

La structure est portée par la **Ligue Grand Est de Triathlon, le Comité Départemental du Haut-Rhin de Triathlon et l'ASPTT Mulhouse Triathlon**, elle est rattachée au **Lycée Albert Schweitzer de Mulhouse**.

### Accompagner les sportifs dans leur double projet « SPORT ET ETUDES »

La section fonctionne grâce à la mutualisation des moyens issus des différents partenaires :

- **Ville de Mulhouse et m2A** : mise à disposition d'éducateur et d'infrastructures.
- **Le lycée A. Schweitzer** : aménagements horaires dans des classes spécifiques et suivi individualisé de l'élève.
- **La ligue, le comité départemental et le club** : ils sont les supports techniques et logistiques du projet, mettent à disposition des éducateurs, participent à la prise en charge des frais d'utilisation des infrastructures.

### Partie sportive :

- « Document sportif » mis à disposition avec le planning des entraînements, le calendrier, les différentes allures d'entraînements, etc...
- Analyse technique avec outil vidéo en natation et course à pied
- Carnet d'entraînement à remplir et à transmettre à l'entraîneur référent 1x/15jours
- Mise en place d'un projet sportif

### Le programme d'entraînement hebdomadaire est fixé comme suit :

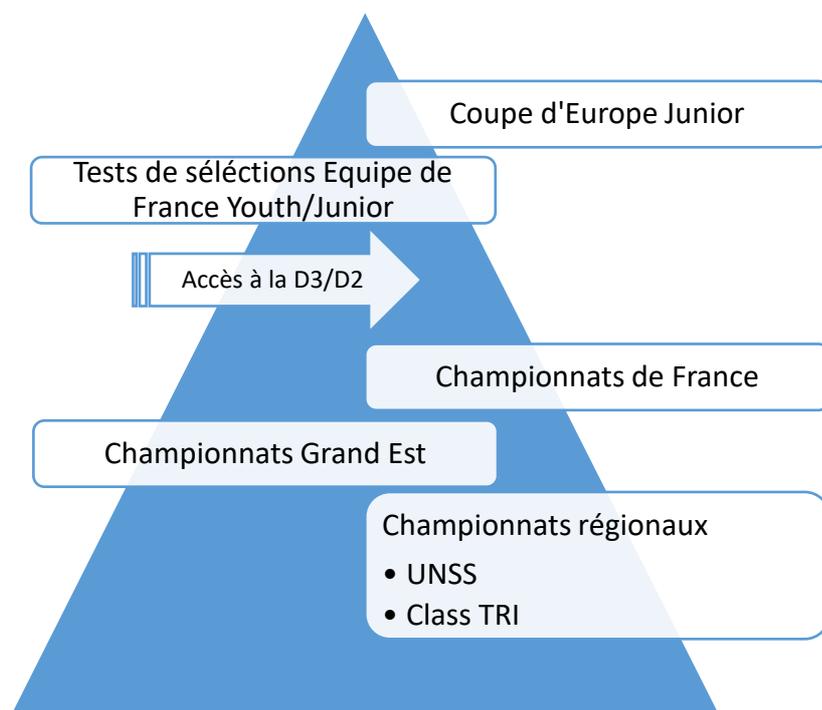
	Natation	Vélo	Course à pied
<b>Lundi</b>	7h - 9h30		16h30 - 18h
<b>Mardi</b>	6h - 7h30		Soir en autonomie
<b>Mercredi</b>	12h15 - 13h15	14h00 - 16h	16h - 16h30
<b>Jeudi</b>	7h - 9h30		16h30 - 18h
<b>Vendredi</b>	6h15 - 7h30		
<b>Samedi</b>	Suivi du planning d'entraînement		
<b>Dimanche</b>			

Les plannings d'entraînements sont individualisés. Toutes les séances sont encadrées par un éducateur professionnel.

