

Organisation : Fédération italienne de triathlon

Manuel sur l'organisation de les journées portes ouvertes (Deliverbale D2.2)

EUtriWEEK (n° 101133741)

Table

- 1. Aperçu des journées portes ouvertes**
- 2. Informations générales**
- 3. Informations logistiques**
- 4. Manuel pour les activités sportives**
 - 4.1 Module N°1 : Nage (en salle)**
 - 4.2 Module N°1 : Nager (en piscine)**
 - 4.3 Module N°2 : Vélo (avec vélo)**
 - 4.4 Module N°2 : Vélo (sans vélo)**
 - 4.5 Module N°3 : Course**
 - 4.6 Module N°3 : Zone de transition**
- 5. Activités de communication**

1. APERÇU DES JOURNÉES PORTES OUVERTES

Les activités de la journée portes ouvertes constituent l'une des parties les plus importantes du projet "EuTriWeek". Les journées portes ouvertes sont un outil fondamental pour amener de nouveaux jeunes à la pratique du sport et représentent un moment de grande visibilité pour la discipline, capable d'avoir un effet de cascade et d'imitation sur de nombreux autres jeunes.

Chaque club a reçu les lignes directrices pour l'organisation de la journée portes ouvertes :

Informations générales : comment enregistrer la présence des participants, comment remplir le rapport d'activité à l'aide de modèles spécifiques, comment utiliser le kit de la journée portes ouvertes.

Instructions logistiques : comment choisir le lieu de la journée portes ouvertes, la durée totale, le matériel nécessaire pour les activités.

Manuel pour les activités sportives : exemples d'activités sportives (séances de natation, de vélo, de course à pied) que chaque club peut modifier/adapter.

En outre, chaque club a reçu les lignes directrices des activités de communication qui ont été expliquées :

- L'importance de mettre en valeur les événements de la journée portes ouvertes sur les médias sociaux
- Types de contenu à produire : photos, vidéos, interviews vidéo
- Contenu, légendes, hashtags, meilleures pratiques pour les POSTS, STORIES sur les médias sociaux

Les activités préparatoires comprennent : un cours d'apprentissage à distance (8 heures : 4 leçons de 2 heures chacune) pour les entraîneurs des clubs de triathlon afin de définir les priorités et les objectifs de la journée portes ouvertes et de normaliser la communication pour engager efficacement les jeunes de 14 à 16 ans pendant l'événement ; et 4 ateliers de partage des connaissances en ligne pour fournir aux entraîneurs et au personnel technique des clubs les outils nécessaires pour engager efficacement les jeunes de la tranche d'âge de 14 à 16 ans. Grâce à cette activité, chaque club de triathlon impliqué organisera une journée portes ouvertes attrayante, capable d'attirer le public cible et surtout de "recruter" de nouveaux jeunes pour la pratique permanente du triathlon.

Inclusion - le partenariat choisi, qui inclut des nations de différentes situations géographiques, traditions, cultures et religions, est un signe de la grande inclusivité du projet. En effet, en vivant la journée portes ouvertes, les jeunes pourront se confronter les uns aux autres et surmonter les obstacles liés aux différents systèmes d'éducation et de formation, aux barrières sociales, culturelles et socio-économiques et, grâce au sport, construire un climat de confrontation compétitive sain et serein, basé sur l'égalité et le respect. L'égalité des sexes sera promue dans

la participation des jeunes au projet, en facilitant la participation des filles par une représentation égale.

2. INFORMATIONS GÉNÉRALES

- La Journée européenne portes ouvertes sera organisée par chaque club national sélectionné par les fédérations nationales (FN) en juin 2024 ; le choix de la date sera laissé à la discrétion de chaque club et devra être communiqué à chaque FN.
- Chaque club aura pour objectif de faire participer au moins 40 jeunes (14-16 ans) à la journée portes ouvertes.
- Chaque club recevra le kit de la journée portes ouvertes avec des gadgets pour les participants et du matériel de communication promotionnel (drapeaux, flyers, scrim).
- Chaque club doit enregistrer la présence des participants à la journée portes ouvertes à l'aide d'un modèle qui sera envoyé avant la journée portes ouvertes.
- Chaque club doit produire un rapport d'activité en utilisant un modèle qui sera envoyé avant la journée portes ouvertes.
- Avant la journée portes ouvertes, des lignes directrices pour les activités de communication de la journée portes ouvertes seront envoyées (par exemple, post social, hashtag et tags à utiliser, photos et courtes vidéos à produire).

3. INFORMATIONS LOGISTIQUES

- La journée portes ouvertes peut être organisée sur les lieux d'entraînement des clubs, ou dans tout endroit où vous pouvez pratiquer des activités de cyclisme et de course à pied en toute sécurité. L'utilisation de la piscine est suggérée mais pas obligatoire.
- La durée totale de la journée portes ouvertes peut être de 4 à 5 heures.
- Matériel nécessaire pour la journée portes ouvertes : vélos, casques, cônes, ballons, bouteilles d'eau, bouée de traction, kick boards, dossards, "porte-dossards", bonnets de bain.
- Présence d'au moins un entraîneur pour organiser et gérer les activités
- Chaque participant recevra un certificat de participation au projet.
- Les activités sportives décrites dans le manuel sont un exemple que chaque entraîneur peut modifier/adapter en fonction des exigences techniques/logistiques.

4. MANUEL POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES

Les activités sportives décrites dans le manuel sont un exemple que chaque entraîneur peut modifier/adapter en fonction des exigences techniques/logistiques.

Le

Le manuel est divisé en 4 sections, chacune pour chaque sport du triathlon (natation, vélo, course à pied) plus la section sur la transition.

