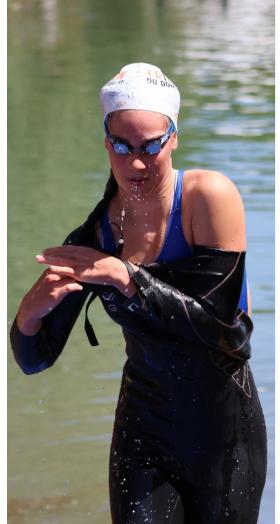




Présentation Centre Régional d'Accession Nationale



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

CENTRE-VAL DE LOIRE

Rentrée septembre 2026

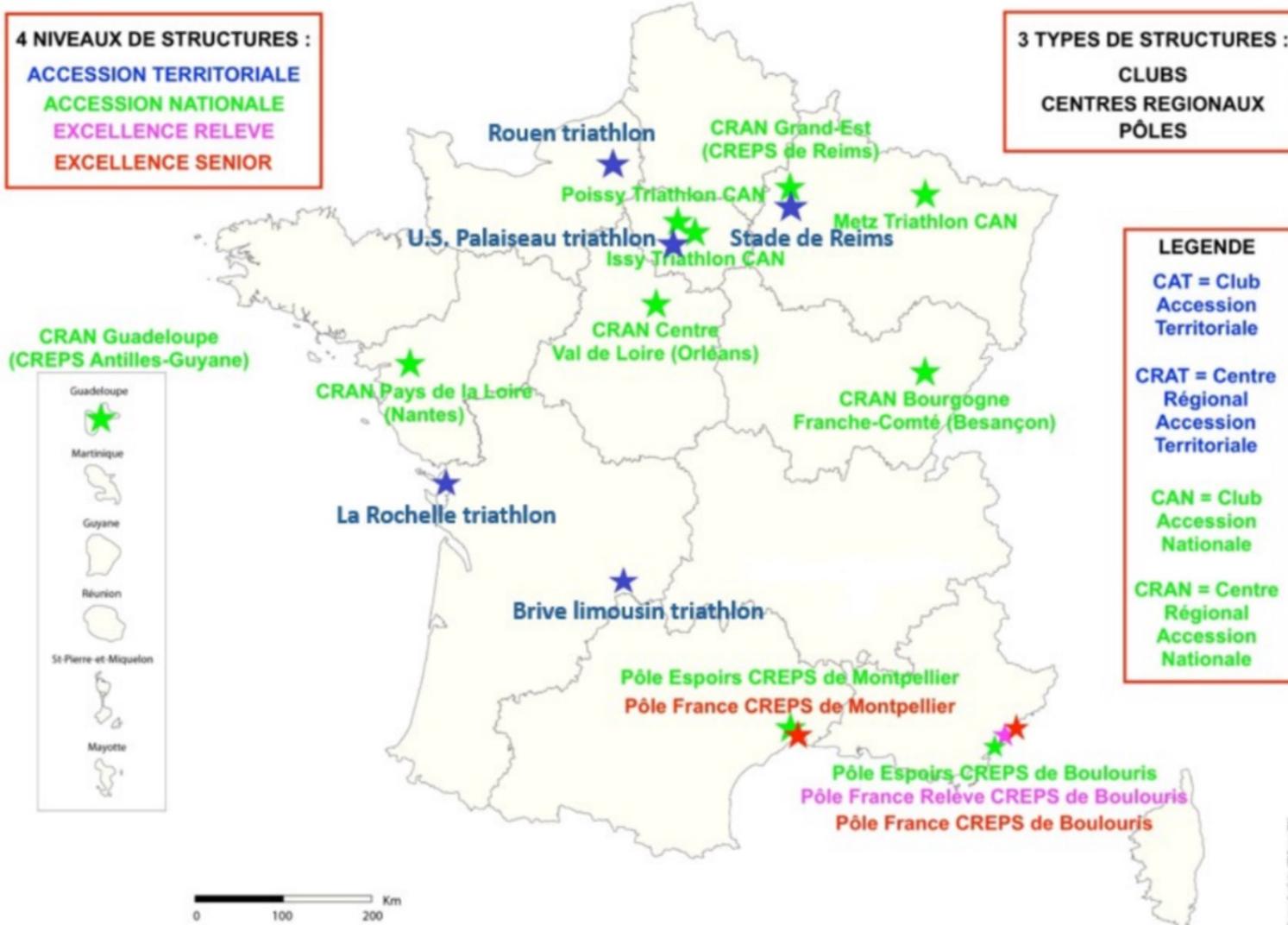


4 NIVEAUX DE STRUCTURES :

ACCESSION TERRITORIALE
ACCESSION NATIONALE
EXCELLENCE RELEVE
EXCELLENCE SENIOR

3 TYPES DE STRUCTURES :

CLUBS
CENTRES REGIONAUX
PÔLES



Le P.P.F. de la **FFTRI**

*[Source doc P.P.F.](#)
[2021-2025](#)

Le Centre Régionale d'Accession Nationale d'Orléans (C.R.A.N.), est intégré au Projet de Performance Fédéral (P.P.F.) et ce depuis sa création. Il fait partie du programme d'accession au haut niveau, comme les autres C.R.A.N. et les Club d'Accession Nationale. L'échelon supérieur est le programme d'excellence sportive, composé des Pôles France Relève.



Les Objectifs du CRAN

La politique sportive de la Ligue du Centre-Val de Loire de Triathlon a comme objectif d'offrir aux meilleurs jeunes athlètes un centre régional permettant d'allier cursus scolaire et pratique du Triathlon, afin de favoriser l'accès au sport de haut niveau.

Cette structure est prête à accueillir sa 10^{ème} promotion !

Ce centre est dirigé et coordonné par le Conseiller Technique : **Mathieu Badelier**.

Le CRAN est une structure labellisée au sein du Programme d'Accession de la FFTRI, tout comme le sont les Clubs d'Accession Nationale. Il respecte un cahier des charges précis et une éthique claire en proposant :

- de bénéficier d'un aménagement d'horaires scolaires,
- de bénéficier d'un suivi scolaire, sportif et médical,
- de pratiquer le Triathlon, **sans quitter son club d'appartenance**.

Alors, pourquoi se priver, « les clubs ne perdront pas leurs athlètes ». Bien au contraire, le suivi proposé par le CRAN leur permettra de récupérer des athlètes d'un meilleur niveau sportif, mieux armés dans leur vie présente et future !

Nicolas Hay
Président de la Ligue du Centre-Val de Loire de Triathlon

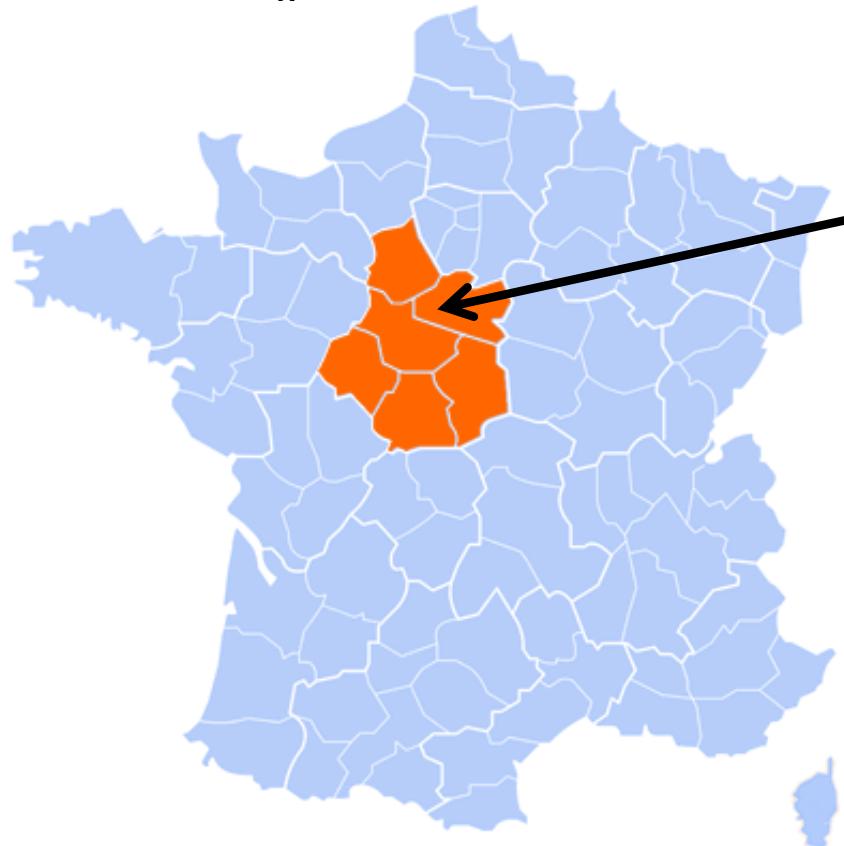


Les missions du CRAN

Le CRAN de la Ligue du Centre-Val de Loire de Triathlon a pour missions principales:

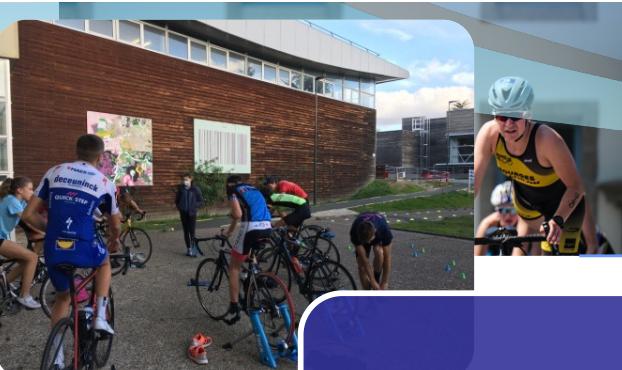
- la formation scolaire et/ou professionnelle,
- l'entraînement des jeunes athlètes (en classe de lycée, voir universitaire).

Tous sont scolarisés et peuvent bénéficier d'horaires aménagés, grâce aux conventions passées entre la Ligue du Centre-Val de Loire de Triathlon et le lycée Voltaire d'Orléans.



La ville d'Orléans est située à 1h de Paris, et constitue un point central de la région Centre Val de Loire, et de l'hexagone. Orléans est desservie par le train (1h de Paris) et les autoroutes A10 et A71.

C'est aussi une cité scolaire et universitaire offrant la possibilité de suivre la quasi-totalité des formations post-bac.



Suivi médical

Entrainement sportif

Athlètes

Dispositif du Lycée Voltaire



Hébergement



Infrastructures sportives



Suivi scolaire

L'Athlète au centre du dispositif pour mener son projet!!!



L'hébergement au lycée Voltaire

L'internat offre un accueil aux sportifs qui leur permet de poursuivre en parallèle leur pratique sportive et une scolarité dans de bonnes conditions. Ils bénéficient d'un encadrement individuel et collectif assuré quotidiennement par les surveillants.

L'internat a une capacité de 320 lits, 20% des places sont occupées par des sportifs en structure. Les chambres sont individuelles, doubles ou triples.

Ses chambres sont meublées (bureau, lit, armoire, étagères), et disposent soit de douche privative, soit de douche partagée.

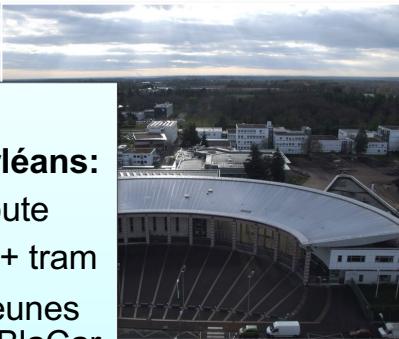
L'ouverture du nouvel internat en octobre 2019 est un confort supplémentaire dans la vie des lycéens.





L'hébergement

Accès à Orléans:
Par la route
Par le train + tram
Certains jeunes utilisent BlaBlaCar



Accès Internat:
Arrivée: Dimanche soir 20-21h ou Lundi 18h
Départ: Vendredi matin 7h45



Coût: environ
1600€ à 2200€, et ce fonction du revenu familial



Horaires de vie de l'internat :
Sortie les matins 7h45
Entrée les soirs 18h (sauf dimanche)



Contraintes :
Pas d'internat les vendredi et samedi soir possible



Le +:
Familles d'accueil sur Orléans, capables de pallier des besoins ponctuels lors de week-ends





Le suivi scolaire

Les sportifs disposent d'un suivi scolaire réalisé par le CPE, chargé d'aménager les emplois du temps, de suivre leur évolution et mettre en place des tutorats si besoin.

Une étude surveillée obligatoire avec aide aux devoirs de 20h à 21h est en place au sein de l'internat.

Pas de dispositif particulier mis en place pour les triathlètes cette année, mais possibilités d'orientation vers des aides lors d'heures de permanence (soutien d'anglais par exemple).

Contrainte:

En cas de difficultés, et dispositif spécifique, les heures de sport ne sont plus prioritaires





Le suivi médical

Le suivi médical est assuré par l'antenne de médecine du sport au CHU Orléans, à 2km du lycée Voltaire.

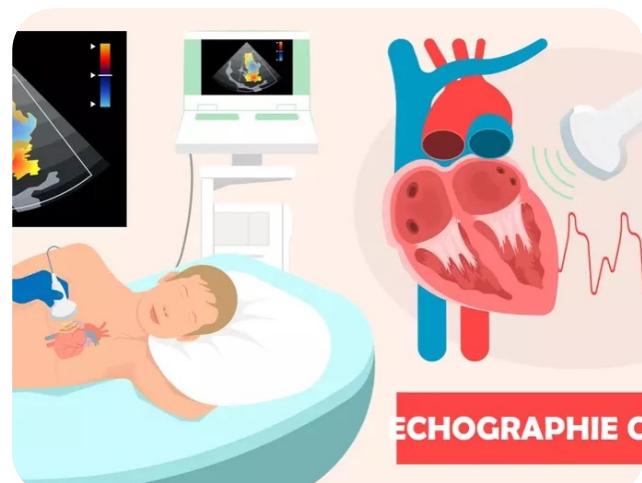
L'équipe pluridisciplinaire de professionnels de la santé en charge du suivi est composé de:

- Médecins du sport, Cardiologues du sport, Radiologue, Diététicien, Kinésithérapeute, Psychologue, Podologue.

Le service médical assure **deux missions** :

- ⇒ Les soins et le suivi journalier des blessures, des différentes maladies et du bien-être du sportif.
- ⇒ La surveillance médicale réglementaire (athlètes sur listes ministérielles)
- ⇒ La surveillance médicale fédérale (athlètes non listés)

Le kinésithérapeute intervient de façon hebdomadaire au sein du lycée (lundi et mercredi).





Le suivi médical



Ce qui est mis en place systématiquement:

- Bilan médical complet
- Test effort
- Sérologique
- Echocardiographie cardiaque à l'entrée au CRAN
- Bilan postural kiné
- Bilan diététique
- Bilan psychologue du sport
- Bilan podologue
- Suivi kiné hebdomadaire



En cas de besoin et/ou demande:

- Suivi ostéopathe
- 2nd bilan médical complet
- Suivi podologue
- Suivi gynécologue
- Suivi diététicien



Contraintes:

- Heures de cours ou de sports annulées



Obligations réglementaires administratives:

- Décharge de responsabilité parentale pour les visites
- Être en possession de leur carte vitale / moyen de règlement
- Dépôt des bilans médicaux sur medisharp



Les infrastructures sportives

Piscine, piste d'athlétisme, salle de musculation, parcours vélo, forêt, base de loisirs de l'île Charlemagne...



Piscine de la Source, bassin de 50m, 8 lignes d'eau, 50m du lycée



Piste d'athlétisme de 400m, située à 200m du lycée



Salle de musculation, au sein du lycée



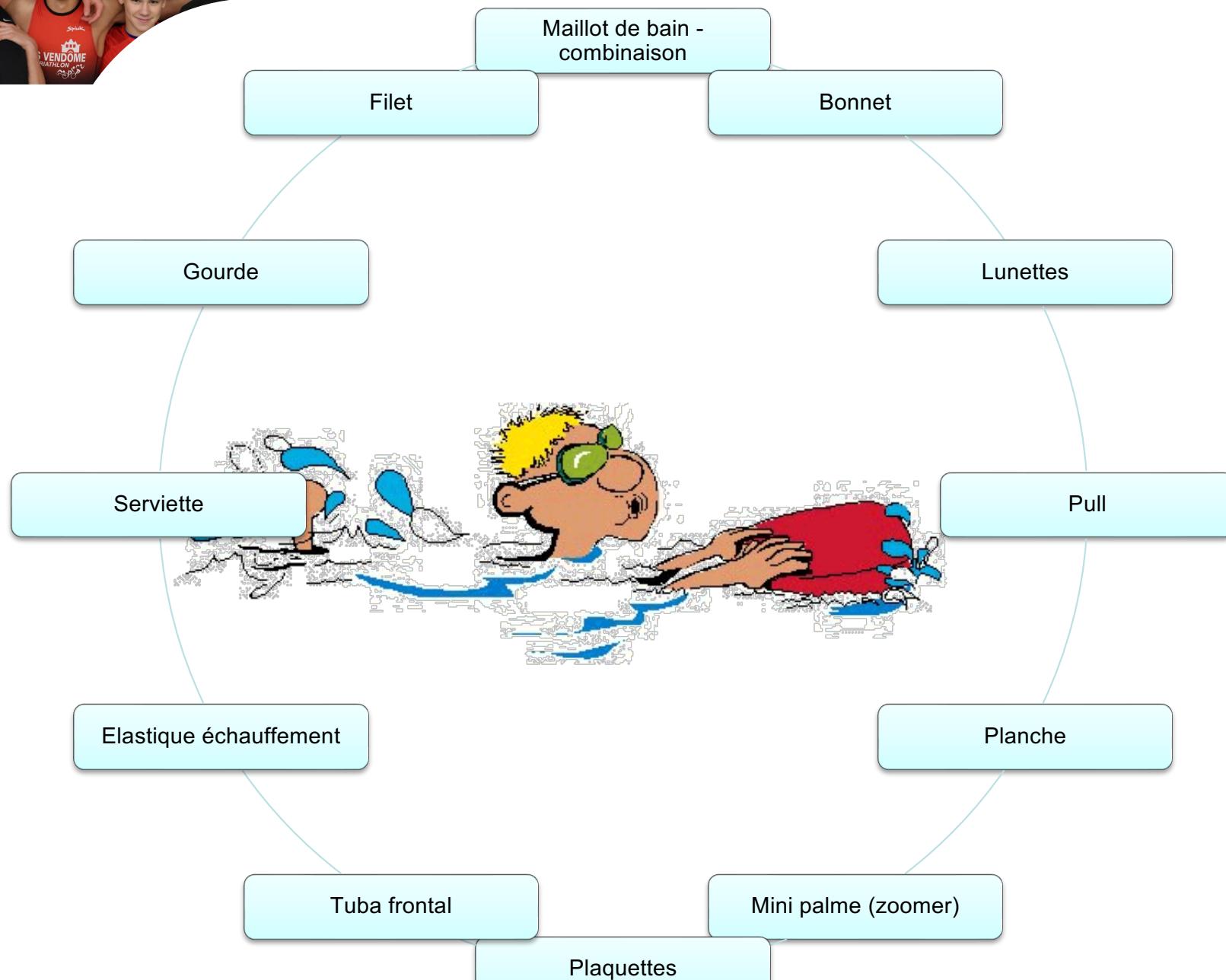
Parcours vélo, VTT, pédestre en Sologne à 1km du lycée



