

# Manuel Triathlon – Formes caractéristiques: Courir vite après un effort préalable

Les athlètes sentent qu'ils ont fourni un effort préalable au moment de se lancer dans la dernière discipline: la course à pied. Or il s'agit de boucler le parcours le plus vite possible malgré un organisme fatigué. Courir vite en triathlon passe par un style de course efficace. La technique optimale dépend toutefois des caractéristiques physiques (taille, poids, condition physique). Un entraînement varié, ludique et régulier contribue en outre à développer les qualités requises. Car c'est en s'exerçant que l'on progresse.

## Aquathlon

Les athlètes expérimentent le passage de la position horizontale à la position verticale et adaptent leur course à l'effort préalablement fourni.



Les athlètes nagent 25 ou 50 mètres le plus vite possible puis courent dans l'herbe entre 100 et 200 mètres à leur vitesse maximale (aquathlon).

### plus facile

- Réaliser l'exercice à faible intensité
- Ne faire que quelques passages
- Remplacer la natation par une tâche fatigante adaptée à l'environnement (p. ex. faire le pantin)

### plus difficile

- Augmenter le nombre de répétitions (aménager des pauses entre les passages)

- Varier la longueur des parcours
- Varier le style de nage
- Intégrer des tâches additionnelles (p. ex. sauter à la corde, faire des pompes, courir dans le sable mou)
- Entraînement d'endurance: effectuer l'exercice à faible intensité, sans s'arrêter, pendant 10 minutes
- Couloir de nage dans une piscine extérieure

**Matériel:** Couloir de nage dans une piscine extérieure, éventuellement cordes à sauter, planches de natation

## Entraînement combiné

Les athlètes préparent les transitions, connaissent les sensations que l'on ressent quand on se met à courir, contrôlent sciemment la fréquence de leurs mouvements et trouvent leur propre rythme de pédalage et de course.



Les athlètes effectuent trois passages combinant vélo et course à pied comme suit:

- 1<sup>er</sup> passage: rouler à cadence élevée sur un petit braquet puis courir si possible en légère descente.
- 2<sup>e</sup> passage: rouler sur un grand braquet puis courir en montée et en descente ou allonger volontairement les foulées .
- 3<sup>e</sup> passage: trouver la cadence optimale à vélo comme à pied.

## plus facile

- Raccourcir les parcours.
- Se conformer à la cadence dictée par le moniteur.
- Prévoir une aide acoustique.

## plus difficile

- Rallonger les parcours.
- Augmenter le nombre de répétitions.
- Intégrer des «U-turns» (virages à 180 degrés) en course à pied.

**Matériel:** Equipement de cyclisme et de course à pied

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**