Ligue Francophone
Triathlon

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. Comment obtenir un statut Adeps

12. Comité de sélection LF3

INTRODUCTION

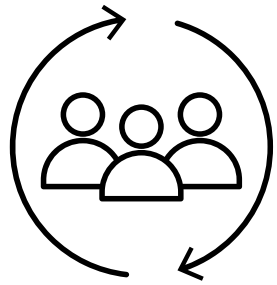
Dans le but d'avoir des triathlètes francophones qui performent au plus haut niveau, la Ligue Francophone de Triathlon a mis en place des tests lors des "Community Day" pour identifier les jeunes potentiellement prometteurs. La Ligue propose un encadrement pour ces talents de demain en organisant des 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.



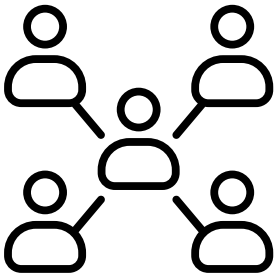
PRINCIPES DU SYSTÈME



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

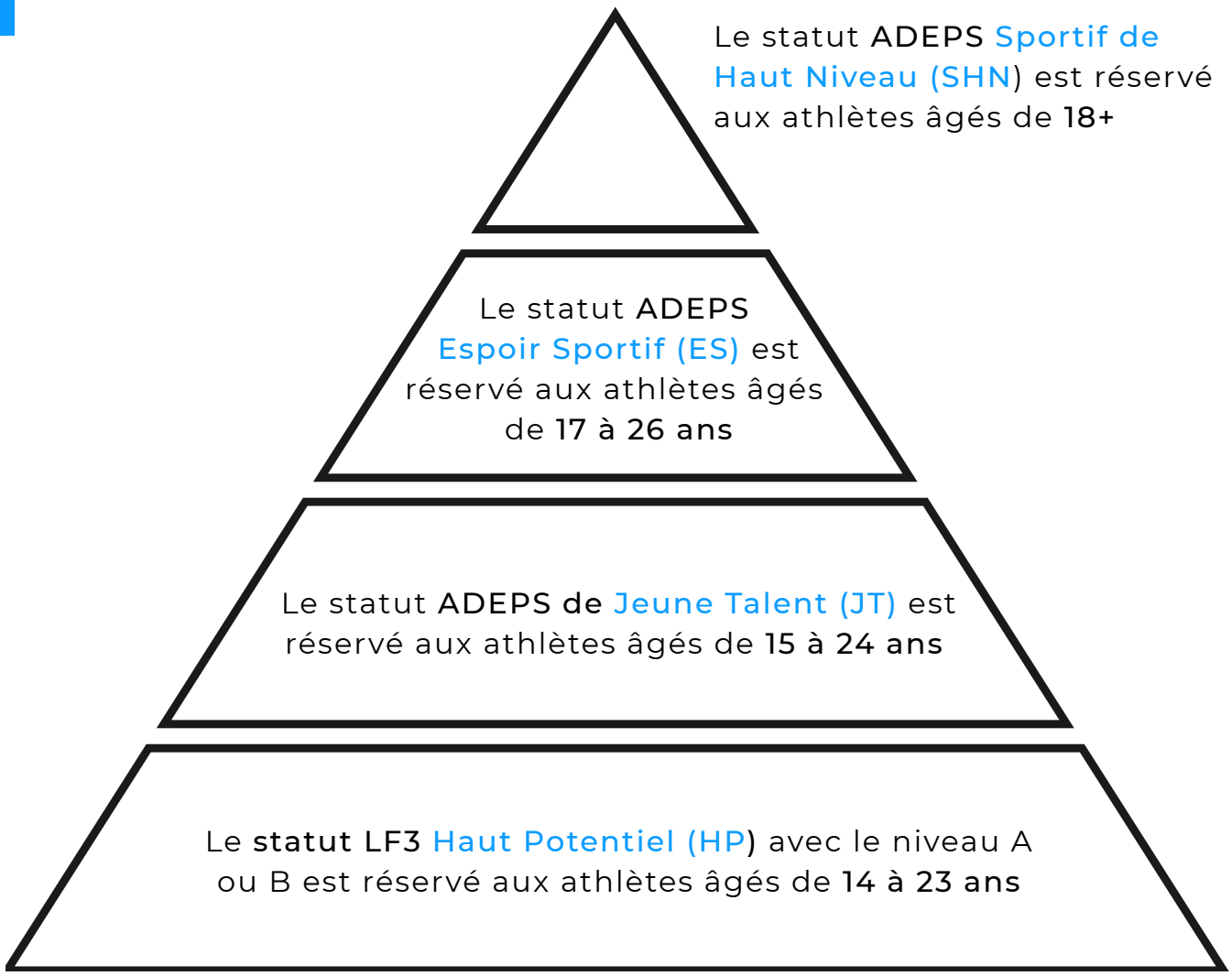
LES OBJECTIFS

- **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?

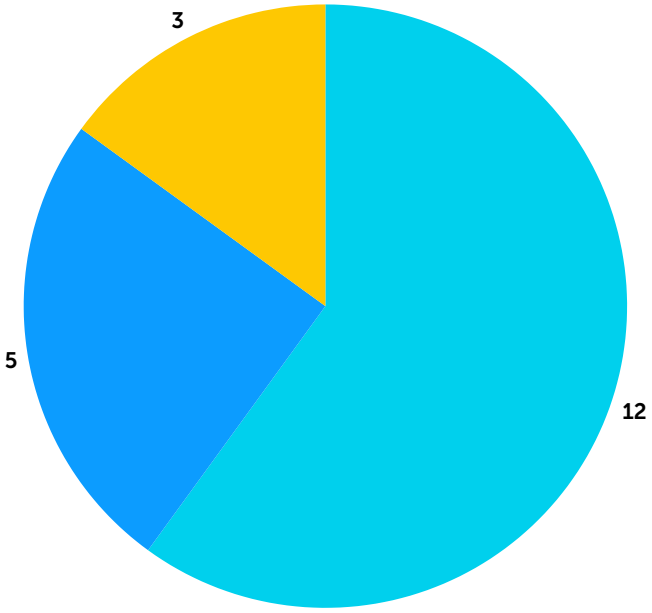
01. La composition de l'équipe

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	• Financement total de jusqu'à 1 coupe 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).	• Financement total (en cas de sélection) des CE/CM (Jeunes/Junior/U23) • Financement partiel jusqu'à 1 Coupe d'Europe (Elite/Junior)* • 3x stages d'entraînement LF3 • Week-end de regroupement LF3 ◦ * 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.	• Financement total (en cas de sélection) des CE/CM (Jeunes/Junior/U23) • Financement partiel jusqu'à 1 Coupe d'Europe (Elite/Junior) en cas de sélection* • 3x stages d'entraînement LF3* • Week-end de regroupement LF3* ◦ * 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.
- Plusieurs **journées d'entrainement spécifiques** et/ou week-end de regroupement en Belgique
- **2 Community Day**
  - 28 mars, 2027 : Seraing
  - TBD octobre 2027
- Les **entraînements LF3 natation à Louvain-La-Neuve** tous les **jeudis** soir de 17h30-19h00
- Les **entraînements LF3 de muscu** à Louvain-la Neuve tous les **jeudis** soir de 19h15-20h15
- Journée d'analyse postural vélo chez Training Plus



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 minium 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.

Les critères pour obtenir un statut se trouve sur le site de la LF3: https://lf3.be/triathlon-courte-distance/



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!

