

# Triathlon

mobile  
cahier pratique

# 65

OFSPPO & ASEP



Le triathlon séduit nombre de sportifs attirés par sa diversité et les défis qu'il impose aux différentes capacités physiques. Il répond en outre à l'engouement général pour les disciplines d'endurance. Découvrez cette discipline inspiratrice de nombreuses épreuves multisports telles que le Gigathlon.

Auteurs: Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen  
Rédaction: Francesco Di Potenza; traduction: Véronique Keim  
Photos: Kirsten Stenzel; graphisme: Monique Marzo

Qu'est-ce qui motive nos jeunes à pratiquer le triathlon? Les enfants en bonne santé éprouvent un immense besoin de mouvement. Déjà à l'âge de huit ans, ils sont capables de réaliser des performances d'endurance sous forme de jeux. Et durant les premières années scolaires, les différences entre filles et garçons sont peu importantes, ce qui facilite le travail du moniteur ou de l'enseignant. Le développement de la capacité d'endurance connaît son apogée entre 11 et 15 ans. C'est une période idéale pour expérimenter le triathlon, à savoir l'enchaînement de trois disciplines.

Afin d'éviter toute monotonie, l'entraîneur veillera à concevoir les séances de manière ludique et à les compléter par des exercices de coordination. L'imagination et la créativité, comme vous le verrez ci-après, ne connaissent pas de limites.

### Encourager la polyvalence

Le succès du triathlon et la fascination qu'il exerce, aussi bien en compétition qu'à l'entraînement, résultent en grande partie de l'alternance des disciplines. Avec les enfants et les jeunes, l'entraînement de deux épreuves qui s'enchaînent sans interruption est tout à fait envisageable. Il est judicieux de varier les combinaisons afin d'offrir un éventail d'activités qui dépasse le cadre strict du triathlon. Par exemple: un circuit à vélo avec un par-

cours d'agilité, un tour avec le VTT, une course entrecoupée d'un slalom en forêt, des montées d'escaliers, une course d'orientation, des courses de côte, un parcours avec rollers, trottinette ou encore du ski de fond et du patinage en hiver. Pour la natation, la technique du crawl revêt évidemment une importance capitale. Mais cela n'empêche pas l'entraîneur de mettre l'accent sur la diversité. Les entraînements se composeront d'autres styles de nage, de plongeurs, de courses combinées avec de petites tâches (ramasser des objets au fond de l'eau, passer des obstacles), de jeux de balles, etc. Le maître-mot reste le plaisir avant tout!

### Prédispositions requises

Ce cahier pratique propose des leçons et des variantes pour chaque discipline ainsi que pour leur enchaînement optimal. La dernière double page se penche sur le déroulement d'une compétition. Pour tous les exercices présentés, nous partons du principe que les jeunes (de 12 à 17 ans environ) sont capables de nager 400 mètres sans s'arrêter, qu'ils savent évoluer à vélo dans le trafic urbain au moins cinq minutes de manière autonome et qu'ils courent 15 minutes à allure modérée, sans s'arrêter. ■

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

# Dans l'air du temps

Le triathlon réunit de manière idéale trois des activités d'endurance les plus appréciées, à savoir nager, rouler à vélo et courir. Et ce sans interruption!

L'attrait qu'exerce le triathlon vient de la combinaison de trois courses qui, mis à part la composante «endurance», n'ont rien en commun. La charge physique est en effet très différente pour chacune d'elles. L'alternance des groupes musculaires et par là même des contraintes protège le corps des sollicitations unilatérales, ce qui réduit le risque de blessures. Les médecins préconisent d'ailleurs la natation, le cyclisme, la course et le ski de fond comme disciplines d'endurance à titre de prévention.

## Définitions

Triathlon, duathlon et aquathlon se caractérisent par l'enchaînement ininterrompu de différentes disciplines – natation, vélo et course à pied.

## Le mythe du Gigathlon

Le triathlon a entraîné dans son sillage toutes sortes d'épreuves longue distance, dont le fameux Gigathlon organisé par Swiss Olympic, né de l'ancienne course appelée «Trans Suisse Triathlon».

Le Gigathlon connaît un immense succès et s'est établi comme l'aventure polysportive préférée en Suisse. Que ce soit en solo, en couple ou par équipe de cinq, les participants ne comptent pas les efforts qu'ils déploient tour à tour en course à pied, à vélo, vélo tout terrain, rollers et dans l'eau. Une sorte de triathlon épicé de deux épreuves supplémentaires...