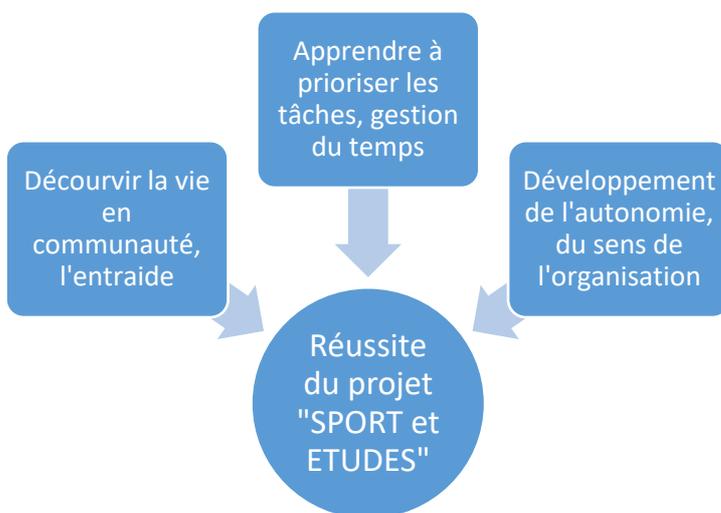
En parallèle du programme sportif, certains mardis soir sont réservés pour la mise en place d'interventions ponctuelles (prévention dopage, diététique, PPG).

## Projet sportif :

- **Construction de l'athlète** sur le plan technique
- Gestion du stress
- Intérêt de **l'entraînement**, de la **diététique**, du **sommeil**, de la **récupération**
- Aller vers la **performance**
- Apprendre à se **connaître**
- **Définir les objectifs** et un **plan de carrière**



## Projet pédagogique :



## Partie scolaire : le lycée

- L'entrée se fait en seconde soit filière ES soit en S, **un bon niveau scolaire est exigé.**
- **Les sportifs sont intégrés aux classes « sportives »** composées de lycéens ayant un double projet de réussites sportives et scolaires et s'entraînant soit en section sportive scolaire ou en pôle.
- **Un suivi lycée – internat – entraîneur** est mis en place (réunions programmées automatiquement chaque mois)
- **Cours de soutien** spécifique pour les élèves en difficultés ou sur demande au Centre Sportif et au Lycée avec des assistants pédagogiques

100% de réussite au BAC depuis 2013

⇒ **Point fort de l'organisation :**

L'unité des lieux scolaire, sportifs et de vie. Le lycée se trouve à 5' de marche de la plaine sportive de l'III, où sont situés la piste d'athlétisme, les bassins de natation (2 bassins de 50m), le Centre Sportif. Ces infrastructures sont également desservies par une ligne de tram et une piste cyclable.

## Internat

Possibilité d'être hébergé à l'internat d'excellence sportive du Centre sportif régional d'Alsace, où sont accessibles pour les internes des soins médicaux et paramédicaux, un suivi et du soutien scolaire.

Intitulé de la prestation	Contenu	Coût	Périodicités de facturation
Formule Standard Internat du Centre Sportif	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ l'hébergement (draps fournis) du dimanche soir au vendredi matin</li> <li>✓ Les repas en ½ pension du lundi matin au vendredi matin inclus</li> <li>✓ Le suivi et la surveillance des études, le suivi médical sur place ;</li> </ul>	3 700 € nets/personne pour la période scolaire de septembre 2018 à juin 2019, hors vacances scolaires.	⇒ Facturation <b>semestrielle par le club</b> (si Mulhousien) ou par <b>le comité départemental 68 de triathlon.</b>
Autre prestation pour l'ensemble des membres	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demi-pension du mercredi midi au Centre Sportif</li> </ul>	7,7 € par repas	⇒ Ces prestations sont en sus et sont facturées semestriellement par <b>le comité départemental 68 de triathlon</b> ou par <b>le comité départemental 68 de triathlon.</b>

**D'autres formules existent pour le week-end et vacances scolaires**

## Moyens humains

Entraîneur intervenant sur la section sportive :

L'entraîneur référent et coordinateur de la structure est Cédric OESTERLE (DEJEPS Natation – BF4 Triathlon – BF3 triathlon en cours de formation).