Chaque section est décrite :

- principaux objectifs des activités
- durée totale de la session
- matériel nécessaire
- description/explication du contenu des activités proposées
- proposition ludique

Les calendriers sont structurés comme suit :

- **TITLE** : est défini
 - le numéro progressif du module
 - la discipline concernée par la proposition technique (en fonction des disponibilités logistiques, pour la "natation", il existe un module "en salle" et un module "en piscine" ; pour le "vélo", il existe un module "sans vélo" et un module "avec vélo")
 - o 1er module : Nage
 - o 2ème module : Vélo
 - o 3ème module : Exécuter
 - o 4ème module : Zone de transition/activité finale
- **OBJECTIFS** : les objectifs pédagogiques de la leçon sont définis
- **Durée totale de chaque leçon** : 1h
- **EQUIPEMENT** : équipement nécessaire (ou conseillé) pour la réalisation de la proposition.
- **CONTENU** : proposition technique dans laquelle nous tenterons d'approcher et d'atteindre les objectifs éducatifs préétablis avec la durée relative (approximative) de l'exercice.
- **PROPOSITION DE JEU** (le cas échéant) : à la fin de la leçon, une activité ludique est proposée, qui combine les éléments abordés pendant la leçon ou les leçons précédentes. Il appartiendra à l'entraîneur d'évaluer si le groupe possède les compétences nécessaires pour aborder le jeu et, par conséquent, d'ajuster la durée des exercices précédents afin de consacrer suffisamment de temps à cette dernière proposition.

Bien que chaque programme soit structuré de manière à être mis en œuvre progressivement, il est important que chaque entraîneur/tuteur veille à ce que les phases d'échauffement et de récupération se déroulent correctement pendant les heures de cours. De cette façon, il sera possible d'effectuer un travail adéquat d'activation du système cardio-circulatoire et une phase ultérieure de rétablissement de tous les paramètres corporels (fréquence cardiaque, fréquence respiratoire...) aux valeurs de départ.

MODULE N°1 : Nage (en salle)

OBJECTIFS	Proposer une variété d'exercices capables de stimuler et de récompenser les athlètes. Créer des objectifs qui ne sont pas faciles mais réalisables pour susciter l'enthousiasme et l'envie de se tester. L'activité physique comme école de vie.
------------------	--

DURÉE	1h
--------------	----

ÉQUIPEMENT	Vêtements de gymnastique, tapis, matelas, balle de gymnastique, bandes élastiques
-------------------	---

DURÉE	Environ 10' par exercice
SOMMAIRE	1- Circonductions en sens inverse 2- Circonductions dorsales avec un seul bras en position couchée (quadrupède) 3- Circonductions d'un bras en position de maintien (planche) avec les bras tendus, possibilité d'alterner les mouvements de bras. A partir de cet exercice de base, différentes variantes peuvent être introduites (par exemple deux tours du bras droit, deux tours du bras gauche, ramener les jambes vers la poitrine et sauter en position de glisse).

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	Accidents vasculaires cérébraux : A l'aide d'élastiques, sensibilisation au "coude haut" (fondamental de la nage) et à la phase finale de la poussée. Possibilité d'introduire également les exercices typiques de l'échauffement "à sec" du nageur à travers les bandes élastiques (fixation de la bande au sol, élévations latérales, fixation de la bande à un poteau, rotations intra et extra, ...).

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	Planche : en position couchée, le poids reposant sur les avant-bras, les coudes et les orteils. Les pieds sont légèrement écartés l'un de l'autre et les genoux sont verrouillés. Les épaules sont détendues (loin des oreilles). L'humérus doit

	être perpendiculaire au sol. Créez une ligne aussi droite que possible avec votre corps tout en gardant votre cou bien tendu. Pour maintenir la position, il est essentiel de contracter les abdominaux et les fessiers sans retenir sa respiration (respiration diaphragmatique). En fonction du niveau individuel, des variations plus simples ou plus difficiles peuvent être proposées : genoux au sol, appui sur une main, appui sur une jambe, latéral, ...
--	---

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	Burpees simplifiés : à partir d'une position de maintien, bras tendus, rappeler les jambes et sauter vers l'avant (possibilité de réaliser des challenges individuels et/ou d'équipe en fonction de la rapidité d'exécution et/ou de la longueur du saut). Si votre niveau le permet, introduisez les "Push-up Burpees"

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	L'utilisation d'un ballon d'exercice (ou d'un grand matelas d'une hauteur adéquate ou de plusieurs tapis qui se chevauchent) permet de simuler le coup de pied en gardant les bras étendus sur le sol en guise de soutien et en donnant des coups de pied énergiques sur le ballon d'exercice pendant qu'un partenaire maintient ce dernier immobile.

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	Style libre "au mur" : En s'appuyant sur le mur avec les paumes des mains, effectuer des cercles avec les bras ou des simulations de freestyle. Plus le poids est éloigné du mur (et donc les pieds éloignés du mur), plus l'exercice est difficile.

MODULE N°1 : Nager (en piscine)

OBJECTIFS	Proposer aux athlètes, sous une forme réduite, plusieurs des variations possibles qu'une étape de natation du triathlon peut nous offrir. Savoir le proposer, de manière captivante, en touchant les cordes sensibles des athlètes peut déclencher une belle passion qui peut se transformer en premier pas d'un rêve.
------------------	--

DURÉE	1h
--------------	----

ÉQUIPEMENT	Vêtements de natation, bouée, planches, tubes flottants
-------------------	---

DURÉE	Environ 10'. De 4x25m à 8x25m maximum
SOMMAIRE	Nager en nage libre et en dos crawlé pour vérifier et perfectionner la technique (même 50 mètres consécutifs pour les groupes qui le permettent). Possibilité d'insérer des sections courtes (12,5/25m) à grande vitesse.

DURÉE	Environ 10'. De 4x25m à 8x25m maximum
SOMMAIRE	Nager avec la planche (avec un seul bras) et effectuer une respiration latérale. Variante : faire l'exercice en s'appuyant sur une bouée de traction pour réduire la surface flottante en appui.

DURÉE	Environ 10'. De 4x25m à 8x25m maximum
SOMMAIRE	Insertion de la respiration frontale dans la nage libre

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	Exercices de nage avec planche (bras en appui sur la planche et tête toujours sortie, tête sortie seulement en respiration frontale, jambes sur le dos avec bras étendus au-dessus de la tête en tenant la planche, battements de jambes sur le dos avec la planche en appui sur le ventre, battements de jambes en brasse, battements de jambes en papillon, ...).

