

## Duathlon

	ENSEIGNEMENT	COURSE	VÉLO
1 octobre	Première journée: Présentation des entraîneurs, fonctionnement, explication des règles de sécurité en vélos, jeux		Les jeunes sont sensé avoir leur vélos qui est inscrit dans le communiqué.
8 octobre	-Présentation composante du vélo, changement de pneu, etc)	Course 15:00 molo avec le sourire alterne les surfaces de terrain.	-Revoir les signes pour sécurité en vélo sortie de 20:00 environs. Rappel de la semaine précédente
15 octobre	-Expliquer c'est quoi un duathlon. -Démonstration de transition avec les minis (vélo/course) -Jeux à la fin de l'entraînement		-Manipulation du vélo avec des cônes pratique débarquement et embarquement
22 octobre	Pas d'encadr		
<del>29 octobre</del>			
5 novembre	-Éducatif à la course (talon fesse, genoux haut, griffé le sol, etc.) -Après le duathlon faire un jeu	5 x 3:00 de course (2) avec quelques éducatifs	
12 novembre	-Éducatif à la course (talon fesse, genoux haut, griffé le sol, etc.)	15:00 Éducatif à la course (talon fesse, genoux haut, griffé le sol, etc.)	
19 novembre	-Expliquer les zones d'intensité à la course.		
26 novembre	-Étirement après course	-6 x 3:00 et introduire éducatif par un jeunes qui choisir l'éducatif	
3 décembre			
10 décembre			

TRANSITION DUATHLON
Après les explications, vous pourrez faire un peu de vélo et faire une petite course. Je comprends qu'il y aura des pertes de temps, étant donné que c'est la première fois.
<b><u>TOUR DE PISTE T= 400 M.</u></b> -COURSE vitesse moyenne (2 T) transition -VÉLO vitesse moyenne (8 T) transition -COURSE progressive (2 x 1 T)
ement car pas de coach.
-COURSE= 2:00 facile (2) + 2:00 modérée (3) + 1:00 rapide (4) transition rapide -VÉLO= 3:00 (2) + 2:00 (3) + 1:00 (4) + 2:00 (3) + 3:00 (2) Transition rapide doivent se diriger rapidement très rapide -COURSE 4:00 très lent garder une position droite, respirer et bouger les bras
Après avoir montrer les éducatifs, vous vous dirigez vers la piste de course. Vous courez pendant 5:00. Tu proposes à un jeune de montrer un des éducatifs que tu as démontré avant. Ensuite à 3 reprises vous le faites sur une distance de 15 mètre et vous revenez au point de départ du 15 m. (Au totale 5 éducatif). Vous pouvez courir à la manière des kenyan en formant 2 lignes et synchroniser la cadence de pas pour tous. Après l'entraînement, vous pouvez faire un jeu de ton choix. Exemple un jeu qui leur permet de courir en lançant une balle comme au soccer et tu dois rester immobile quand tu as la balle ou un jeu que tu connais qui permet de travailler la course et attraper un objet.