**Le triathlon** est une discipline d'endurance qui comprend natation, cyclisme et course à pied. Cet ordre est obligatoire.

**Le duathlon** est une discipline d'endurance qui comprend cyclisme et course à pied. L'enchaînement est établi: course à pied – cyclisme – course à pied.

**L'aquathlon** est une discipline d'endurance qui comprend natation et course à pied. Elle est adaptée aux personnes désireuses de se lancer dans une discipline combinée.

Source: Martin, P. (2008): Triathlon: manuel spécifique. Office fédéral du sport OFSPO, Macolin.

## Un grand merci aux deux auteurs de ce cahier pratique

**Philippe Martin** est chef de discipline J+S Triathlon et entraîneur de natation, cyclisme et triathlon.

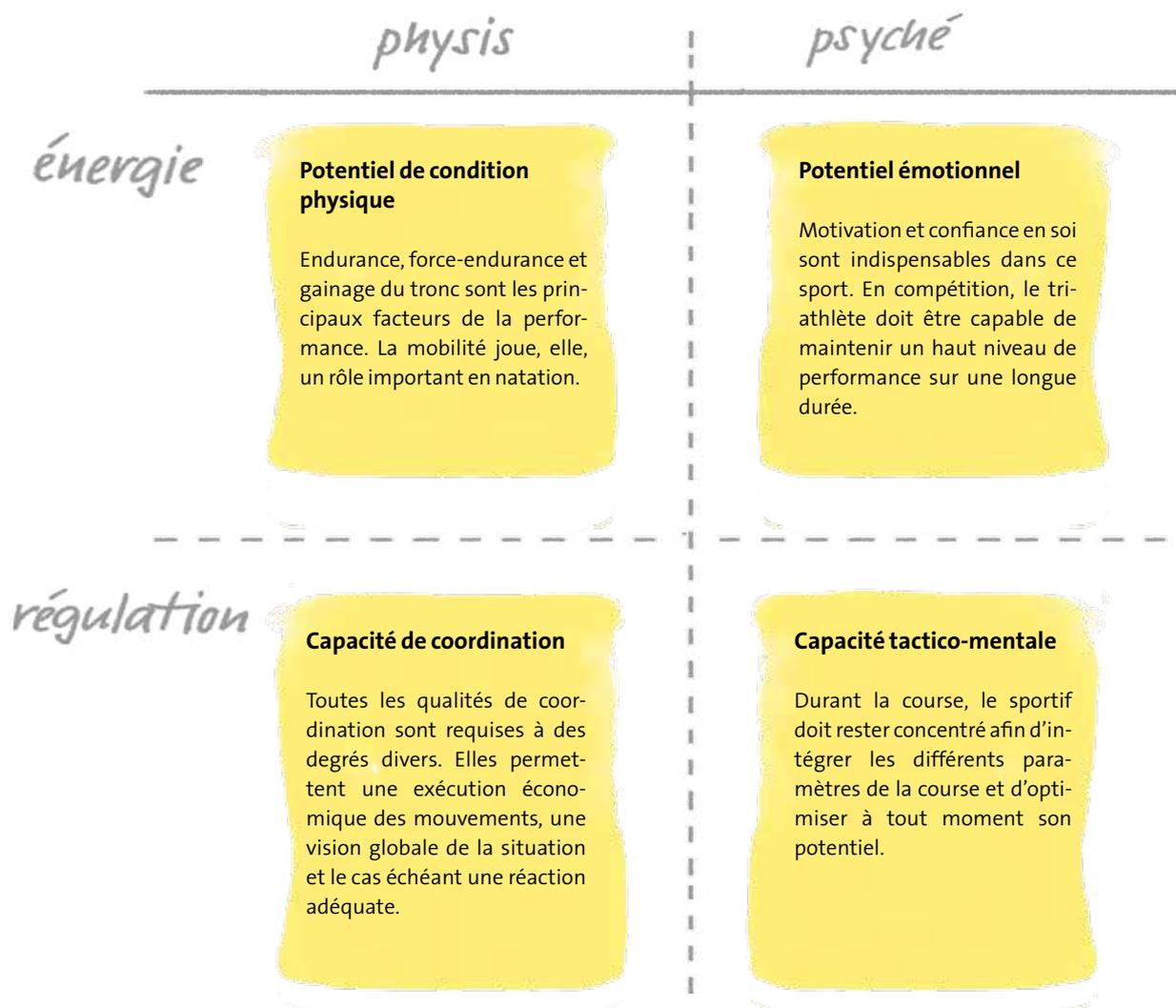
**Michelle Hofmann-Gilgen** est experte J+S Triathlon, elle a étudié les sciences du mouvement à l'EPFZ et entraîne des triathlètes.