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	Si l'on dispose d'un petit bassin (ou d'un grand bassin dont le fond n'est pas trop profond), il est possible d'effectuer le " saut du dauphin ", en poussant

	de façon répétée sur le fond, ce qui permet de progresser en imitant la progression classique du dauphin à la surface de l'eau, afin de reproduire une habileté typique du début des courses de triathlon.
--	--

PROPOSITION LUDIQUE	"L'enregistrement" : créer une "mini course" avec des numéros écrits au marqueur sur votre bras. Alignez les athlètes et donnez-leur un départ (plongeon, à partir du bord, à partir du bord en flottant, ...). Après un court sprint (12,5/25/37,5 m), ils doivent sortir rapidement de la piscine. Il s'agit donc de toutes les compétences spécifiques à un triathlon qui s'apprennent en s'amusant.
----------------------------	--

PROPOSITION LUDIQUE	"Route de la guerre" : L'athlète commence par un plongeon et atteint le milieu de la piscine, un obstacle y est placé (bouée flottante/gilet de sauvetage/planche) qu'il doit contourner, il revient au mur, passe dans le couloir latéral et parcourt l'ensemble de la piscine en nage libre. Au bout du bassin, des planches sont positionnées, il passe sous le couloir et longe un bassin avec des battements de jambes en nage libre (ou en dos crawlé). Au bord, il quitte la planche, passe sous les couloirs et sort de l'échelle, avec la prudence qui s'impose, court sur environ 5 mètres hors du bord de la piscine, puis plonge en faisant une partie sous l'eau et en essayant de courir dans l'eau jusqu'à la fin. (La crainte de courir sur le bord de la piscine est compréhensible, il y a des tapis antidérapants qui peuvent être placés. S'il n'y en a pas, dès que vous sortez de la piscine, replongez immédiatement). À la fin de la piscine, l'athlète sort et salue l'entraîneur. VARIANTS: Placez plus d'obstacles le long de la piscine et faites le slalom ou créez un mini parcours, non seulement pour la partie "natation" mais aussi pour les autres parties du parcours. Au lieu d'utiliser la planche pendant la nage à deux jambes, il est possible de le faire sans planche pour rendre le test plus difficile. Le parcours peut être effectué en mini-groupes de 2 ou 3 athlètes (pas trop nombreux pour éviter les blessures dues à des coups de pied ou de poing accidentels).
----------------------------	---

MODULE N°2 : Vélo (sans vélo)

OBJECTIFS	Mettre en place des capacités de coordination pour surmonter les obstacles. Stimuler les capacités de rythmisation, de différenciation spatio-temporelle, de combinaison motrice et de vitesse (toutes les capacités indispensables, y compris sur le support spécifique). Évaluation de la vitesse par rapport à des objets en mouvement. Éducation respiratoire.
------------------	--

DURÉE	1h
--------------	----

ÉQUIPEMENT	Vêtements de gymnastique, tapis, poutres, bancs, table suédoise, ballons
-------------------	--

DURÉE	Environ 20 pieds
SOMMAIRE	"Itinéraire mixte" : A l'intérieur de l'espace de jeu préalablement délimité, des outils sont disposés pour réaliser un parcours : des obstacles (hauteur 30-40 cm) à franchir en courant, des outils (obstacles plus hauts ou bancs) à franchir en passant dessous, des tapis pour réaliser des flips, une série de cercles pour réaliser des sauts les deux pieds joints, une série de cônes pour réaliser un slalom, des équipements pour pouvoir réaliser des transferts (barres d'épaules, poutres d'équilibre, ...). Dans un premier temps, tous les athlètes sont invités à suivre un parcours libre, en utilisant tout le matériel mis à disposition. Ensuite, les athlètes suivront un parcours guidé, après s'être mis d'accord au préalable, et en respectant donc l'ordre des étapes établies.

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	"Vitesse contrôlée" : Un garçon lance la balle devant lui à une vitesse variable, l'autre garçon doit courir aussi vite que la balle qui se trouve à côté de lui. Après quelques répétitions, les rôles sont inversés. Le même exercice peut être proposé en courant plus vite que la balle, en courant après la balle, en courant moins vite que la balle, en courant devant la balle.

DURÉE	Environ 10'
--------------	-------------

SOMMAIRE	"Multisport" : Les athlètes sont divisés en paires et utilisent deux ballons/outils différents pour faire des passes (par exemple, ils frappent un ballon de football avec leurs pieds et passent en même temps une balle de tennis avec leurs mains). L'exercice doit également être réalisé avec la jambe et le bras faibles.
-----------------	--

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	"Le rebond" : Les athlètes sont divisés en paires. L'un d'eux se place à deux/trois mètres du côté (possibilité de varier la distance). Derrière lui se trouve son coéquipier qui lance la balle contre le mur. Le premier, surpris par le lancement et la direction, doit la rattraper avant qu'elle ne touche le sol. Possibilité de varier le type de balle pour obtenir des rebonds inégaux sur le mur.

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	"Le joueur de basket-ball Les garçons lancent un ballon (basket, volley, football, tennis, ...) contre le mur. Ecartez les jambes au moment du lancer, rapprochez-les lorsque la balle rebondit contre le mur et écartez-les à nouveau au moment de la réception.

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	"Éducation respiratoire" : les athlètes allongés sur le sol, en décubitus dorsal, éteignent l'analyseur visuel et se concentrent sur les bruits de la salle de sport. Ensuite, les athlètes sont invités à ouvrir grand leurs narines et à inspirer et expirer. Vous pouvez également introduire l'enseignement de la respiration abdominale/diaphragmatique et thoracique et par la suite leur coordination (aidez-vous en plaçant vos mains sur votre abdomen). En même temps, expliquer l'importance d'une bonne éducation respiratoire et comment, dans le sport, un diaphragme musculaire rigide et continuellement tendu ne permet pas à la cage thoracique de se déployer de façon optimale, ce qui est une exigence fondamentale dans la pratique sportive.

MODULE N°2 : Vélo (avec vélo)

OBJECTIFS	Connaissance de la bicyclette et positionnement correct sur le véhicule
------------------	---

DURÉE	1h
--------------	----

ÉQUIPEMENT	Vêtements de sport, vélo, casque, bouteille d'eau, ballons
-------------------	--

DURÉE	Environ 5'
SOMMAIRE	Introduction à la sécurité (casque, feux, ...) et illustration du vélo (cadre, roues, freins, pédales, ...) et de sa mécanique/entretien. Possibilité de réaliser des activités pratiques de démontage et d'assemblage de pièces de vélo pour enseigner les bases de l'entretien et des contrôles de votre véhicule.

DURÉE	Environ 5'
SOMMAIRE	Rouler à la main (sans monter sur la selle) d'abord librement puis dans un circuit défini (sections de marche, sections de course, parcours court avec des cônes étroits comme un slalom spécial, parcours court avec des quilles comme un slalom géant, ...).

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	Freiner : Freiner régulièrement sans bloquer les roues. Freiner par intervalles sans bloquer les roues. Freiner en bloquant la roue arrière. Les exercices doivent d'abord être gérés directement par l'entraîneur, en définissant les temps et les distances de freinage, en utilisant le frein avant, le frein arrière et les deux freins, ainsi qu'en modifiant la position des mains sur le guidon. Les athlètes peuvent ensuite être laissés libres de leurs mouvements.

DURÉE	Environ 10'
SOMMAIRE	Allez-y d'une seule main (ou sans) : L'entraîneur évaluera s'il faut ou non faire interagir les athlètes avec des objets (par exemple une bouteille d'eau à ramasser, à placer sur des supports

	ou à tenir par des camarades de classe) pendant qu'ils procèdent d'une seule main (ou sans). Ils peuvent être combinés avec des exercices tels que le slalom de quilles, le freinage à des points spécifiques, l'accélération à des points spécifiques. La vitesse d'exécution sera l'un des éléments qui déterminera l'augmentation du niveau de difficulté.
--	---

DURÉE	Environ 35' (environ 5' par exercice)
SOMMAIRE	La tâche confiée aux athlètes consiste à pédaler en occupant les espaces vides de la surface délimitée, en prédisant les directions des autres et en agissant en conséquence (établir la taille de l'espace délimité en fonction du nombre de vélos présents). VARIANTS : - Même situation que précédemment, mais au coup de sifflet, les garçons doivent s'arrêter sur place, en gardant leur équilibre sur place le plus longtemps possible sans poser les pieds au sol ("surplace"). - Lorsque les athlètes pédalent de façon dispersée à l'intérieur de la surface délimitée, ils doivent, à un signal donné, se rapprocher deux par deux et continuer à pédaler côte à côte. - Au signal d'arrêt, les différentes paires doivent s'arrêter en même temps et avoir occupé toute la surface de jeu. - Si le niveau le permet, les exercices ci-dessus à effectuer en paires côte à côte seront réalisés en serrant la main entre les paires, d'abord l'une puis l'autre, et/ou en plaçant la main sur l'épaule. - Le cycle s'étend sur le sol en tenant une balle de tennis d'une main, puis de l'autre. - Cyclisme étalé sur le sol en dribblant avec un ballon de la main droite et de la main gauche. - Faites le tour des participants, répartis sur une surface délimitée, et faites circuler une balle de main en main.

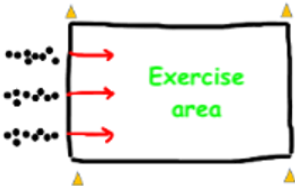
MODULE N°3 : Course

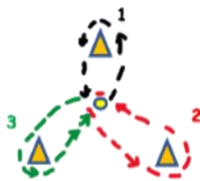
OBJECTIFS	Consolidation des schémas moteurs de base et des capacités de coordination liées à la course, avec réélaboration du corps en mouvement pour la croissance. Dans l'organisation et l'exécution des exercices, il est nécessaire de prendre en compte de manière appropriée les facteurs cognitifs, émotionnels et comportementaux, ainsi que les éventuels déficits de coordination dus à la croissance somatique. Il faut également tenir compte des différences entre les sexes et des différences de croissance, de développement et de maturation lors de la définition des engagements et de la récupération, en gérant de manière appropriée l'organisation des files d'attente.
------------------	---

DURÉE	1h
--------------	----

ÉQUIPEMENT	Vêtements de gymnastique, cônes.
-------------------	----------------------------------

DURÉE	2 fois par exercice. Environ 20' au total.
SOMMAIRE	Identifier une zone appropriée de 20-25 m de long délimitée par des cônes. Disposer les athlètes en rangées parallèles de 3 éléments commençant en même temps. A la fin de l'exercice, chaque athlète se remet dans la file d'attente. Choisissez 6 à 8 exercices parmi les suivants : 1- Fréquence de fonctionnement. Nombre maximum de supports. 2- Course large. Nombre minimum de supports. 3- Alternance de sauts avec un ou deux pieds, sur place, en avant, sur les côtés. 4- Course avec poussée ascendante. 5- Course avec poussée et inclinaison du buste vers l'avant. 6- Course de variation d'amplitude/fréquence. Diviser l'étirement en trois parties et proposer les exercices 1 et 2 en alternance. 7- Course de slalom avant. Disposer des rangées de cônes espacés de 1 à 2 mètres. 8- Course de slalom latéral. Effectuer une partie identifiée du slalom avec des mouvements latéraux à droite et à gauche. 9- Courir en avant/en arrière 1. Courir 3 cônes vers l'avant et un vers l'arrière.

	10- Course avant/arrière 2. Précédent avec inversion de sens avec trajectoire autour du cône sans tourner le corps. 
--	---

DURÉE	2 fois par exercice. Environ 20' au total.
SOMMAIRE	Identifier une zone appropriée de 20-25 m de long délimitée par des cônes. Disposer les athlètes en rangées parallèles de 3 éléments commençant en même temps. A la fin de l'exercice, chaque athlète se remet dans la file d'attente. Choisissez 6 à 8 exercices parmi les suivants : 1- Course de variation amplitude/fréquence. Diviser l'étirement en trois parties et proposer les exercices 5 et 6 en alternance. 2- Course de slalom avant. Disposer des rangées de cônes espacés de 1 à 2 mètres. 3- Course de slalom latéral. Effectuer une partie identifiée du slalom avec des mouvements latéraux à droite et à gauche. 4- Course avant/arrière 1. Passer 3 cônes en avant et un en arrière. 5- Course avant/arrière 2. Précédent avec inversion de direction avec trajectoire autour du cône sans tourner le corps. 6- Combinaison de course avant, arrière latérale sur commande (sifflet, numéro, mot) 7- Combinaison des exercices précédents en proposant des vitesses, des fréquences, des intensités ou des amplitudes de mouvements différentes. 8- Courir dans le triangle. Disposer 4 cônes pour identifier un triangle et son centre. Déplacement entre les sommets du triangle dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en passant toujours par le centre (figure). 

PROPOSITION LUDIQUE

"Trouver et courir pour l'équipe" :

OBJECTIF DU JEU :

Stimuler et rappeler les éléments déjà proposés dans les exercices dans le contexte caractéristique et engageant des compétitions de triathlon. La version relais rend la compétition ludique et attrayante.

DESCRIPTION :

Divisez les athlètes en équipes, chaque équipe ayant un cône de couleur différente (équipe bleue, équipe rouge, ...).

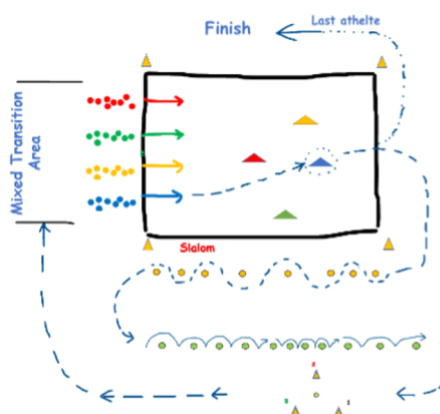
Créer une "zone de changement" d'espace limité où les cônes sont disposés de manière aléatoire (un pour chaque couleur/équipe). Les positions des cônes peuvent également être modifiées pendant le test à l'insu des athlètes.

Disposez les athlètes de la même équipe en rangée et les rangées des autres équipes en parallèle de manière à ce que 3 à 5 athlètes d'équipes différentes soient placés côte à côte.

Au signal, les athlètes des différentes équipes disposées en parallèle (un par équipe, 3 à 5 athlètes au total) partent et entrent dans l'aire de transition, placent le cône sur celle-ci et s'élancent pour effectuer le parcours de course qui se termine par la remise de la monnaie au coéquipier aligné au départ selon les règles du relais mixte (en le touchant à n'importe quel endroit du corps).

Le parcours de course se compose d'une section de course libre et de plusieurs secteurs comportant 2 ou 3 exercices choisis parmi ceux qui ont été expliqués et testés précédemment, en fonction des capacités globales du groupe d'athlètes. La longueur du parcours est définie en fonction de l'espace disponible et des capacités des athlètes.

Le dernier participant de chaque équipe termine le parcours sur la ligne d'arrivée préalablement définie.



MODULE N°4 : Zone de transition

OBJECTIFS	Simuler les transitions dans l'aire de transition de la manière la plus réaliste possible, en les plaçant dans un contexte similaire à celui de la compétition.
------------------	---

DURÉE	1h
--------------	----

ÉQUIPEMENT	Vêtements de gymnastique, cônes/épingles, dossards, "porte-dossards", casques, bonnets de bain, obstacles de différentes hauteurs, corde à sauter. Éventuellement : vélos ou trottinettes
-------------------	---

DURÉE	20'
SOMMAIRE	"Zone de transition" : Le concept de zone de transition est introduit (voir l'image). Il s'agit du moment qui permet de passer d'une discipline à l'autre sans interruption. On montre aux athlètes à quoi ressemble une aire de transition. Vous pouvez le faire de différentes manières : un dessin sur un tableau avec les athlètes assis en cercle, une vidéo (si possible), ou en installant une aire de transition plus ou moins simplifiée dans le gymnase (voir image). Nous leur expliquons que chaque athlète a son propre poste marqué par un numéro correspondant à son dossard. Avant la "course", chacun place son matériel dans son poste (dossard, vélo, casque, chaussures, ...). L'aire de transition a ses propres caractéristiques-règles intrinsèques : on entre toujours par un point "d'entrée" et on sort toujours par un autre point "de sortie" diamétralement opposé afin de permettre à tous les athlètes de parcourir la même distance et donc de ne favoriser ou désavantager personne ; dans l'aire de transition, il n'est jamais permis de monter sur le vélo de même qu'il n'est pas permis de passer de la ligne de démontage à l'entrée de l'aire de transition et de la sortie de l'aire de transition à la ligne de monture ; tout l'équipement doit être placé près du vélo, du côté de la chaîne ; lorsqu'on entre dans l'aire de transition pour prendre le vélo et commencer la phase de cyclisme, l'ordre des opérations à suivre est le suivant : mettre et attacher le casque, mettre le dossard et ensuite prendre le vélo ; au retour du cyclisme, on laisse d'abord le vélo et ensuite seulement on enlève le casque ; ... EXERCICES :

- En petits groupes, les athlètes sont invités à mettre et à enlever le casque correctement et rapidement. Il est possible de les faire partir d'une dizaine de mètres et de les faire courir vers les casques posés au sol, de mettre le casque et de revenir à la position de départ tout aussi rapidement. L'inverse peut également être proposé, en commençant par le casque.

Le même type d'exercice peut être proposé avec des dossards, des chaussures ou des bonnets de bain.

- Il est possible de mettre en place (en impliquant également les athlètes et en se faisant aider) une zone de transition avec un équipement simple (ruban rouge/blanc, quelques quilles pour l'entrée et la sortie et des feuilles de papier sur lesquelles sont inscrits les numéros des postes). L'entraîneur attribue verbalement un numéro à chaque garçon et leur demande d'effectuer les exercices susmentionnés en commençant à courir depuis un point situé à l'extérieur de l'aire de transition (départ) et en sortant, en courant jusqu'à un point préétabli (arrivée).

---- INSERTION DU BICYCLE/COOTER (le cas échéant) ----

PRÉAMBULE

L'utilisation d'une bicyclette peut également être incluse dans les exercices précédents (ou l'alternative pourrait être un scooter).

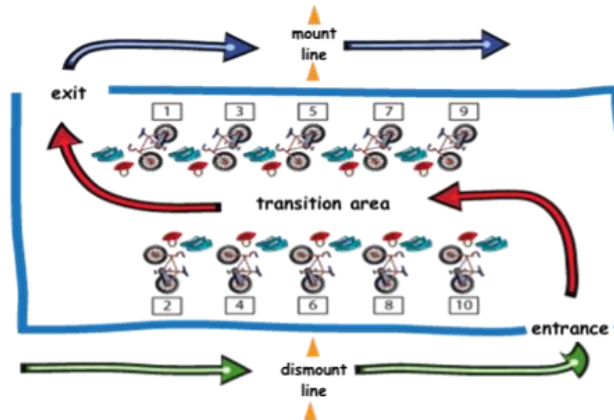
Pendant tous les exercices impliquant l'utilisation de la bicyclette/du scooter, même à l'arrêt, les athlètes doivent porter leur casque correctement attaché !

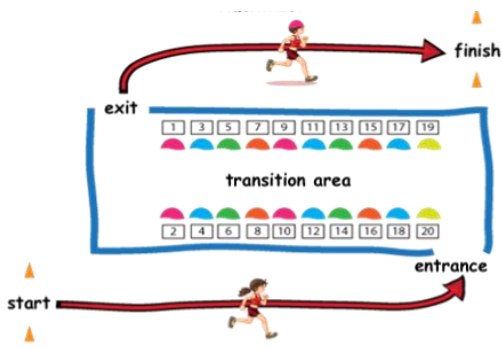
- Il est demandé aux athlètes de marcher/courir avec le vélo sur le côté (à droite et à gauche), les deux mains devant être maintenues fermement sur le guidon. En s'entraînant de plus en plus dans cette configuration, il est possible d'effectuer des parcours pour simuler les mouvements dans l'aire de transition et les changements de direction qui y sont liés. Ces exercices peuvent être réalisés individuellement, par deux ou petits groupes, ou tous ensemble si les conditions le permettent.

- Les athlètes apprennent à monter et à descendre correctement de la bicyclette ; les deux mains doivent être tenues fermement sur le guidon et, tout en pivotant sur le sol sur un pied, ils se mettent en selle en passant l'autre jambe par-dessus la roue arrière et non par-dessus le tube horizontal du cadre. L'exercice doit être réalisé aussi bien à droite qu'à gauche de la bicyclette (avec le temps et la pratique, chaque athlète trouvera la position (droite ou gauche) qui lui convient le mieux).

- Les athlètes apprennent la technique de la "trottinette", c'est-à-dire la phase dans laquelle le cycliste se place latéralement par rapport au vélo et place son pied à l'extérieur du véhicule sur une pédale, tout en tenant fermement le guidon avec les deux mains, avec le pied libre, il pousse le vélo en pivotant sur

le sol et en se maintenant en équilibre sur le côté du véhicule. Parallèlement à l'apprentissage de cette technique, les athlètes apprennent à monter et à descendre du vélo pendant qu'il roule



DURÉE	Environ 20 pieds
CONTENU	"Aquathlon" : Dans l'aire de transition, des feuilles portant des numéros sont distribuées. Les athlètes reçoivent un numéro pour chacun d'entre eux. Chaque athlète reçoit un bonnet de bain (il peut aussi être la propriété de l'athlète) et est invité à entrer dans l'aire de transition par l'entrée appropriée, de manière ordonnée et sans courir. Dans cette phase, l'entraîneur peut se tenir à l'entrée de la zone de transition et autoriser l'accès à un seul garçon à la fois qui doit déclarer son numéro (check) avant d'entrer. Les athlètes peuvent se rendre à la station marquée de leur numéro et placer leur bonnet de bain à côté. Toujours dans l'ordre, les athlètes sont invités à quitter l'aire de transition par la sortie. Une fois sortis, les athlètes se rendent au départ et, au signal de l'entraîneur, ils sortent et courent vers l'aire de transition en passant par l'entrée, ils se rendent au poste marqué de leur numéro et mettent leur bonnet. Ensuite, avec le bonnet sur la tête, ils quittent la sortie de l'aire de transition et ce n'est qu'à ce moment-là, en simulant la nage libre, qu'ils courent jusqu'à la ligne d'arrivée. VARIANTS : - L'athlète part déjà avec le bonnet sur la tête et simule la nage libre en courant jusqu'à la zone de transition, enlève le bonnet devant son poste et, après avoir quitté la zone de transition, court jusqu'à la ligne d'arrivée. - L'athlète part sans bonnet, court jusqu'à la zone de transition et met le bonnet, sort et fait un/deux/trois tours de la zone de transition, puis rentre, enlève le bonnet et court jusqu'à la ligne d'arrivée. 

DURÉE	20'
SOMMAIRE	"Triathlon" : L'athlète met un chapeau et fait un saut à pieds égaux, fait un push-up, se relève, fait un autre saut et un autre push-up et ainsi de suite jusqu'au mur.

Il touche le mur et court jusqu'à l'autre bout de la salle ; entre-temps, il enlève son chapeau et le dépose dans un conteneur adjacent au coin de la salle.

Il met ses chaussures et les attache. Il prend la corde et la saute en marchant/courant le long du chemin désigné.

À la fin du parcours, il lâche la corde, enlève ses chaussures, les remet et court le long du parcours suivant jusqu'à la fin.

Entre-temps, ceux qui n'ont pas encore fait le parcours, donnent un coup de chapeau au départ. Lorsque le premier tour est terminé, il repart en portant le chapeau. Au total, deux ou trois tours sont effectués.

VARIANTS :

- Dans la partie natation, au lieu de faire un saut, vous pouvez en faire deux, puis deux pompes. Si les athlètes ne sont pas assez forts pour faire des pompes, demandez-leur d'en faire une ou de se mettre à genoux. L'objectif est de faire le moins de sauts possible pour atteindre la fin du gymnase.

- Lorsque vous faites du vélo, modifiez l'itinéraire à votre guise ; exécutez différentes façons de sauter à la corde. Pour ceux qui ne savent pas sauter à la corde, faites-les marcher en tournant la corde latéralement avec une main ou faites-les marcher en tournant la corde.

- Lorsque vous enlevez vos chaussures et que vous les remettez, détachez-les et nouez-les à nouveau. Pour ceux qui ont deux paires de chaussures, la deuxième paire (non attachée) peut être placée et changée.

- Pendant la course, changez le parcours, touchez les marqueurs d'une main. Faites-les courir de différentes manières.

- Augmenter le nombre de tours, augmenter la difficulté des exercices à proposer (le premier tour dans un sens, le second dans un autre, effectuer le parcours en sens inverse).

- Écrire des numéros sur le chinois et toucher le chinois pour composer un chiffre prédéfini.

- Demandez à deux ou trois personnes d'effectuer le parcours.

- Suivez l'itinéraire à temps pour établir un classement.

- Porter des lunettes de protection pour réduire la visibilité lors de la "baignade".

- Portez un casque pendant la partie cycliste et retirez-le avant la partie course à pied.

DURÉE	20' (à effectuer à la place de l'exercice "Triathlon" si toutes les demandes énumérées dans les "prémisses" sont respectées)
SOMMAIRE	"Triathlon, version terrain" PRÉAMBULE : 1- Il faut disposer d'un espace suffisamment grand pour pouvoir tout réaliser correctement. 2- Les athlètes ont accès à des vélos. 3- Il sait mettre ses chaussures et les attacher facilement (il peut aussi garder ses chaussures en permanence). 4- Vous pouvez utiliser le gymnase pour simuler la natation ; s'il y a une porte, laissez les athlètes sortir pour la partie cyclisme et course à pied. 5- Le temps doit être favorable et le terrain sans aspérité 6- Il est préférable de prévoir un support pour les vélos (si les vélos sont équipés d'une béquille, ils peuvent être utilisés). Nager : Commencez à courir, rejoignez le tapis et effectuez un saut périlleux avant. Ramper en décubitus dorsal jusqu'au mur, le toucher et marcher en position quadrupède couchée, tourner autour du cône et revenir au mur en position quadrupède couchée. Rejoindre le mur et courir jusqu'au tapis, faire un saut périlleux arrière, se relever et sortir pour aller chercher le vélo. VARIANTS : Modifiez l'itinéraire en fonction des espaces, en insérant des obstacles ou même en effectuant de multiples changements de direction non seulement vers le mur, mais aussi en contournant le marqueur. Au lieu de ramper, vous pouvez utiliser le "pas de léopard" ou rouler dans un sens et dans l'autre. Vous pouvez inclure des éléments tels que des sauts de grenouille (de 2 à 5 au maximum), la marche avec la largeur maximale du pas, le "pas de la chenille" (je touche mes pieds, je m'étire jusqu'à ce que j'atteigne la position couchée sur le ventre, je remonte avec mes pieds et je me retrouve debout avec les mains sur le sol). Faites la partie natation même sans chaussures, puis mettez-les avant de quitter le gymnase. Vélo :

Mettre le casque et prendre le vélo, suivre le parcours préétabli entre les balises/cônes, revenir au point de départ et poser le vélo, enlever le casque et commencer à courir.

VARIANTS :

Introduire des éléments de dextérité tels que le franchissement d'un obstacle. Faites en sorte qu'une bouteille d'eau soit ramassée à un endroit du parcours et portée puis déposée à un autre endroit. Si les athlètes en sont capables, le parcours peut être effectué avec une seule main sur le guidon.

Exécutez :

Courir à vitesse maximale. Effectuer le même parcours que le cyclisme et revenir au point de départ (avec une légère variation de position) permet de terminer le parcours.

VARIANTS :

Il est possible de créer un parcours alternatif au vélo en insérant des éléments d'habileté tels que le slalom entrecoupé de passages d'obstacles au-dessus ou en dessous. Si vous disposez d'une corde à sauter, vous pouvez effectuer la première partie en sautant tout en marchant ou en faisant 10 sauts.

5. ACTIVITÉS DE COMMUNICATION

Les activités de communication sont essentielles à la réussite des journées portes ouvertes. Il y a deux points principaux sur lesquels les activités de communication doivent être développées :

- la promotion et la publicité de la journée portes ouvertes, qui vise à attirer le plus grand nombre possible de participants aux activités
- la communication et la diffusion des activités menées lors de la journée portes ouvertes, dans le but de mettre en valeur le dynamisme et l'inclusivité de notre communauté de triathlon et d'accroître la sensibilisation au sport, ainsi que de célébrer le succès de chaque événement de la journée portes ouvertes

Pour atteindre ces objectifs, tous les clubs qui ont organisé des journées portes ouvertes ont reçu des lignes directrices pour la conduite des activités de communication, de manière à disposer d'un modèle uniforme pour diffuser la journée portes ouvertes avec un plus grand impact.

Lignes directrices pour les activités de communication

Informations générales

Importance de présenter les journées portes ouvertes sur les médias sociaux

- Les médias sociaux sont un outil puissant pour atteindre un large public et mettre en valeur le dynamisme et l'inclusivité de notre communauté de triathlon.
- En partageant un contenu médiatique de haute qualité, nous pouvons attirer davantage de participants, accroître la notoriété du sport et célébrer le succès de chaque journée portes ouvertes.

Objectif : Rassembler un contenu médiatique de haute qualité pour la promotion

- Nous avons besoin de votre aide pour capturer un contenu médiatique attrayant lors de votre journée portes ouvertes.
- Ce contenu sera utilisé à la fois sur les canaux de médias sociaux de votre club et sur la page officielle du projet afin de créer une présence en ligne cohérente et percutante.

