

Triathlon – Formes caractéristiques: Effectuer les transitions de façon réglementaire

Considérées comme la quatrième discipline du triathlon, les transitions constituent un élément essentiel de ce sport. À ce titre, il convient de les exercer à l'entraînement pour acquérir des automatismes. Le règlement précise les conditions à respecter lors des deux transitions. Tu trouveras de plus amples informations à ce sujet dans les séquences d'apprentissage «[Transitions](#)» ainsi que «[Règles et matériel pour le niveau Foundation](#)».

«Transition Triathlon»

Les athlètes sont capables d'effectuer les transitions dans des conditions proches de la compétition et de respecter les règles.



Les athlètes effectuent un petit triathlon en relais, par équipes de quatre. Les distances peuvent varier: par exemple 25-100 mètres de nage, 500-1000 mètres de vélo, 200-800 mètres de course à pied. Le premier ou la première athlète effectue le parcours de natation et la transition 1. Le ou la deuxième réalise le parcours cycliste puis la transition 2. Le ou la troisième effectue le parcours de course à pied et donne le relais pour le parcours de natation. Enfin, le ou la quatrième athlète nage puis effectue la transition 1 et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque athlète ait accompli les trois disciplines et transitions (quatre tours en tout).

plus facile

- Remplacer le tronçon de natation par une course d'obstacles sur la terre ferme avec bonnet de bain et lunettes de natation.
- Proposer l'exercice sous forme d'aquathlon (enchaînement natation / course à pied).
- Proposer l'exercice sous forme de duathlon (enchaînement vélo / course à pied).
- Raccourcir les distances.

plus difficile

- Remplacer les disciplines habituelles par d'autres (p. ex. parcours de plongée à la place de la natation, basketball plutôt que vélo et course en sac au lieu de la course à pied).
- Ajouter des disciplines et adapter la taille des équipes en conséquence.
- Demander aux athlètes avancé-e-s de porter une combinaison en néoprène pour nager et/ou d'utiliser des pédales automatiques pour le parcours cycliste.
- Effectuer l'exercice complet sous forme de compétition individuelle chronométrée.

Matériel: Equipement de compétition: accessoires de natation, vélo, casque, chaussures de course, porte-dossard, craie, rubalise, etc. pour délimiter la zone de transition, terrain se prêtant à la compétition (p. ex. piscine en plein air)

«Game of Transitions»

Les athlètes savoir changer de direction, s'orienter de même qu'exécuter de manière ciblée des gestes automatiques sous la pression du temps.



Les athlètes se tiennent pieds nus, derrière la ligne de départ, avec bonnet de bain et lunettes de natation sur la tête. Le casque et les chaussures de course sont prêts dans la zone de transition, à une vingtaine de mètres de la ligne. Ils s'élancent au signal, enlèvent le plus vite possible les lunettes et le bonnet, les déposent dans la zone de transition, enfilent le casque et les chaussures de course puis reviennent en courant vers la ligne de départ (= transition 1). Après une courte pause, ils repartent vers la zone de transition, y déposent correctement leur casque et retournent au départ (= transition 2).

plus facile

- Réaliser l'exercice sans pression du temps.
- Subdiviser la première transition: enlever le bonnet et les lunettes puis revenir au départ; repartir après une pause, mettre le casque et les chaussures avant de retourner au départ.
- Réaliser l'exercice sous forme d'estafette: effectuer les transitions dans un ordre donné puis passer le relais au coéquipier suivant.
- Augmenter la durée de la pause.

plus difficile

- Enchaîner les transitions sans pause entre les deux.
- Intégrer le vélo: le pousser lors de la transition 1 et le déposer correctement à la transition 2.
- Faire précéder la transition 1 d'une courte portion de natation.
- Inverser l'ordre des transitions.
- Utiliser d'autres accessoires (p. ex. ceinture porte-dossard, combinaison en néoprène).

Matériel: Equipement de compétition: p. ex. accessoires de natation, équipement de cyclisme, chaussures de course, ceinture porte-dossard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO