

# Triathlon – Formes caractéristiques: Se préparer intelligemment

«Où sont mes chaussures de course? Quelle est la longueur du parcours? Nage-t-on dans un bassin ou dans le lac? Le départ se fait-il dans l'eau ou depuis le ponton? Quelle est pour moi la meilleure position de départ?» Ces questions et bien d'autres méritent que tes athlètes et toi-même, en tant que monitrice ou moniteur J+S, y réfléchissiez avant toute compétition. Voilà pourquoi il est essentiel de préparer bien à l'avance chaque compétition.

## Jour de compétition

Les athlètes apprennent, sous une forme ludique, à visualiser une compétition et se familiariser de cette façon avec la compétition ainsi qu'avec la préparation que cela implique.



Le moniteur ou la monitrice passe en revue, avec les athlètes, le déroulement d'une journée de compétition. Il ou elle intègre les éléments dans une histoire adaptée à leur âge en y associant des mouvements de circonstance (p. ex. s'étirer le matin au réveil, sautiller par-dessus un obstacle ou se serrer la main à l'arrivée). Voici quelques idées d'éléments à englober dans l'histoire: se lever, déjeuner, contrôler son matériel, se rendre à la compétition, faire le check-in dans la zone de transition, s'échauffer, prendre le départ, tourner autour de la bouée, sortir de l'eau, effectuer la première transition, rouler à vélo, se ravitailler, négocier les virages, franchir un obstacle, entreprendre une manœuvre de dépassement, effectuer la deuxième transition, courir, avoir un point de côté, passer devant les supporters, disputer le sprint final, fêter la victoire, etc.

## plus facile

- Se contenter d'imaginer le déroulement de la journée
- Choisir des mouvements simples
- Raconter une histoire courte

## plus difficile

- Intégrer des mouvements exigeants (p. ex. sprinter vers le départ parce que l'on est en retard)
- Développer l'histoire
- Utiliser du matériel de compétition (p. ex. enfiler et enlever le bonnet de bain et/ou le casque de vélo)
- Demander aux athlètes de compléter elles-mêmes l'histoire

**Matériel:** Canevas d'une histoire adaptée à l'âge des athlètes

## Attrape le pullbuoy!

Les athlètes sont capables de prendre un départ groupé, de s'orienter rapidement et d'accélérer dans l'eau.



Les athlètes se placent en ligne dans le bassin (départ dans l'eau). Au signal, le moniteur ou la monitrice lance un pullbuoy dans l'eau. Les athlètes s'élancent alors pour essayer de récupérer en premier le pullbuoy.

## plus facile

- Lancer plusieurs pullbuoys en même temps, former de petits groupes.
- Raccourcir la distance de nage en lançant le pullbuoy moins loin.
- Réaliser l'exercice dans le bassin non-nageurs.

## plus difficile

- Former un grand groupe.
- Se positionner dos à la direction de nage et s'élaner après le signal.
- Partir depuis le bord du bassin (départ plongé).
- Lancer plusieurs objets (p. ex. pullbuoy, frite, planche, bouée) dans l'eau et les récupérer dans un ordre défini.
- Réaliser l'exercice en eau libre.

**Matériel:** Pullbuoy, autres objets flottants

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**