JOURNÉE PORTES OUVERTES - PHOTOS

Types de photos nécessaires

TIRAGE D'ACTION	• Capturez les participants en action pendant les segments de natation, de cyclisme et de course à pied. • Mettre en évidence les mouvements dynamiques et l'excitation des activités
PHOTOS DE GROUPE	• Prenez des photos des participants, des entraîneurs et des bénévoles ensemble. • Mettre l'accent sur l'esprit de communauté et d'équipe de l'événement.
MOMENTS D'INTERACTION	• Montrer les participants en train d'interagir avec les entraîneurs, de recevoir des conseils ou de socialiser. • Mettre l'accent sur un environnement favorable et engageant.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	
RÉSOLUTION DU MIN	• 1080p (1920x1080 pixels) • Veillez à ce que les photos soient suffisamment claires et détaillées pour être utilisées dans les médias sociaux.
ORIENTATION	• Orientation verticale
STYLE	• Prises de vue naturelles et spontanées • Privilégiez les moments authentiques plutôt que les photos posées afin de mieux saisir l'atmosphère et l'énergie de l'événement.

JOURNÉE PORTES OUVERTES - VIDÉOS

Types de vidéos nécessaires

SÉQUENCES D'ACTIVITÉS	• Des clips courts (30-60 secondes) de participants engagés dans diverses activités de triathlon telles que la natation, le cyclisme et la course à pied. • Il s'agit de capter l'énergie et le mouvement des participants.
VUE D'ENSEMBLE DE L'ÉVÉNEMENT	• Une vidéo de 1 à 2 minutes résumant l'ensemble de la journée portes ouvertes. • Inclure les points forts des différentes activités, interactions et moments clés pour donner une vue d'ensemble de l'événement.
INTERVIEWS	• De brefs entretiens (1 à 2 minutes chacun) avec les participants, les entraîneurs et les bénévoles. • L'accent est mis sur les expériences personnelles, les motivations et l'impact du triathlon sur leur vie.

<i>CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES</i>	
RÉSOLUTION DU MIN	• 1080p • Veiller à ce que les vidéos soient claires et de haute qualité pour le partage sur les médias sociaux.
ORIENTATION	• Orientation verticale
QUALITÉ AUDIO	• Clair

JOURNÉE PORTES OUVERTES - ENTRETIENS VIDÉO

Types de vidéos nécessaires

PARTICIPANTS	• Interroger les participants sur leur expérience lors de la journée portes ouvertes. • Concentrez-vous sur ce qu'ils ont le plus apprécié et sur l'impact de l'événement sur eux.
ENTRAÎNEURS	• Interviewer des entraîneurs pour discuter des avantages du triathlon. • Poser des questions sur les objectifs de la journée portes ouvertes et leurs observations sur l'engagement des participants.
ORGANISATEURS	• Présentation de l'événement et de ses objectifs.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	
DURÉE	• 1 à 2 minutes par entretien • Les interviews doivent être concises et se concentrer sur les points clés afin de maintenir l'engagement des téléspectateurs.
QUALITÉ AUDIO	• Clair, avec un minimum de bruit de fond
CADRE	• Gros plan moyen (taille) • Cadrez la personne interrogée de manière à capturer ses expressions et ses émotions sans trop d'arrière-plan distrayant.
QUESTIONS SUGGÉRÉES : QU'EST-CE QUI VOUS A LE PLUS PLU DANS L'ÉVÉNEMENT D'AUJOURD'HUI ? QUEL EST L'IMPACT DU TRIATHLON SUR VOTRE VIE ? POURQUOI PENSEZ-VOUS QUE D'AUTRES PERSONNES DEVRAIENT REJOINDRE UN CLUB DE TRIATHLON ?	

JOURNÉE PORTES OUVERTES - MESSAGES SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

Contenu prêt à être publié :

- Photos et vidéos : Sélectionnez les photos et vidéos de meilleure qualité de l'événement.
- Légendes : Rédigez des légendes attrayantes et informatives qui décrivent les points forts et les moments clés de l'événement.
- Hashtags : Utilisez des hashtags pertinents pour accroître la visibilité et l'engagement.

Légendes :

- Les légendes doivent être brèves et précises.
- Souligner l'enthousiasme et le succès de la journée portes ouvertes.
- Inclure des citations ou des commentaires de participants, d'entraîneurs ou d'organiseurs.

Exemple : "Quelle journée extraordinaire pour notre journée portes ouvertes sur le triathlon !



Merci à tous ceux qui nous ont rejoints et qui ont fait de cette journée un succès !

#EUTriWeek #OpenDay #TriathlonProject #EuropeanTriathlon #EuropeanProject

#SportInEurope

LES MEILLEURES PRATIQUES :

- Tagging : Marquez la page officielle du projet (@eutriweek) et votre fédération nationale de référence.
- Étiquetage des collaborateurs : Ajoutez la page officielle du projet (@eutriweek) en tant que collaborateur sur les posts Instagram pour améliorer la visibilité.
- Moment opportun : Publier pendant les heures de forte mobilisation (tôt le matin, à l'heure du déjeuner ou le soir).

JOURNÉE PORTES OUVERTES - HISTOIRES DE MÉDIAS SOCIAUX

CONTENU DE L'HISTOIRE

MISE À JOUR EN DIRECT :

- Partager des mises à jour en temps réel pendant la journée portes ouvertes.
- Courtes vidéos ou photos illustrant les moments et activités clés

CONTENU DE L'HISTOIRE

- Photos et vidéos : Utilisez un mélange de photos et de vidéos pour que l'histoire reste dynamique.
- Vidéos : Elles doivent être courtes (10 à 15 secondes).
- Photos : Utilisez des images de haute qualité avec des visuels attrayants.

LES MEILLEURES PRATIQUES :

- Fréquence : Postez des articles de manière régulière tout au long de la journée.
- Visez un mélange de 5 à 10 histoires pour maintenir l'attention du public sans le submerger.
- Tagging : Marquez la page officielle du projet (@eutriweek) et votre fédération nationale de référence.
- Encouragez les participants à taguer leurs histoires personnelles sur la page officielle du projet @eutriweek
- Sauvegarder les faits marquants : Sauvegarder les articles en tant que faits marquants sur le profil du club.
- Créer un film d'animation pour la journée portes ouvertes afin de rendre le contenu accessible.

