

Néanmoins, réaliser les critères de performance en natation et course à pied requis **ET** être très proche des critères de résultats, *pourrait* permettre à un athlète d'être éligible pour une demande de statut Jeune Talent sous réserve de discrétion de la Direction Technique.

**S'il y a moins qu'un certain nombre de participants au départ de la course, les critères de résultats seront ajustés comme suit:

Tableau ajustement critères en fonction du nombre de participants	
Moins de:	Adaptation:
35 participants >>	10% plus difficile
30 participants >>	20% plus difficile
25 participants >>	30% plus difficile
20 participants >>	40% plus difficile

Ex. Le critère est un Top 20 aux Championnats du Monde, mais il n'y a que 30 participants. Le top 20 devient 20% plus difficile: 20% de 20 = 4. Le "top 20" - 4 = le nouveau critère pour l'athlète est un **top 16**.

TRIATHLON COURTE DISTANCE DISTANCE OLYMPIQUE, SPRINT, SUPER-SPRINT

POUR RÉUSSIR :
VALIDER 1 DES CRITÈRES DE RÉSULTAT ET ÊTRE PROCHE DES CRITÈRES PERFORMANCE

*L'atteinte des **critères de résultats est prioritaire** pour une demande de statut JT à condition que l'athlète soit proche des critères de performance. Les résultats en course sont un meilleur indicateur du niveau d'un athlète que les temps en piscine et sur piste.

Néanmoins, réaliser les critères de performance en natation et course à pied requis **ET** être très proche des critères de résultats, *pourrait* permettre à un athlète d'être éligible pour une demande de statut Jeune Talent sous réserve de discrétion de la Direction Technique.

CRITÈRES DE PERFORMANCE : JEUNE TALENT FILLES

Categorie d'âge	400m natation	3000m course à pied
Jeune A - 1e année (16 ans)	5:00	10:40
Jeune A - 2e année (17 ans)	4:50	10:20
Junior 1 (18 ans)	4:45	10:05
Junior 2 (19 ans)	4:40	9:55
Espoir (20-23 ans)	4:35	9:45

CRITÈRES DE PERFORMANCE : JEUNE TALENT GARÇON

Categorie d'âge	400m natation	3000m course à pied
Jeune A - 1e année (16 ans)	4:45	9:45
Jeune A - 2e année (17 ans)	4:40	9:30
Junior 1 (18 ans)	4:35	9:15
Junior 2 (19 ans)	4:30	8:55
Espoir (20-23 ans)	4:25	8:50

TRIATHLON COURTE DISTANCE

DISTANCE OLYMPIQUE, SPRINT, SUPER-SPRINT

POUR RÉUSSIR :
VALIDER 1 DES CRITÈRES
DE RANKING **OU** DE RÉSULTAT

Espoir Sportif U23 (de 20 à 23 ans)				
Critères Ranking		Critères Résultats*		
World Rank	TOP 300	CM U23	TOP 30	
		CE U23	TOP 24	
			WC	TOP 30
			ETU Cup	TOP 20

Espoir Sportif Junior (de 17 à 19 ans)	
Critères Résultats*	
CM Junior	TOP 20
CE Junior	TOP 16
CE Youth	TOP 10
ETU Junior Cup	TOP 8

Référence :

CE : Championnats d'Europe

CM : Championnats du Monde

ETU : Europe Triathlon Union

ETU Cup : Coupe d'Europe

World rank : classement mondial

WC : World Cup (Coupe du Monde)

*S'il y a moins qu'un certain nombre de participants au départ de la course, les critères seront ajustés comme suit:

Tableau ajustement critères en fonction du nombre de participants	
Moins de:	Adaptation:
35 participants >>	10% plus difficile
30 participants >>	20% plus difficile
25 participants >>	30% plus difficile
20 participants >>	40% plus difficile

Ex. Le critère est un Top 20 aux Championnats du Monde, mais il n'y a que 30 participants. Le top 20 devient 20% plus difficile: $20\% \text{ de } 20 = 4$.
Le "top 20" - 4 = le nouveau critère pour l'athlète est un **top 16**.

COMITÉ DE SÉLECTION

La comité de sélection pour l'équipe Jeune Hammers est composé de la direction technique de la LF3, qui pourra sonder l'avis des encadrants LF3 en cas de besoin. La communication de la sélection aura lieu début décembre.

Pour toute question ou préoccupation, veuillez contacter claire.michel@LF3.be ou consulter notre site web www.LF3.be pour plus d'informations sur l'équipe Jeune Hammers, les critères de sélection pour les courses nationales ou les critères d'obtention du statut Adeps.

Merci pour votre engagement!



ENGAGEMENT DE L'ATHLÈTE



- Être en ordre de licence LF3
- Pouvoir nager en club minimum 3 x 1h30 / sem
- Pouvoir s'entraîner à la course à pied et à vélo en club minimum 2x /semaine/discipline
- Fournir le programme d'entraînement des 2 derniers mois
- Participer, si possible, à l'ensemble des stages et week-end de regroupement
- Participer aux Championnats de Belgique de Triathlon
- Travailler en collaboration avec la LF3 (encadrants et direction technique)
- Maintenir un bon équilibre entre son engagement scolaire et sportif
- Être respectueux envers les autres athlètes, les encadrants et soi-même. Un bon athlète est d'abord une bonne personne.