# Polyvalence au rendez-vous

Le triathlon est une épreuve dont le résultat dépend de nombreux facteurs. Peu de disciplines sportives exigent autant de capacités et d'habiletés réunies en un subtil équilibre.

Tous les facteurs de la performance sont requis pour maîtriser un triathlon, mais dans des proportions qui permettent à tout le monde ou presque d'y trouver du plaisir. En effet, il ne s'agit pas d'être expert dans chaque discipline mais plutôt de disposer d'un socle de compétences équilibré. C'est une des raisons qui explique que le triathlon convient particulièrement bien aux jeunes.



# Se lancer à l'eau

Une séance d'entraînement spécifique dans l'eau peut s'articuler autour de différents exercices puisés dans le répertoire de la natation (entraînement par intervalles). Après un petit échauffement, les nageurs s'attellent aux exercices ci-dessous.

## Départ groupé

**Comment?** Cinq à six nageurs se préparent au bord du bassin. Au signal, ils plongent et nagent vers l'autre bord le plus rapidement possible. Qui remporte le sprint?

**Pourquoi?** Se préparer aux départs groupés typiques du triathlon, où les contacts et les remous sont fréquents et parfois déstabilisants.

## Eaux troubles

**Comment?** Es-tu capable de nager les yeux fermés sans faire trop de zigzags?

**Pourquoi?** Qualité d'orientation. En piscine, il est facile de se diriger grâce aux lignes ou aux repères du bassin, ce qui n'est plus possible dans le lac.

## Voie royale

**Comment?** Nager par deux, parallèlement et en léger décalage (la tête du second se trouve à la hauteur de la cuisse du premier). Le nageur de derrière reste le plus près possible de son camarade. Les risques de contact sont possibles, comme en course.

**Pourquoi?** Nager dans l'aspiration d'un concurrent est permis en triathlon. Si l'on se tient bien dans son sillage, l'économie d'énergie est intéressante. Et si l'on fait confiance au « meneur », on peut nager à l'aveugle, au milieu des remous.

## Périscopie

**Comment?** Alternier trois à cinq cycles de bras en crawl, tête dans le prolongement des bras, puis le même nombre de mouvements comme un joueur de water-polo, la tête relevée afin de voir ce qui se passe autour de soi.

**Pourquoi?** Qualité d'orientation, prises d'informations. En règle générale, le nageur s'oriente en fonction de la prochaine bouée, sans qu'il ait besoin d'interrompre son rythme.

## Comme une crêpe

**Comment?** Alternier cinq mouvements de crawl sur le ventre, puis cinq sur le dos, de manière fluide. Tourner une fois à droite et une fois à gauche.

**Pourquoi?** Il arrive souvent que le nageur donne tout et qu'il manque d'air à un moment donné de la course. Le fait de nager en position dorsale au lieu de s'arrêter permet de ne pas couper le rythme, de mieux respirer et de reprendre contact avec l'environnement.

## Trois temps

**Comment?** Nager le crawl et respirer après trois mouvements de bras, une fois à gauche, une fois à droite. Cela permet de s'orienter latéralement!

**Pourquoi?** Garder le cap sans dévier de la trajectoire, en prenant des informations une fois gauche et une fois à droite.

## Unité d'entraînement

Les exercices proposés sont effectués sous forme d'intervalles dans un bassin de 50 m par exemple:

6 x 100 m – 50 m exercice – 50 m crawl, départ (selon les niveaux) chaque deux minutes ou après une pause de 30 secondes (par ex.).

*Tous les exercices présentés ici peuvent être réalisés dans le lac, à condition de délimiter un parcours (triangle ou rectangle autour des bouées). Ils seront plus proches des conditions de concours, avec un accent marqué sur la qualité d'orientation en eaux libres.*

### Tutti frutti

**Comment?** Effectuer les quatre distances suivantes à allure modérée: 2 x 100 m et 2 x 200 m, en changeant de position (dos-ventre) ou de moyen de traction (bras-jambe) et/ou de matériel pour chaque trajet.