Nage en eau libre à l'île Charlemagne, accessible de mai à septembre, situé à 15' du lycée

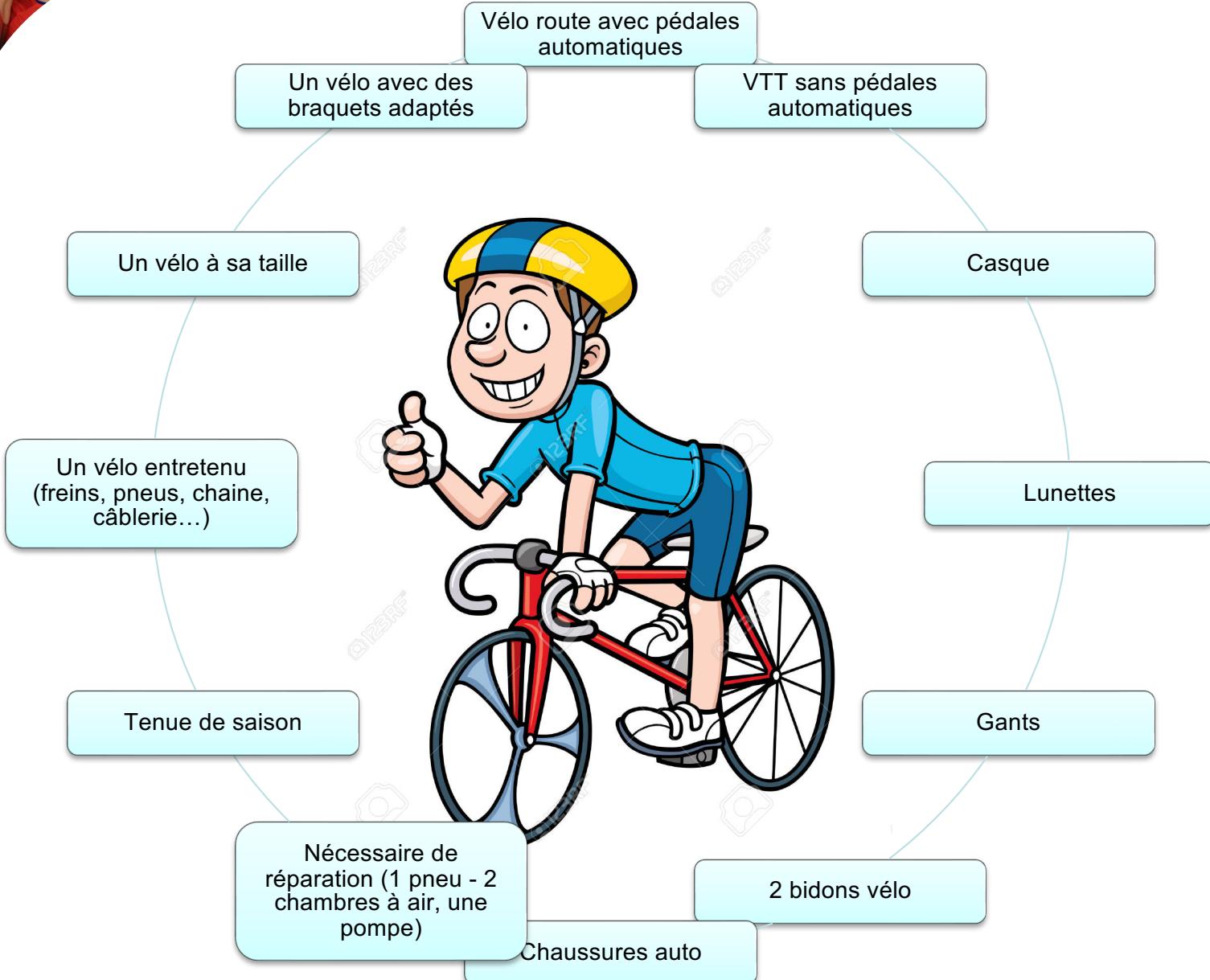


Le matériel sportif





Le matériel sportif





Le matériel sportif

Des runnings d'entraînement avec lacet

Une gourde

Des runnings de compétition

Tenue de saison

Une paire de lacet élastique pour
les triathlons

Des chaussures adapté à mon pied





Le + du sportif





L'entraînement hebdomadaire

EMPLOI DU TEMPS PRÉVISIONNEL*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation de 16h30 à 18h30	Natation de 7h30 à 9h Cap / PPG 16h15 à 18h30	14h à 18h: Fonction des périodes: Vélo / Cap / PPG / Natation (possible)	Natation de 7h30 à 9h Vélo / Cap 16h15 à 18h30	Natation de 16h30 à 18h30	En structure club, programme défini avec l'entraîneur du CRAN en lien avec l'entraîneur du club	

* Sous réserve de condition de faisabilité par le lycée et ce fonction des options d'études – aménagement complémentaire via des cours par le CNED





Les stages d'entraînements

- 4 semaines de stage par ans sur 5 à 8 jours



Stage toussaint avec une structure PPF club



Stage février avec le collectif Cœur de France en Région



Stage avril avec une



