

Manuel Triathlon – Bonnes pratiques: Jeu de réaction – L’as des transitions

Les athlètes sont capables de se concentrer pour réagir vite et bien à un signal, d’enfiler leurs chaussures de course rapidement et de s’élancer.



Les athlètes courent pieds nus dans l’herbe. Au signal ou au coup de sifflet, elles se précipitent vers leurs chaussures de course préparées à l’avance, les enfilent le plus vite possible puis rallient un lieu d’arrivée préalablement défini.

plus facile

- Commencer l’exercice chaussures de course aux pieds.
- Départ «Le Mans»: placer les athlètes sur une ligne, vis-à-vis de leurs chaussures.

plus difficile

- Donner le départ sous forme de chiffre (pair = un groupe s’élance, impair = l’autre groupe).
- Placer les athlètes sur une ligne, dans l’ordre inverse de leurs chaussures.
- Mélanger les chaussures.
- Définir différents lieux d’arrivée en fonction du signal.

Matériel: Chaussures de course avec lacets élastiques (ou qui s'enfilent facilement)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO