

## Triathlon: Jeux de rôle

Durant cet exercice, les athlètes entraînent et automatisent les gestes propres à l'aire de transition. Ils améliorent ainsi l'agilité et l'habileté. Le meilleur athlète n'est pas toujours le plus efficace aux changements!

Après un petit échauffement de 5 minutes au moins, effectuer des exercices qui incluent de nombreux changements, avec une pression temporelle qui simule celle des compétitions.

- **Estafette duathlon:** Former deux groupes (au moins). Chaque coureur effectue d'abord un parcours à pied, puis il enfourche son vélo pour une petite boucle. Il passe le témoin au suivant qui fait de même. Etc.
- **Course au matos:** Les enfants se tiennent derrière la ligne de départ, à pieds nus. A environ 20 mètres sont déposés des casques et des chaussures de course. Au signal, ils s'élancent, s'équipent complètement (chaussures lacées, casque bouclé) puis ils reviennent au départ. Qui est le plus rapide?
- **Changement express:** Les athlètes, équipés de leur vélo et casque, sont placés juste à l'entrée de l'aire de transition marquée par des lignes sur le sol ou des cônes. Au signal, ils poussent leur engin dans la zone pour rejoindre l'emplacement où se trouve leur équipement de course. Ils se changent le plus vite possible et quittent l'aire de transition. Qui ressort le premier avec son équipement complet?
- **Maniement vélo:** Les coureurs sont équipés de leur casque, leur vélo prêt dans le «box» avec les chaussures clippées aux pédales. Au signal, ils prennent leur vélo, le poussent jusqu'à la ligne de sortie de zone, puis ils l'enfourchent et glissent leurs pieds dans les chaussures. Ils effectuent le petit parcours, déchaussent (les chaussures restent fixées sur les pédales) avant l'entrée dans la zone et sautent du vélo pour le ramener au plus vite à sa place initiale. Attention à choisir des tracés sans obstacles ni trafic.



Source: Cahier pratique «mobile» 65/2010, Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO