

# Triathlon: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements et/ou schémas de jeu types que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Pour le triathlon, huit formes caractéristiques ont été définies au niveau «Foundation».



- Se préparer intelligemment
- Se déplacer efficacement dans l'eau
- S'orienter dans l'eau
- Effectuer les transitions de façon réglementaire
- Rouler en toute sécurité
- Courir vite après un effort préalable
- Se comporter de manière adaptée en compétition
- Se laisser guider sciemment par le fair-play, le plaisir et l'esprit d'équipe



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**