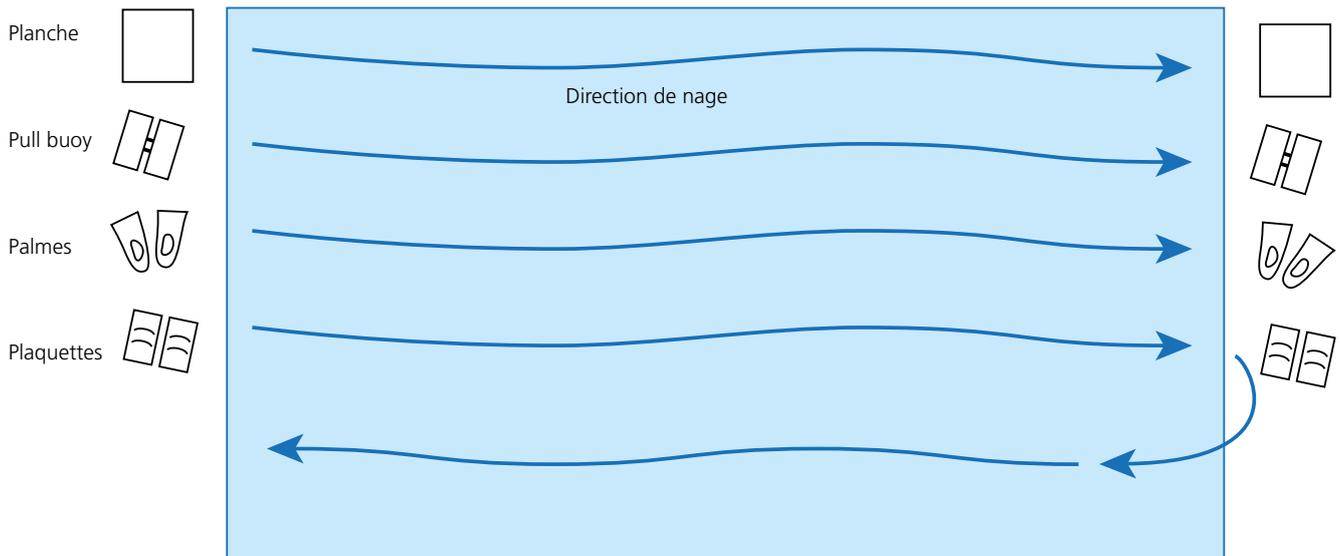
Exemples: 100 m dauphin avec palmes, 200 m avec plaquettes, 100 m dos avec pull buoy et 200 m battements de jambe (position ventrale) avec planche.

**Matériel/Infrastructure:** Pull buoy, palmes, planches, plaquettes.

#### Variantes:

- Modifier les distances selon le niveau et l'âge des enfants.
- Alternier les accessoires et travailler également sans matériel (nager les poings fermés par ex.).
- Augmenter le nombre de séries pour les plus avancés, avec la consigne de changer de position et de matériel à chaque trajet.

**Pourquoi?** Entraîner l'endurance de manière ludique, avec une composante tactique et créative. Les enfants réfléchissent à la combinaison qui leur convient le mieux et ils la mettent en pratique.



# Bien sur ses roues

Cette double page distille des conseils techniques et tactiques spécifiques à l'épreuve de cyclisme du triathlon. Le coureur qui maîtrise ces éléments sera à même d'optimiser ses capacités d'endurance et de force sur la route.

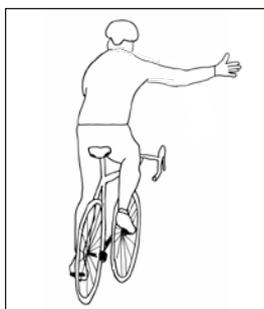
## Signaler, c'est gagner

**Comment?** Afin d'exercer les différents signes de la main donnés par le chef de file, mieux vaut commencer à pied! Les enfants courent en colonne (une ou deux selon le nombre). Le leader donne ses indications d'un signe de la main – ralentir, s'arrêter, esquiver, à droite, à gauche, etc. – et ces informations sont transmises vers l'arrière, sans utiliser la voix.