Stage juillet avec le



Le suivi d'entraînement

UTILISATION DE PLAYSHARP

C'est une plateforme numérique de planification et suivi de l'entraînement.





Le suivi d'entraînement



- Les besoins ?
- un smartphone
 - une montre connecté



PLAYSHARP

AGENDA ATHLÈTE SÉANCE TEST QUESTIONNAIRE COMPÉTITION RAPPORT PARAMÈTRE

Mathieu

LISTE DES AGENDAS

MARS 2020

lu ma me je ve sa di

24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5

30 mars – 5 avr. 2020 AUJOURD'HUI

SEMANTE

PLANIFICATION

NATATION

VÉLO

CAP

PPG/MUSCU.

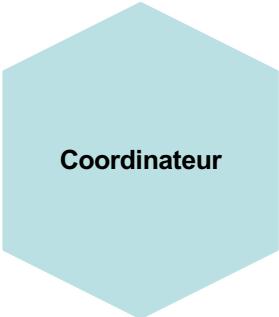
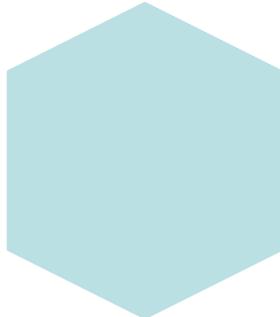
Création d'un
agenda partagé



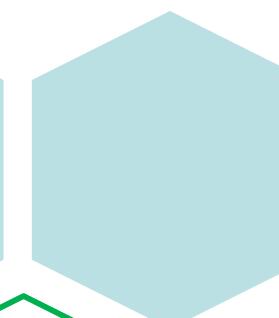
Le staff technique



Théophile Canet



Mathieu Badelier



Entraîneur
partenaire -
section
natation

Vincent
Hurel

Entraîneur
partenaire -
pôle espoir
athlétisme

Yannick
Golliot

Entraîneur
partenaire -
fédération
Japonaise de
Triathlon

Hideo Fukui

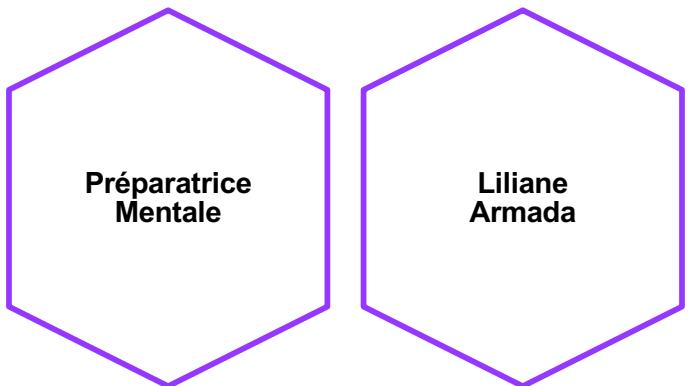




Le staff technique

L'entraînement mentale faisant partie des compétences à développer pour un jeune sportif, le CRAN ce voit accompagné depuis septembre 2024 d'une préparatrice mentale.

