

# Manuel Triathlon – Formes caractéristiques: Se comporter de manière adaptée en compétition

Chaque compétition est unique. Bien connaître le parcours permet d'aller vite et contribue à la sécurité de tous les athlètes. Les enfants et les jeunes doivent savoir où ils en sont (p. ex. première des deux longueurs de bassin, deuxième des trois boucles de course à pied). Pour se faire, ils comptent leurs tours et s'élancent sur le bon parcours. En anticipant et en évaluant correctement chaque situation, ils avanceront de manière rapide et sûre dans les trois disciplines.

## Duathlon

Les athlètes sont capables d'évaluer un parcours ainsi que de l'effectuer correctement, de manière sûre et le plus vite possible.



Avant de commencer l'exercice, les athlètes organisent leur emplacement dans la zone de transition. Elles effectuent plusieurs tours et changent de discipline de façon réglementaire après chaque tour, alternant course à pied et vélo. La monitrice impose le nombre de tours à parcourir.

## plus facile

- Rester en chaussures de course pour le vélo.
- Réduire le nombre de tours.

- Réaliser l'exercice à faible intensité.

## plus difficile

- Changer les vélos de place à l'insu des athlètes.
- Augmenter le nombre de tours.
- N'annoncer que le dernier tour (nombre de tours inconnu au moment du départ).
- Réaliser l'exercice à haute intensité.
- Accomplir une tâche à chaque tour (p. ex. parcourir un slalom à vélo, mettre/enlever le bonnet de bain et les lunettes de natation, monter sur le vélo et en descendre).

**Matériel:** Equipement de cyclisme et de course à pied (éventuellement bonnet de bain et lunettes de natation), caisses de transition

## Triathlon-surprise

Les athlètes arrivent à retenir un tracé, ne pas se laisser distraire et accomplir une course en se conformant aux instructions.



Les athlètes reconnaissent les parcours de natation, de vélo et de course à pied puis organisent la zone de transition. Juste avant le départ, ils tirent chacun une carte pour connaître l'ordre de leurs disciplines (p. ex. course, natation, vélo). Au signal, chaque athlète s'élance sur son parcours sans se laisser distraire par les autres concurrents.

## plus facile

- Prévoir un départ individuel plutôt qu'en ligne.
- Faire s'élancer tous les athlètes sur le même parcours.
- Raccourcir les distances.
- Mettre l'accent non pas sur le chrono mais sur un enchaînement correct.
- Remplacer la natation par un parcours adapté à l'environnement.
- Utiliser cet exercice pour un entraînement de course à pied pur avec trois parcours distincts (utiliser des cônes/assiettes de couleurs, etc.).

## plus difficile

- Répéter certaines disciplines au sein d'un même triathlon (p. ex. course, natation, vélo, natation, vélo).
- Faire plusieurs tours dans une discipline donnée (p. ex. deux tours en course à pied).
- Rallonger les distances.

**Matériel:** Caisses de transition, cônes/assiettes de marquage ou craie (lignes de montée/descente), cônes/ Assiettes de marquage (parcours), cartes avec les parcours



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**