

## Triathlon – Formes caractéristiques: S’orienter dans l’eau

Quiconque emprunte une trajectoire directe atteindra plus vite la zone de transition. Or pour trouver le chemin le plus court, les triathlètes doivent être capables de bien s’orienter. En compétition, ils font généralement face à diverses situations qui leur rendent la tâche plus difficile, d’autant que leur tête est en majeure partie sous l’eau. Ces situations peuvent être travaillées à l’entraînement: nager en groupe, viser les bouées, changer de direction (en piscine), ramasser un objet au fond du bassin. Les athlètes qui connaissent plusieurs techniques de respiration sont plus sereins et arrivent mieux à se repérer. Les culbutes avant, la nage sur le dos ou encore la plongée leur permettent de développer les habiletés requises.

### Trouvez Nemo

Les athlètes savent s’orienter aussi bien sous l’eau que sur l’eau et être capable de nager intentionnellement vers des objets.



Un parcours comprenant différentes tâches (p. ex. nager sous l’eau, passer à travers des cerceaux immergés, slalomer avec un pullbuoy, avancer uniquement en battant des jambes, nager avec une balle) est aménagé dans le bassin. Le poisson de plongée Nemo (point de bonus) est caché dans le parcours. Les athlètes effectuent le

parcours dans l'ordre imposé et récupèrent, après chaque tâche effectuée, un anneau de plongée. Qui récolte le plus d'anneaux et trouve Nemo?

## plus facile

- Réaliser l'exercice sous forme de compétition par équipes ou d'estafette.
- Adapter le nombre de tâches et la difficulté.
- Effectuer ensemble le parcours avec le moniteur ou la monitrice.

## plus difficile

- Prévoir un parcours plus long.
- Faire passer le parcours hors du bassin et intégrer des tâches appropriées (p. ex. glisser, sauter du plongoir, faire une roulade dans l'herbe, traverser le terrain de beachvolley).
- Organiser un départ en ligne.
- Chronométrer le parcours.

**Matériel:** Anneaux et poissons de plongée, éventuellement pullbuoys, planches, etc. selon les tâches

## Je te suis comme ton ombre!

Les athlètes suivent et donnent une direction spécifique dans l'eau; ils s'orientent en fonction des autres nageurs et nagent en s'adaptant les uns aux autres; ils se familiarisent avec la nage en groupe.



Les athlètes nagent deux par deux l'un derrière l'autre, en décalé. Celui de devant donne le rythme (et la direction si l'exercice est réalisé en eau libre), l'autre essaie de le suivre. Les duos sont changés régulièrement et les rôles

inversés. Les contacts physiques sont autorisés, comme en compétition.

## plus facile

- Limiter la durée de l'exercice (p. ex. chaque athlète donne le rythme / la direction deux fois 30 secondes).
- Imposer la distance à parcourir (p. ex. 100 mètres par duo).

## plus difficile

- Nager côte à côte, en décalé: l'athlète de derrière nage le plus près possible de celui de devant pour profiter de l'aspiration (sa tête doit être à la hauteur de la cuisse du premier).
- Composer des groupes plus grands (équipes de trois, quatre ou cinq max.).
- Réaliser l'exercice en eau libre.
- Demander au nageur de devant de décider de la façon de nager (p. ex. brasse ou respiration en cinq temps) en plus de donner le rythme et la direction.
- Nager en groupe les uns derrière les autres en gardant un espace suffisant entre les athlètes: celui de derrière sprinte en slalomant entre les nageurs pour venir se placer en tête; il réduit alors la vitesse et décide de la direction.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**