

**Section sportive scolaire Triathlon Rennes Triathlon/Lycée Bréquigny :**  
**Dossier de Candidature**



**Projet de la structure :**

Permettre à des jeunes identifiés d'accéder à des conditions d'entraînements en adéquation avec un projet sportif de haut-niveau via un aménagement horaire favorisant leur réussite sportive mais aussi, et surtout, scolaire.

**Aménagement de l'emploi du temps scolaire :**

- Fin des cours à 16h tous les jours
- Pas de cours le mercredi après-midi
- Mardi 8h-10h libérés & vendredi 11h30-13h30 en ppg
- Début des cours à 8h15 les autres matins

**Planning entraînement prévisionnel 2023 (des modifications pourront avoir lieu)**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
06:00			Natation		
07:00	Natation		(6h30-8h)	Natation	Natation
08:00					?
09:00		Natation			
10:00					
11:00					PPG
12:00					
13:00			Vélo		
14:00					
15:00					
16:00	PPG Cap	Cap		Cap	Cap
17:00			Repos		
18:00			PPG ou cap		
19:00					

### Suivi scolaire :

- Des horaires aménagés
- Un lycée avec une culture du sport de haut-niveau (300 élèves en section, 80 jeunes sur listes ministérielles)
- Un suivi scolaire adapté

### Possibilités au niveau sportif :

- Entraînement bi-quotidien : natation tous les matins, autres entraînement le soir après 16h et le mercredi après-midi
- Piscine de Bréquigny : Un bassin de 50m intérieur, un bassin de 50m extérieur et un bassin de 25m intérieur.
- Piste d'athlétisme de Bréquigny
- 2 salles de musculation équipées piscine et lycée de Bréquigny
- Un vélodrome extérieur au centre de Rennes
- Un accès facilité à des parcours vélo sécurisant et à des parcours course à pied en nature

### Aspects extra sportifs adaptés :

- Repas adaptés et paniers repas si entraînements se terminant après 20h
- Mise en place d'un suivi médical complet et adapté via des référents, kiné, ostéo, médecin, nutritionniste
- Lien avec des partenaires équipementiers (accompagnement et conseils dans un premier temps exemple entretien vélo et aide au choix de matériel (bike-fitting, chaussures etc))
- Suivi et gestion d'entraînement via Nolio

### Encadrement :

Thomas Postic :

Entraîneur principal Rennes Triathlon depuis 2015  
Master Entraînement et Optimisation de la Performance sportive  
Licence Staps Entraînement  
MNS, BF4

L'encadrement pourra être effectué de manière ponctuelle par des entraîneurs et intervenants du club de Rennes Triathlon

### Conditions d'accès :

Afin de maintenir une qualité de suivi de chaque jeune triathlète, le nombre de place dans la structure est limité à 8, ainsi une sélection à l'entrée sera faite sur la base des critères suivant :

- Au minimum 135 points au class-tri et 60 points en natation, test class tri le samedi 4 mars 2023 après-midi à la suite des portes ouvertes du lycée
- Evaluation du dossier scolaire
- Evaluation du projet de l'athlète par une analyse de son projet et par entretien téléphonique ou rencontre
- Candidature sur le site du lycée Bréquigny et retour du dossier pour le 31 mars 2023
- Retour du dossier de candidature (ci-joint) pour le 31 mars 2023
- Concernant l'accès à la structure, l'encadrement se réserve le droit de déroger à un ou des critères de performances (uniquement) afin d'autoriser l'accès d'un ou d'une athlète à ladite section

### Frais engagés par l'athlète : (estimation coût scolarité en fonction des coûts 2022)

- Internat : 1525,65 €
- Demi-pensionnaire : 654€
- Cotisation Rennes Triathlon : 260€
- Charge extérieures au frais des parents : soins médicaux
- Stages à la charge des parents
- Déplacement compétitions (forfait 25€ la journée pour déplacement avec l'effectif jeunes du club de Rennes Triathlon)

## Procédure d'admission

- Respecter les conditions d'accès décrites dans la présentation de la section
- Contacter l'encadrement de Rennes Triathlon avant tout dépôt de dossier afin de discuter au préalable du projet (contacts en bas de page)
- **Remplir et retourner le dossier de candidature** : <http://www.lycee-brequigny.fr>  
Rubrique : Administration, -> Les modalités d'inscription -> Inscription en section sportive scolaire -> Section TRIATHLON, « Je m'inscris »  
**ET retourner en parallèle, au lycée Bréquigny**, au : Secrétariat de la scolarité – Christelle BOISSINOT au plus tard le 31 mars 2022, cachet de la poste faisant foi.
- Retourner également CE dossier de candidature ci-joint complet pour le 31 mars 2023 au plus tard à [postic.thomas@gmail.com](mailto:postic.thomas@gmail.com)
- 3 possibilités de réponses :
  - Positive : le candidat ou la candidate sera recontacté le lundi 17 avril, informé de son admission à la section et accompagné dans les différentes démarches administratives.
  - Réservée : le candidat ou la candidate sera informé le lundi 17 avril, de la réserve de l'encadrement et des intervenantes de la section et une décision sera prise à la suite des 1/2 finales aux championnats de France de Triathlon et ou des championnats de France de Triathlon.
  - Négative : le candidat ou la candidate sera recontacté le lundi 17 avril, et informé de sa non retenue à la section.