Yannick BORDEAUX (BEESAN + BF4 Triathlon) (Natation mercredi)

Carole Anne Didier (BF5 triathlon) (Vélo mercredi)

## Moyens matériels

Natation : Piscine (50m) de l'Illberg et Piscine (25 ou 50m) du centre d'entraînement et de formation haut-niveau.

Vélo : La structure dispose de 15 home-trainers

Course à pied : Piste d'athlétisme du stade de l'III de 400m

Une salle est à disposition pour la PPG



LYCÉE Albert  
SCHWEITZER



MULHOUSE ALSACE  
AGGLOMÉRATION



Mulhouse



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE  
TRIATHLON  
HAUT-RHIN



ASPTT  
MULHOUSE  
Triathlon



LIGUE RÉGIONALE DE  
TRIATHLON  
GRAND-EST

## Chronologie du recrutement :

### Février/Mars :

- Retrait du dossier de **candidature scolaire**, au sein de votre collège de secteur ou directement au lycée (possible également sur le site internet du lycée)
- Lien lycée : [http://las.websco.fr/index.php?id\\_menu=15](http://las.websco.fr/index.php?id_menu=15)
- Retrait du **dossier sportif** (site de la ligue, directement par mail via les contacts ci-dessous)

**Mi-Avril :** Retour du dossier par votre collège de secteur ou directement au lycée pour les établissements hors-secteur comprenant :

- l'avis du chef d'établissement du collège quitté
- l'avis du professeur d'EPS de 3ème
- la motivation de l'élève à intégrer la structure
- l'avis du CTL.
- Les bulletins des trimestres 1 et 2 ou du semestre 1 de la classe de 3<sup>ème</sup>

### Avant fin Avril :

- Dépôt du dossier « sportif » ainsi qu'une **lettre de motivation** par mail à [cedric.oesterle@neuf.fr](mailto:cedric.oesterle@neuf.fr) et [hugues.schildknecht@gmail.com](mailto:hugues.schildknecht@gmail.com)

### Mi-mai :

- entretien oral avec les enseignants du lycée et étude des bulletins du 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> trimestre de 3ème pour l'entrée en section
- retrait du dossier d'internat au Centre sportif régional d'Alsace

### Niveau sportif minimum requis :

- 200m natation : **2'45 pour les filles** et **2'40 pour les garçons**
- 1000m course à pied : **3'50 au 1000m filles** et **3'25 pour les garçons**

L'équipe technique se réserve le droit d'étudier des candidatures ne respectant pas ces critères.

## Contacts :

**Directeur technique ASPTT Mulhouse Triathlon :** SCHILDKNECHT Hugues :  
06.77.13.31.79 - [hugues.schildknecht@gmail.com](mailto:hugues.schildknecht@gmail.com)

**Entraîneur référent:** OESTERLE Cédric : 06.86.47.80.78 - [cedric.oesterle@neuf.fr](mailto:cedric.oesterle@neuf.fr)

**Lycée Albert Schweitzer :** 03 89 33 44 88 [ce.0680031P@ac-strasbourg.fr](mailto:ce.0680031P@ac-strasbourg.fr)

**Responsable de l'internat:** Sébastien MAYER : [Sebastien.Mayer@mulhouse-alsace.fr](mailto:Sebastien.Mayer@mulhouse-alsace.fr)

## Dossier sportif

**Chronos natation (précisez bassin de 25 ou 50m) :**

200m :	400m :
800m :	1500m :

**Chronos Course à pied :**

1000m :	2000m :
3000m :	5km piste ou route mesuré :

**Meilleurs résultats (précisez l'année) :**

**Courses Régionales :**


**Championnats de France :**


**Autres disciplines (Cross, cyclisme, natation,....)**


**Nombres d'entraînement en 2017/2018 par semaine**

Natation :
Vélo :
Course à pied :
Autres :

**Nombres d'entraînement en 2018/2019 par semaine**

Natation :
Vélo :
Course à pied :
Autres :