- des temps collectifs peuvent être mise en place*
- de la prépa mentale intégré aux séances*
- un suivi personnel - individualisé et organisé en fonction des résultats sportifs du jeune et de son investissement dans son projet,*





L'objectif:

-La performance de l'athlète est au cœur du projet

Priorité à quoi, et pourquoi???

A vous de choisir, ou presque... mais on est là pour vous rappeler le chemin! La bonne direction et les choix à faire!

Les obligations!

Vis-à-vis de moi-même et de mon engagement dans ce projet

Sans oublier : la structure, l'établissement, mon club... et ma famille, mes amis...



Compétitions
intermédiaire
défini en
amont

Stage des
vacances
obligatoire

Championnat
nationaux de
Duathlon –
Triathlon –
Aquathlon et
ses sélectifs



Le financier

Qui paye quoi?? Et combien?

Une adhésion est demandée à l'entrée du CRAN, couvrant une partie des frais de l'année, mais lesquels?

- L'encadrement
- Le matériel pédagogique
- Les stages vacances / week-end
- L'accès aux infrastructures
- La licence de natation ECO Natation
- Le bilan et suivi médical

Une très grande partie du dispositif est financé par : des fonds propre de la Ligue – le soutien de la Région Centre Val de Loire – la FFTRI – l'ANS

Tarif de l'adhésion : (sous réserve validation CA Ligue)

Licenciés de la Ligue	Licenciés hors Ligue
1 400€	1 800€

Le tout est à régler par les familles, le club, comités départementaux, ligue...



Il reste encore... :

- Les frais de déplacement
- La licence de triathlon
- Le matériel
- Les frais médicaux supplémentaires
- L'internat et pension complète / ou ½ pension
- Les inscriptions et déplacements aux compétitions
- Les tenues sportives
- Les collation hors repas



Les jeunes en terminale

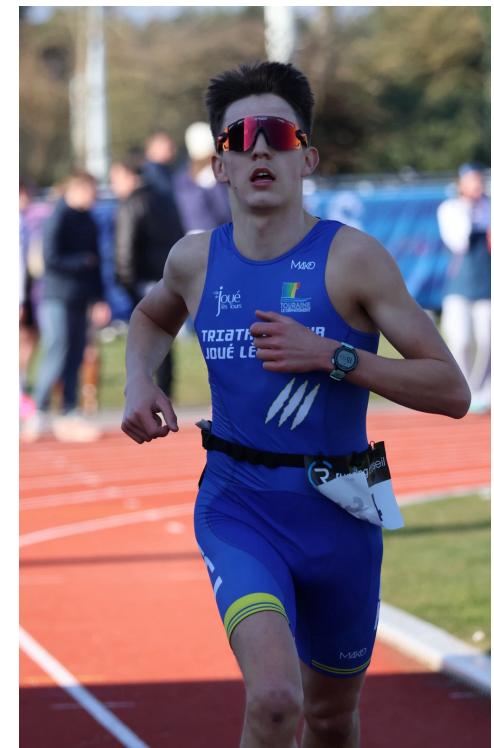


VICTORIA BLANCHE

16 ans

Licencié au TC Joué-lès-Tours

3ème année au CRAN



MAËL DAVOURIE

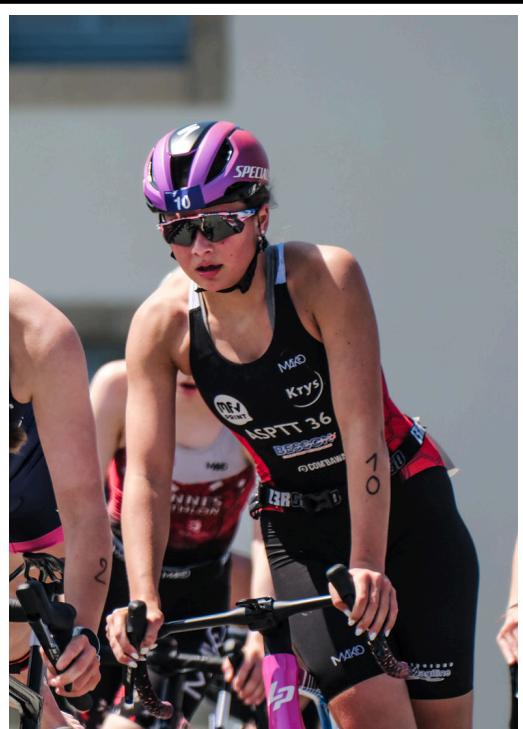
16 ans

Licencié au TC Joué-lès-Tours

3ème année au CRAN



Les jeunes en première



PAULINE SOARES

16 ans

Licencié au Vendôme Triathlon

2nd année au CRAN



CHLOE ROBERT

16 ans

Licencié au Vendôme Triathlon

2nd année au CRAN





Les jeunes en seconde



ALEX COLLART

15 ans

Licencié au Vendôme Triathlon

1ère année au CRAN



BASILE LELARGE

14 ans

Licencié au Vendôme Triathlon

1ère année au CRAN



JULES BOUVIER MARTIN

15 ans

Licencié au SAS Triathlon 37

1ère année au CRAN



**SAINT-AVERTIN SPORTS
TRIATHLON**





Les partenaires d'entraînements

Nous faisons bénéficier à plusieurs jeunes, le partage de certaines séances du CRAN. Ces jeunes sont issus de différents clubs de la région, où hors région.

Les objectifs:

- Créer une émulation plus importante sur certaines séances,
- Favoriser des jeunes d'un bon niveau de la région, d'avoir une continuité dans leur pratique,
- Susciter des vocations d'encadrements, auprès des jeunes en filière STAPS,

A + long termes:

- Permettre aux athlètes du CRAN de continuer leur double projet,
- Amener une dynamique sportive forte au sein d'un collectif régional,
- Mettre en place des formations d'entraîneurs autour de la structure,



Les pensionnaires dans l'histoire du CRAN :

NOM	PRENOM	ANNEES AU CRAN	CLUBS
DE POORTER	Ines	2016-19	ENDURANCE 72
WAINWRIGHT	Milly	2016-18	TRISUD18
BERTHOMIER	Justine	2016-19	TCCM36
LUCET	Juliette	2017-21	STADE POITEVIN
FICHAUX	Audrey	2017-21	OAT – TCCM36
JARRAR	Emira	2018-19	TCCM36
COQUAND	Loane	2019-2022	C'CMTRI - SAS TRI 37
BERTHEAU	Elia	2020-2023	BOURGES TRI
GAUDRON	Albane	2021-2024	C'CMTRI – BOURGES TRI
GIRARDEAU	Camille	2022-2023	ST Laurent Nouan Tri
DULUARD-PROLY	Jeanne	2022-2024	SAS TRI 37
JOUCQ	Lucie	2023-2025	TC JOUE LES TOURS
BLANCHE	Victoria	2023-aujourd'hui	TC JOUE LES TOURS
SOARES	Pauline	2024-aujourd'hui	ASPTT36 – VENDOME TRI
ROBERT	Chloé	2024-aujourd'hui	St Laurent Nouan – VENDOME Tri

NOM	PRENOM	ANNEES AU CRAN	CLUBS
LUIS	Julien	2016-18	TC JOUE LES TOURS
LUIS	Matthieu	2016-19	TC JOUE LES TOURS
ENGELHARD	Félix	2017-20	OAT
LEFER	Corentin	2017-18	VENDOME TRI
POULIN	Valentin	2018-21	AC ROMORANTIN – TCCM36
BARBEY	Mathieu	2018-19	TC JOUE LES TOURS
CHARPENTIER	Lucas	2018-19	C'CMTRI
HAVET	Timéo	2019-2022	C'CMTRI - SAS TRI 37
CAO SILLIAUME	Gabriel	2019-2022	SAS TRI 37
ABASSI ROUAULT	Merwann	2019-2022	C'CMTRI - SAS TRI 37
SOARES	Léo	2020-2023	ASPTT36
ELIAS-MENET	Alexandre	2020-2021	LA BRIE FRANCILIENNE
BESSON	Achille	2021-2023	ASPTT36
ROBERT	Cyprien	2022-2024	ASPTT36
RASSINEUX	Adel	2022-2024	ASPTT36
CAILLE	Elliot	2023-2024	TC JOUE LES TOURS
DAVOURIE	Maël	2023-aujourd'hui	TC JOUE LES TOURS
COLLART	Alex	2025-aujourd'hui	VENDOME TRI
BOUVIER MARTIN	Jules	2025-aujourd'hui	SAS TRI 37
LELARGE	Basile	2025-aujourd'hui	VENDOME TRI



Les candidatures

- Sur dossier scolaire (Bulletin de l'année et N-1)
 - Sur dossier sportif
 - Sur dossier médical
 - Entretien individuel

Dossier de candidature auprès du CTL

Pour tout renseignement, contactez la Ligue du Centre-Val de Loire de Triathlon:

LIGUE DU CENTRE-VAL DE LOIRE DE TRIATHLON

Mathieu Badelier

1240 rue de la Bergeresse,

45160 OLIVET

<http://www.triathlon-centre.org/>

Ou directement son Conseiller Technique

Mathieu Badelier au: 06.37.98.11.75 / ctl.triathlon.centre@gmail.com



Les partenaires