## Contacts :

[rennes.triathlon@gmail.com](mailto:rennes.triathlon@gmail.com)

Postic Thomas : 0608071017

**Section sportive scolaire Triathlon Rennes Triathlon/Lycée Bréquigny :**  
**Dossier de Candidature**



Dossier d'inscription à retourner par courrier à :

[postic.thomas@gmail.com](mailto:postic.thomas@gmail.com)

**AVANT LE VENDREDI 31 MARS 2023**

Devront être joints à ce dossier :

- l'ensemble des éléments du dossier :  
la fiche de renseignement du candidat ou de la candidate datée et signée par les différents partis et les fiche 'Parcours sportifs et performances' et " Mon projet" remplies et signées par le ou la candidate
- les bulletins scolaires de l'année en cours ainsi que ceux de l'année précédente

**LA DEMANDE DE CANDIDATURE DEVRA ÊTRE FAITE SUR LE SITE DU LYCEE  
BREQUIGNY, CE DOSSIER NE SERT QUE DE SUPPORT D'AIDE A LA  
SELECTION**

*Contacts :*

[rennes.triathlon@gmail.com](mailto:rennes.triathlon@gmail.com)

Postic Thomas : 0608071017

### Fiche renseignement du candidat ou de la candidate

- Nom :
- Prénom :
- Date de naissance :
- Adresse :
- Club :
- Adresse mail d'un ou des parents :
- Numéro de téléphone d'un ou des parents :
- Collège ou Lycée d'origine :
- Adresse de l'établissement scolaire :
- Niveau scolaire en 2023 :
- Filière envisagée en 2024 :
- Formation post bac envisagée :

Fait à .....

Le .....

Signature du sportif  
ou de la sportive

Signature d'un parent  
ou du représentant légal

Signature du président  
du club d'origine

## Parcours sportif et performances

Pratique du triathlon depuis : .....

Sport(s) pratiqué(s) avant :

.....  
.....

Sport(s) pratiqué(s) en parallèle ? :

.....  
.....

Volume horaire/ semaine moyen : .....

Utilisation d'un carnet d'entraînement ? Oui Non

Si oui, joindre une copie ou un lien vers plateforme électronique

Entraîneur : .....

Contact(s) : .....

### **Organisation hebdomadaire de mon entraînement en triathlon :**

Nombre d'heures	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
Natation							
Vélo							
Cap							
PPG							
Autre							

### Résultats aux Class Tri

Résultats Class Tri	<u>Points Natation</u>	<u>Points Course à Pied</u>
2022		
2021		

### Résultats sportifs FFFTRI :

Résultats aux Championnats de France	<u>Triathlon</u>	<u>Duathlon</u>	<u>Aquathlon</u>
2021			

Résultats aux sélectifs aux Championnats de France	<u>Triathlon</u>	<u>Duathlon</u>	<u>Aquathlon</u>
2021	Lieu/date :  Place :	Lieu/date :  Place :	Lieu/date :  Place :



### Résultats sportifs autres disciplines

Performances notables	Natation	Cyclisme	Course à pied	Autre(s) sport(s)
2022				
2021				

Fait à .....

Le .....

Signature du sportif  
ou de la sportive

## Quel est mon projet ?

Nom :

Prénom :

- Quels sont tes objectifs sportifs sur la saison 2021-2022 ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Quel moyen as-tu mis en œuvre pour les réaliser ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Quels sont tes objectifs sportifs sur la saison 2022-2023 ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Quel moyen envisages-tu de mettre en œuvre pour les réaliser ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....

- Quel est ton projet sportif sur le long terme ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Quel est ton projet scolaire, ton projet professionnel est-il défini ? Si oui, quel est-il ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Quelles sont tes activités extra-scolaires, en dehors du triathlon ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Qu'est-ce que tu aimes dans le triathlon ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Quelles sont tes principales sources de motivation à l'entraînement et en compétition ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Quels sont les intérêts pour toi de rejoindre une structure d'entraînement telle que cette section ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fait à .....

Le .....

Signature du sportif  
ou de la sportive