

The logo for Elite Triathlon features the word "Elite" in a dark grey, sans-serif font. The letter "i" is replaced by a white star inside an orange circle. Below "Elite", the word "TRIATHLON" is written in a smaller, orange, all-caps, sans-serif font.

Elite
TRIATHLON

**Planification, horaires,
événements et tarification
Été 2019**



Philosophie et
fonctionnement

Club Élite Triathlon, La science de la performance

Le Club Élite Triathlon est dédié aux athlètes de tous niveaux (débutants à élites) qui sont limités dans le temps pour s'entraîner (travail, études, famille, obligations), et qui poursuivent l'objectif de progresser dans une discipline multisports.

En faire moins. Performer mieux.

Au Club Élite triathlon, nous vous proposons une approche issue des dernières études et percées dans le domaine de l'entraînement de haut niveau pour couper significativement dans le temps d'entraînement et obtenir de meilleures performances! En faire moins mais performer mieux en privilégiant la qualité VS la quantité, voilà ce dont il s'agit.

Éliminer le travail qui ne produit aucun résultat

Le Club Élite Triathlon vous propose un programme novateur qui élimine le temps passé dans des zones d'entraînements qui ne rapportent rien sur le plan de l'amélioration physiologique, ce qu'on appelle les « Junk miles » dans le jargon, ces zones improductives qui, paradoxalement, correspondent pour beaucoup aux zones d'intensité où les athlètes sentent qu'ils ont travaillé fort et bien!

Ce sont ces fameuses zones dans lesquelles on se positionne quand il fallait faire un entraînement lent, par exemple, et qu'on y en a mis plus qu'il en fallait, croyant bien faire... Ou encore ces zones sous-optimales dans lesquelles on se retrouve par fatigue parce qu'une accumulation d'efforts trop exigeants nous ont dérobé l'énergie nécessaires pour travailler dans des zones hyperproductives où les adaptations physiologiques désirées se produisent.

Déterminer toutes les zones d'intensité d'entraînement de chaque athlète

Avant tout choses, un club digne de ce nom se doit de donner à ces athlètes les outils nécessaires pour connaître ses propres zones de travail en nage, en vélo ou en course pour en faire un usage optimal de sont temps d'entraînement. Pour déterminer ces zones et s'assurer qu'elles demeurent pertinentes, l'athlète doit être soumis à des tests de terrain ou des tests en laboratoire, et ce, plusieurs fois par année. C'est que le Club élite triathlon vous propose :

- Test pour déterminer les zones de courses (VDOT)
- Test pour déterminer les zones de Vélo (FTP)
- Test pour déterminer les zones en natation (CSS)

Club Élite Triathlon

La science des entraînements polarisés (80/20)



★ Transformer les zones pertinentes de chaque athlètes en zones HYPERPRODUCTIVES

Une fois vos zones connues, il faut alors optimiser le travail dans ces zones. Là est l'expertise du Club Élite Triathlon. Nous vous proposons un dosage optimal entre le travail intensif, qui vise à « grossir votre moteur » d'athlète, et le travail en aérobie qui vient augmenter le kilométrage qu'on peut obtenir de votre moteur optimisé. En ce sens, le travail d'entraînement polarisé est au cœur des programmes d'entraînements du Club Élite Triathlon.

Lorsque vient le temps des entraînements intensifs, les études et les récentes percées dans le domaine nous ont apporté de nouvelles façons de sauver du temps, comme l'entraînement par intervalles de haute intensité, que nous intégrons dans nos entraînements pour arriver à obtenir de meilleurs résultats, en moins de temps!

★ Le Club Élite triathlon met la science de performance à votre service :

- Intégration des principes d'entraînements polarisés (80/20)
- Travail en zones d'entraînement personnalisées
- Élimination du temps d'entraînement en zone improductives
- Programme d'entraînement polarisé (grosueur du moteur et capacité du moteur)
- Intégration de session clés à intervalle haute intensité (HIIT)
- Périodisation avec des métriques de volume de temps et de distribution d'intensité TSS (Training stress score)

TABLE 6.3 Expected Physiological/Performance Adaptations Resulting from Training at Power Zones 1-7

Adaptation	1	2	3	4	5	6	7
Increased plasma volume	•	•	••	•••	••••	•	•
Increased muscle mitochondrial enzymes	•	••	•••	••••	•••	••	•
Increased lactate threshold	•	••	•••	••••	•••	••	•
Increased muscle glycogen storage	•	••	••••	•••	••	••	•
Hypertrophy of slow-twitch muscle fibers	•	•	••	••	•••	•	
Increased muscle capillarization	•	••	•••	••	•••	••	
Interconversion of fast-twitch muscle fibers (type IIb → type IIa)	•	••	•••	•••	••	•	•
Increased stroke volume/maximal cardiac output	•	•	••	•••	••••	••	•
Increased VO ₂ max	•	•	••	•••	•••	••••	•
Increased muscle high-energy phosphate (ATP/PCr) stores						•	••
Increased anaerobic capacity ("lactate tolerance")					•	••	•••
Hypertrophy of fast-twitch fibers						•	•••
Increased neuromuscular power						•	•••

Source: Adapted from Andy R. Coggan, <http://home.trainingpeaks.com/blog/article/power-training-levels>.

Club Élite Triathlon, La performance selon les règles de l'art



Travailler la technique sans relâche

Que ce soit en natation, en vélo ou en courses à pied, une très bonne part de la performance provient de la maîtrise technique de chaque sport. Un faible volume d'entraînements à mettre au point une technique impeccable produira sans contredit de meilleurs résultats qu'un volume élevé de temps à la natation avec une technique moyenne.

En natation, c'est la loi en tout point, tout comme pour la cadence, la foulée et la posture pour la course à pieds, tout comme pour la cadence, le coups de pédale, le mix des braquets pour le vélo. Peu importe la grosseur de notre moteur de sportif et peu importe sa capacité, sans travail technique régulier, la performance tardera à se manifester.

Au Club Élite Triathlon, nous vous donnons les outils pour le perfectionnement des aspects techniques du triathlon :

- Ateliers et intégration d'entraînements techniques
- Analyse vidéo individuelle ou de groupe

Des entraînements planifiés clairs et complets

Chaque semaine l'athlète reçoit un entraînement hebdomadaire complet via la plateforme Training Peaks.

L'entraînement de la semaine comporte tous les entraînements planifiés. Selon la saison, une possibilité variable d'entraînements de groupe sont offertes pour couvrir les entraînements clé. Les entraînements additionnels de soutien sont à compléter individuellement et en fonction de l'événement principal ciblé (sprint, olympique, 70.3 et Ironman) :

- Le programme hebdomadaire prévoit les entraînements de course à pied, les entraînements de natation, les entraînements de musculation ainsi que les entraînements de vélo à effectuer sur un Home Trainer ou sur un vélo de spinning avec indicateur de puissance (Watts) et de cadence (RPM)
- Sont privilégiés des entraînements courts et productifs (une majorité d'entraînements de 45-60min., quelques séances de 90 minutes et moins de séances hebdomadaires à l'horaire que les programmes traditionnels non optimisés).
- Des sessions de testing (velo, course, natation) pour définir les zones individuelles d'entraînement, des ateliers techniques et des analyses techniques vidéo (course et natation) sont planifiées à chaque session
- En fin de session, une évaluation écrite est remise à chaque athlète pour suivre son évolution



Planification 2019 - 2020

Club Élite Triathlon, La planification annuelle 2019 - 2020



Été 2019 - saison de courses 14 semaines, exceptionnellement														Repos			Automne 2019 - Préparatoire technique												Repos		Hiver 2020- Pré-saison												Printemps 2020 - Spécifique												Été 2020 - saison de courses																								
03-juin	10-juin	17-juin	24-juin	01-juil	08-juil	15-juil	22-juil	29-juil	05-août	12-août	19-août	26-août	02-sept	09-sept	16-sept	23-sept	30-sept	07-oct	14-oct	21-oct	28-oct	04-nov	11-nov	18-nov	25-nov	02-déc	09-déc	16-déc	23-déc	30-déc	06-janv	13-janv	20-janv	27-janv	03-févr	10-févr	17-févr	24-févr	02-mars	09-mars	16-mars	23-mars	30-mars	06-avr	13-avr	20-avr	27-avr	04-mai	11-mai	18-mai	25-mai	01-juin	08-juin	15-juin	22-juin	29-juin	06-juil	13-juil	20-juil	27-juil	03-août	10-août	17-août	24-août	31-août	07-sept	14-sept	21-sept	28-sept										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12													
Bloc annuel 4														Bloc annuel 1												Bloc annuel 2												Bloc annuel 3												Bloc annuel 4																													
Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course				Prep	Prep	Prep	Prep	Prep	Prep	Prep	Prep	Prep	Prep	Prep	Prep			Base 1	Base 1	Base 1	Base 1	Base 2	Base 2	Base 2	Base 2	Base 3	Base 3	Base 3	Base 3	Build 1	Build 1	Build 1	Build 1	Build 2	Build 2	Build 2	Build 2	course	course	course	course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course	Course												

★ Bloc annuel 1 : Session préparatoire et technique (12 semaines)

- Retour graduel à l'entraînement post-saison, conservation des acquis
- Travail sur les habiletés technique et l'endurance aérobie
- Tests vélo, course et natation

★ Bloc annuel 2 : Session Hiver – Pré-saison (12 semaines)

- Maintien du travail endurance aérobie
- Travail de l'endurance musculaire
- Développer la force spécifique

★ Bloc annuel 3 : Session printemps – Spécifique (12 semaines)

- entraînements de plus en plus spécifique
- Poursuite du travail d'endurance musculaire
- Maintien des habiletés de base
- Camps d'entraînement

★ Bloc annuel 4 : Session de courses (12 semaines)

- Travail spécifiques triathlon
- Travail de périodisation
- Travail d'affutage, enchaînements, bricks
- Stratégies de course et compétitions



Programme
d'entraînements,
horaires et
événements

Programmes d'entraînements «16 ANS ET + » Été 2019 – Durée 14 semaines!

Chaque lundi, vous recevez sur Training Peaks le plan d'entraînement complet de la semaine pouvant être réalisé 100% en solo, ou partiellement en groupe, selon votre choix d'abonnement:



Club Élite Triathlon - entraînements planifiés - ADULTES								
Horaire été 2019 - 1er juin au 6 septembre 2019								
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		DIMANCHE
						Aquadôme	Plage Jean Drapeau	
AM	Journée de repos planifiée et réception du programme de la semaine	Natation Technique 6:00 - 7:30 Aquadome (6 couloirs)		Natation endurance 6:00 - 7:30 (6 couloirs) Aquadôme	Course à pied ou vélo longue sortie (entraînement individuel planifié)	Natation seuil (CSS) 9:00 - 10:30 Aquadôme (6 couloirs)	Natation eau libre 9:00 - 10:00 (circuit de 300m) Plage Jean Drapeau	Vélo ou course à pied longue sortie (entraînement individuel planifié)
PM		Course 18:30 - 19:15 Piste Riverside	Brick (Vélo + Course) 18:30 - 20:00 École Mgr Richard	Musculation (entraînement individuel planifié facultatif)		Course 11:00 - 12:00 Angrignon	Enchainements course/vélo 10:30 - 12:00 Circuit Gilles Villeneuve	

Horaire d'entraînement «15 ANS ET - » Été 2019 – Durée 14 semaines



Les entraînement/activités de jeunes se donnent en groupe. La programmation et la prise en charge respecte les principes du développement à long terme de l'enfant (DLTA) édictés par Triathlon Canada et Coach Canada:

