

# Elaboration - Projection

## ELABORATION - PROJECTION

**Objectifs =**  
Ex : Tri régional, France cd, l'alpe d'huez, la saison en générale, tri vert...

**Disponibilités pour l'entraînement**  
= 5h, 12h par semaine, uniquement en semaine, principalement le week-end....

**Années de pratique et Aptitudes =**  
débutant, 5 ans de tri ou course, point faible, point fort ...

**Planification**  
= cycle de préparation, reprise, foncier...

**Tests d'évaluations et de progrès =**  
évaluer la progression sur des courses ou sur des chronos par disciplines

**Approche de la compétition :**  
analyse du matériel  
visualisation du parc/circuit, réglage jour J...

