

samedi 23 avril 2011

Version Mobile | Connexion | Inscription | Mot de passe oublié ?

CLN **AIX** GRENOBLE AVIGNONActu | Vidéos du jour | Culture | [Sports](#) | Scene locale

rechercher...

OK

SPORT À AIX

Olympique de Marseille | Foot US | Triathlon | Basket | Sport Universitaire | Autres Sports |

TRIATHL'AIX

Graines d'Ironman

Le club de triathlon d'Aix forme les athlètes de demain dès l'âge de 7 ans. Rencontre lors d'un entraînement au val de l'Arc.



La section jeunes du triathl'Aix s'entraîne sur la base nature du val de l'Arc.

Le triathlon ne s'impose pas comme une évidence lorsque l'on évoque le sport pour enfants. La discipline sportive consistant à enchaîner natation, vélo et course à pied est exigeante. Cependant, comme dans tous sports, la performance passe après l'apprentissage et c'est ce que propose le Triathl'Aix.

"Les jeunes s'entraînent sur des petites distances, les poussins font entre 50 et 100m de natation, 2km de vélo et 400m en courant, ce n'est pas excessif et la discipline évolue graduellement" explique Guy-Laurent Lagier, éducateur.

Primoté à l'accompagnement

Au total, 60 jeunes athlètes âgés de 7 à 19 ans sont encadrés par une dizaine d'entraîneurs. Le côté paternel est primordial: "C'est un sport exigeant, on leur enseigne la diététique, on les écoute, on les suit" explique Guy-Laurent qui s'est mis au triathlon pour pouvoir suivre ses deux enfants, âgés de 8 et 13 ans. Il insiste également sur l'importance d'aider les jeunes face aux difficultés que sont les transitions entre épreuves, la coordination des mouvements et la gestion de course: "il n'y a pas que l'effort physique, il y a aussi le côté technique, c'est là dessus que se gagnent les courses."

Les exercices sont adaptés à l'âge des athlètes. Les plus jeunes se concentrent sur la technique en privilégiant l'aspect ludique au travers de jeux. Les 13-14 ans, âge auquel le niveau évolue, travaillent davantage le volume. Ils ont la possibilité d'intégrer les clubs de natation et d'athlétisme d'Aix, en partenariat avec le Triathl'Aix, et ont troqué leur VTT contre des vélos de route.

Cette année, le Triathl'Aix a qualifié 13 jeunes aux sélections du Championnat de France duathlon (vélo et course ndlr), un record. L'an passé, le club avait brillé avec Pierre Gentet champion de France minime en duathlon, triathlon et aquathlon et Diane le Roux, vice-championne de France d'aquathlon.

par Séraphin Pétin le 19/04/2011 à 11:14

VOS COMMENTAIRES

Poster un commentaire

Réagissez aux articles / Connectez-vous

Vous n'avez pas encore de compte, cliquez ici.

Email

Mot de passe [Mot de passe oublié ?](#)

TAGS ASSOCIÉS

Sport à Aix

- Triathlon

INFOS ARTICLE

- Vu 8 fois
- Réagissez
- 1 photo

NOTEZ L'ARTICLE

GRAND WEEK-END DES SPORTS OUTDOOR

SAVOIE
RANDOLAC
www.randolac.com
AIX-LES-BAINS
28 MAI 2011

— Crédit Mutuel —

4^{ème} ÉDITION



Découverte

28 km

Confirmé

40km

RAID

CO + VTT

+ Canoë

120 équipes



Renseignements 0 800 500 027 n° gratuit

EST 100% RECYCLÉ

Tous mes conseils sur lametro.fr

Articles les plus...

Lus commentés

Mandrichi : "Quitte à mourir sur le terrain..."

GF38/Châteauroux (1-1): quand ça veut pas...

GF38/Pouliquen : "On a des difficultés à faire peur" (vidéo)

Sénatoriales/PS: où l'on parle de Vallini, Soulage, Chiron, Giraud...

Echirolles: pourquoi Guy Rouveyre a démissionné

VALIDER

[Conditions générales d'utilisation du site](#) [Mentions légales](#) [Informatique & libertés](#) [Nous contacter](#)

© 2011 <http://www.citylocalnews.com>