Club Élite Triathlon - entraînements de groupe - JEUNES								
Horaire été 2019 - 1er juin au 6 septembre 2019								
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		DIMANCHE
						Aquadôme	Plage Jean Drapeau	
AM						Boot Camp / jeux 9:00 - 10:00 Aquadome (Animateurs jeunes)	Boot camp / jeux / course/vélo 9:00 - 10:30 Circuit Gilles Villeneuve	
						Course 10:00 - 11:00 Aquadome (Animateurs jeunes)		
							Natation 11:00 - 12:00 Aquadome (Animateurs jeunes)	Activités eau libre 11:00 - 12:00 Plage Jean Drapeau
PM		Course 18:30 - 19:30 Piste Riverside (Animateurs jeunes)	Brick (Vélo + Course) 18:30 - 20:00 École Mgr Richard (Animateurs jeunes)					

Pour en savoir plus sur le développement à long terme de l'enfant, cliquez lien:
www.coach.ca/files/CAC_7516A_11_LTAD_French_Brochure_FINAL.pdf



Calendrier des entraînements et compétitions suggérées Été 2019



		calendrier / samedis et dimanches Saison de compétitions Durée : 14 semaines														10 au 30 sept 2018																	
		01-juin-19	02-juin-19	08-juin-19	09-juin-18	15-juin-18	16-juin-18	22-juin-18	23-juin-18	29-juin-18	30-juin-18	06-juil-18	07-juil-18	13-juil-18	14-juil-18	20-juil-18	21-juil-18	27-juil-18	28-juil-18	03-août-18	04-août-18	10-août-18	11-août-18	17-août-18	18-août-18	24-août-18	25-août-18	31-août-18	01-sept-18	07-sept-18	08-sept-18	14-sept-18	
Entraînements planifiés (en jaune)	Enchaînements nat/vélo/course - Plage Jean-Drapeau (1) (4)	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	AQUADOME (NAGE)																																
	COURSE (MÊME ENDROIT QUE LA NAGE)																																
	NATATION EAU LIBRE (SITE DU TRI DE VERDUN)	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	VÉLO (SITE DU TRI DE VERDUN)	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Activité spéciale	Activité nage en eau libre/vélo/course - Mont Tremblant (5)				(3)																												
Triathlons suggérés pour les membres Élite Triathlon (Coach présent) (3)	5150 et 709.3 Tremblant																																
	Triathlon de varenne																																
	Triathlon Magog																																
	Triathlon de Laval																																
	Triathlon Verdun																																
	Championnat Mondiaux ITU Lauzanne 2019																																
	Triathlon Esprit																																
	Défi 12 heures Valleyfield																																
CGV	OUVERTURE (en vert) - CIRCUIT GILLES VILLENEUVE																																

- Notes:
- (1) prévoir co-voiturage ou frais de stationnement
 - (2) À confirmer - course à prédominance pour 16 ans et moins
 - (3) À confirmer - aura lieu si la demande le justifie.
 - (4) En cas de mauvais temps, l'entraînement pourrait être déplacé vers l'Aquadôme, selon sa disponibilité.
 - (5) Prévoir des frais de 5\$-10\$ pour l'accès au site si vous n'êtes pas inscrit à un événement de marque Ironman (5150|70,3|140,6) pour la saison 2019



Abonnements
et tarification

Prix et forfaits 2019-2020 – En vigueur le 1^{er} juin 2019

Inscriptions : à l'Aquadôme ou via formulaire électronique en cliquant [ici](#)

16 ANS ET +		TARIFICATION				Paiement par 10 versements mensuels
		Été 2019 14 semaines	automne 2019 12 semaines	hiver 2020 12 semaines	printemps 2020 12 semaines	
Triathlon		Versement 1	Versement 2	Versement 3	Versement 4	
Abonnement annuel		890 \$	-	-	-	90 \$
Session		450 \$	450 \$	450 \$	450 \$	-
Sessions déjà débutées		41 \$ X le nombre de semaines complètes restant dans la session				-
Aquathlon / Aquabike		Versement 1	Versement 2	Versement 3	Versement 4	
Annuel		750 \$	-	-	-	80 \$
Session		400 \$	400 \$	400 \$	400 \$	-
Sessions déjà débutées		37 \$ X le nombre de semaines complètes restant dans la session				-
Duathlon		Versement 1	Versement 2	Versement 3	Versement 4	
Annuel		650 \$	-	-	-	70 \$
Session		350 \$	350 \$	350 \$	350 \$	-
Sessions déjà débutées		32 \$ X le nombre de semaines complètes restant dans la session				-
Natation seulement		Versement 1	Versement 2	Versement 3	Versement 4	
Annuel		650 \$	-	-	-	70 \$
Session		350 \$	350 \$	350 \$	350 \$	-
Sessions déjà débutées		32 \$ X le nombre de semaines complètes restant dans la session				-
Samedi Seulement		Versement 1	Versement 2	Versement 3	Versement 4	
Annuel		450 \$	-	-	-	50 \$
Session		250 \$	250 \$	250 \$	250 \$	-
Sessions déjà débutées		23 \$ X le nombre de semaines complètes restant dans la session				-

15 ANS ET -		TARIFICATION				Paiement par 10 versements mensuels
		Été 2019 14 semaines	automne 2019 12 semaines	hiver 2020 12 semaines	printemps 2020 12 semaines	
Programme complet		Versement 1	Versement 2	Versement 3	Versement 4	
Abonnement annuel		500 \$	-	-	-	55 \$
Session		270 \$	270 \$	270 \$	270 \$	-
Sessions déjà débutées		25 \$ X le nombre de semaines complètes restant dans la session				-
Samedis seulement		Versement 1	Versement 2	Versement 3	Versement 4	
Annuel		275 \$	-	-	-	-
Session		150 \$	150 \$	150 \$	150 \$	-
Sessions déjà débutées		15 \$ X le nombre de semaines complètes restant dans la session				-

ABONNEMENTS	Entraînements inclus en fonction de l'abonnement			
	vélo	natation	course	muscultation
Triathlon	√	√	√	√
Aquathlon	-	√	√	√
Aquavélo	√	√	-	√
Duathlon	√	-	√	√
Natation seulement	-	√	-	√
Samedis seulement	Cette formule inclut les entraînements courants du samedi (course et natation) et inclut aussi les activités spéciales occasionnelles du samedi (enchaînements, conférences, ateliers, sorties, etc.)			

Notes :

- Été 2019 : 14 semaines au prix de 12 semaines (2 semaines gratuites)
- Rabais familial : 20% de rabais sur la facture familiale totale. Famille vivant sous le même toit. Abonnements renouvelés au même moment.
- Rabais : un rabais au réabonnement est accordé aux bénévoles du triathlon de Verdun (50\$) ou pour toute autre tâche requérant de tels services (levées de fonds, etc.) Détails fournis au cas par cas.
- tarif de mi-session: (le nombre de semaine restante à la session multiplié par le tarif hebdomadaire) Inscription minimale de 4 semaines consécutives.
- Les prix incluent les taxes
- L'adhésion annuelle à Triathlon Québec doit être ajouté à l'abonnement (obligation des assurances responsabilités du club)
- L'abonnement annuel peut être souscrit à tout moment de l'année
- Paiement 10 versements mensuels : 2 versements non remboursables sont exigés lors de l'inscription (le premier et le dernier)
- Tout membership donne droit à la promotion exclusive Élite Triathlon/Énergie Cardio Verdun : 15\$/mois +taxes qui vous donne droit à TOUS LEURS APPAREILS, COURS ET ACTIVITÉS À VOLONTÉ!
- La tarification vise à assurer le fonctionnement le club, toutefois des ententes spéciales peuvent être prises avec tout membre dont la situation financière est particulière ou précaire.



Entraînements
livrés
EXCLUSIVEMENT
sur Training Peaks
(16 ans et +)

Club Élite Triathlon,
La planification hebdomadaire est livrée exclusivement
sur Training Peaks (gratuit) – détails à suivre.



The screenshot shows the Training Peaks web application interface. At the top, there's a navigation bar with "TRAININGPEAKS" and links for "Home", "Calendar", "Dashboard", and "ATP". The user is logged in as "georges.gay". The main view is a calendar for January 2019, showing training sessions for Monday through Sunday. Each session card includes details like duration, distance, and TSS. A summary table on the right provides weekly totals for CTL, TSS, and distances.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Session 1: Endurance retour à l'entraînement 1:00:00 2600 m 65 TSS	Course Aquatique 0:24:15 4.00 km 23 TSS	Spinning 0:58:00 77 TSS	Jeu de HET 0:45:00 42 TSS	Vélo solo 0:45:00 50 TSS	Activité spéciale - détails à venir - 9h00 à 12h55	Programme de musculation - adaptation anatomique 40 TSS
SUMMARY						
Fitness		1 CTL		Fatigue		6 ATL
Form		0 TSS		Form		0 TSS
Total Duration		6:42 00:00		Total TSS		394 0
Swim Duration		2:45 00:00		Swim Distance		5100 0.00 m
Bike Duration		1:43 00:00		Run Duration		1:14 00:00
Run Distance		4.00 0.00 km				

Club Élite Triathlon, Un entraînement type



The screenshot shows the TrainingPeaks interface for a spinning workout on Wednesday, 28 November 2018. The main summary bar is red and displays "Spinning" with a duration of 0:58:00, distance of -- km, and 77 TSS. Below this is a blue bar chart representing heart rate or power over time. A detailed data table is visible, and a description of the workout is provided on the right.

	Planned	Completed	Unit
Duration	0:58:00		h:m:s
Distance			km
Average Speed			kph
Calories			kcal
Elevation Gain			m
TSS	77		TSS
IF	0.90		IF
Normalized Power			W
Work			kJ
Heart Rate	Min Avg Max		bpm

Automatically calculate planned values

Description

- Warm Up (10)
- 5 min EZ
- 5 min : 5x (30 debout' 30' assis)
- Pyramide de vitesse Z3 (30)
- 3min/palier de 10 rpm:
- 80, 90, 100, 110, 120 rpm (z3)
- 110, 100, 90, 80 rpm (z4/5)
- 3 min EZ
- Threshold intervals
- 5 x (15 sec debout-45 sec assis) Z4
- 2 min Ez
- YTB
- 3 min fixe



Canal de
communication
privilégié :
Facebook!

FACEBOOK : CANAL DE COMMUNICATION PRIVILÉGIÉ.

Facebook est aujourd'hui le plus important de média sociaux au monde. Il tient cette position par sa simplicité d'utilisation et sa capacité à rejoindre les membres du club instantanément.

Une communication de masse via Facebook ne prend littéralement moins de d'une minute à créer et à envoyer. Et une communication Messenger est instantanée et plus fiable qu'un message texte. À l'opposé, une communication via courriel de masse à plusieurs membres peut nécessiter jusqu'à 1 heure à préparer et à envoyer.

Par soucis d'économie de temps, d'argent et d'efficacité les communications urgentes et importantes seront signifiées via la page des membres du club via Facebook.

Nous vous encourageons tous à ouvrir un compte et vous abonner à la page Membre pour demeurer à l'affût des changements, nouvelles et urgences du club.

Si vous craignez Facebook, vous n'avez qu'à créer un compte avec un nom fictif et une photo fictive et le tout sera joué. Vous n'êtes pas obligé de partager vos informations personnelles sur Facebook. Avec un profil fictif, personne à part nous ne saura qui vous êtes.

Lien vers la page Club Élite Triathlon – Membres:
<https://www.facebook.com/groups/114565869254388/>





Excellente
saison à
tous et
toutes!