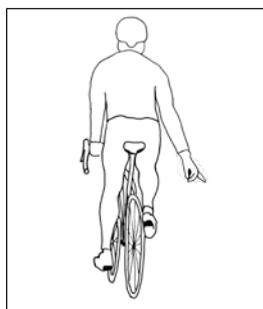
## Variantes:

- Différents tempos de course selon le niveau du groupe.
- Exercer les relais.
- Entraîner les différents éléments à vélo sur une grande place de parc.

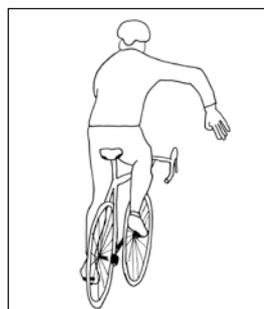
**Pourquoi?** Comprendre et respecter les indications du coureur précédent est indispensable lorsque l'on roule en groupe, afin d'éviter les accidents.



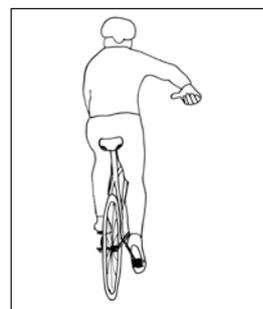
Indiquer un changement de direction



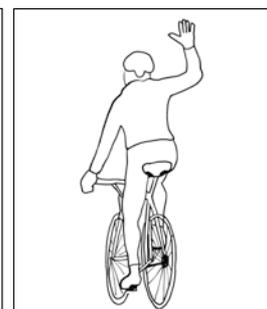
Indiquer des déformations de la chaussée



Indiquer des obstacles



Indiquer des rails



Stop!

## Prendre le relais (tourniquet belge)

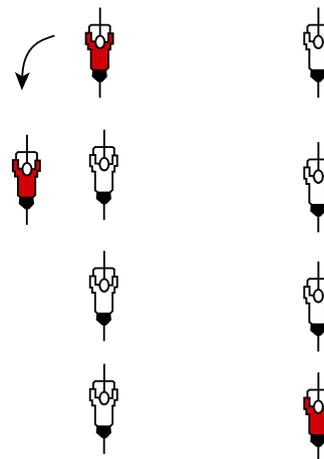
**Comment?** Former des groupes d'au moins deux cyclistes roulant en file indienne. Le premier de chaque colonne roule 30 secondes en tête, puis il s'écarte vers la gauche, se laisse remonter par la colonne et se place à l'arrière pour profiter de l'aspiration. Dès que tout le monde est passé en tête, on augmente les durées à 60, 90 secondes, etc. Puis on diminue de nouveau les temps pour revenir aux 30 secondes initiales.

**Matériel/Infrastructure:** Vélo, parcours plat et assez long avec peu de trafic.

## Variantes:

- Les meilleurs restent plus longtemps en tête, les plus faibles à l'abri.
- Tourniquet belge en deux colonnes.
- Travail en tête égal pour tout le monde (1 à 5 minutes).

**Pourquoi?** Acquérir et exercer les habiletés techniques propres au cyclisme. Prendre la roue du coureur précédent fait partie des techniques à maîtriser. De plus, rouler en groupe s'avère très efficace pour gagner de précieuses minutes tout en économisant ses forces. Le tourniquet belge, en tant que forme d'entraînement, peut se pratiquer au sein de groupes hétérogènes, avec des consignes individualisées.



## Gymkhana

**Comment?** Choisir un emplacement adéquat (place de parc, forêt) et créer un parcours technique en exploitant au mieux les éléments existants. Les jeunes expérimentent les postes individuellement, en effectuant plusieurs tours. Quelques propositions:

**Bascule:** Franchir une bascule (planche et billon par exemple).

**Slalom:** Slalomer autour de bouteilles en PET ou de petits cônes.

**Pick-up:** Ramasser des objets déposés sur le sol, sans poser pied à terre.

**En selle:** Enfourcher le vélo sans prendre appui sur les pédales.

**Bordure:** Passer par-dessus un obstacle sans s'arrêter.

**Sans les mains:** Rouler sans tenir le guidon (attention: seulement sur une route sans trafic et en bon état).

**Garçon de café:** Transporter un gobelet rempli à ras bord en perdant le moins de liquide possible.

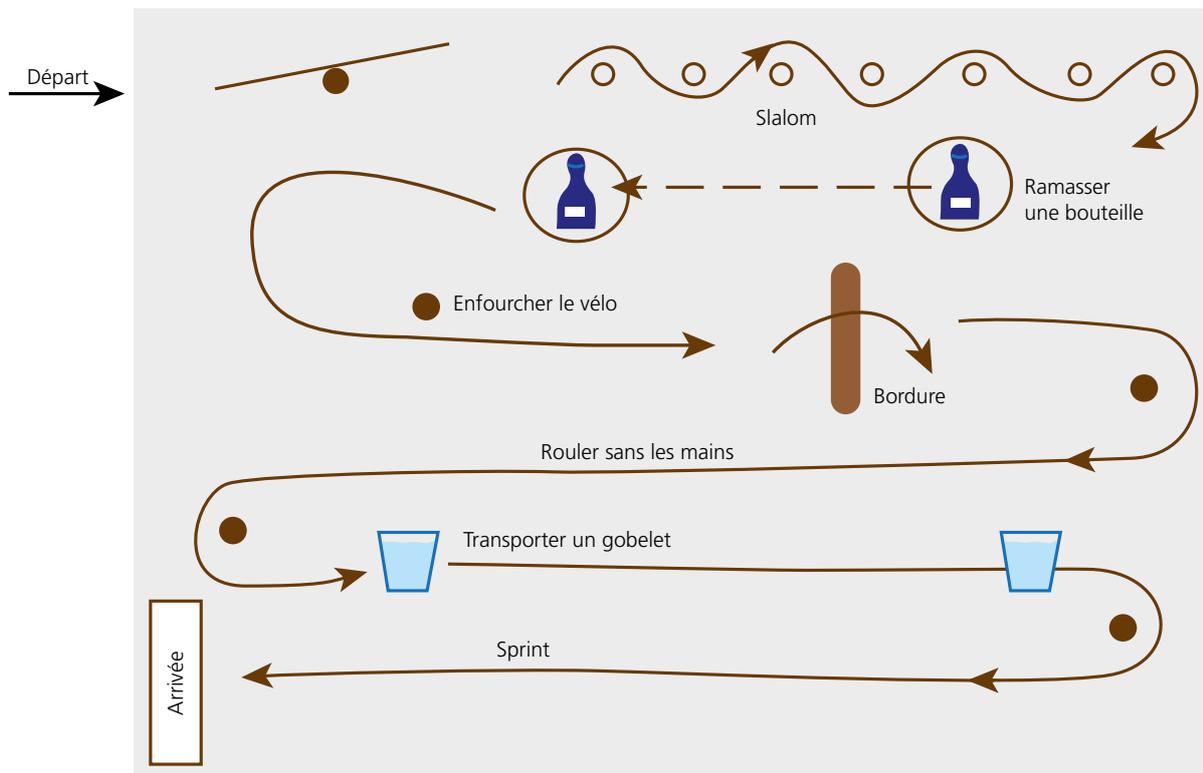
**Moulinets:** Dévaler une colline avec le plus petit braquet afin d'atteindre une grande fréquence de pédalage.

**Equilibre:** S'approcher d'un mur ou d'une ligne sur le sol et s'arrêter. Rester le plus longtemps sur place sans poser pied à terre.

**Sisyphé:** Gravier une colline avec le plus grand braquet (seulement assis ou seulement en danseuse).

**Matériel/Infrastructure:** Bascule (à construire soi-même), objets de marquage (bouteilles en PET, cônes), parcours sécurisé de 300 m de long avec petite colline, craies, gobelets, obstacles (lattes en bois par exemple).

**Pourquoi?** Entraîner la technique spécifique au triathlon (sauter sur le vélo) ainsi que la technique de route générale. Améliorer les qualités de coordination indispensables à la sécurité sur le vélo.



# Sois cool!

Les exercices présentés ci-dessous s'intègrent dans l'entraînement, soit sous forme de bloc séparé, soit durant la course, en continu. L'école de course s'effectue toujours sur la plante du pied, sauf mention contraire. L'entraîneur choisit une surface régulière et pas trop tendre, d'une longueur de 60 mètres environ.

## Pieds roulants

**Comment?** Trottiner de manière relâchée en déroulant le pied de la plante jusqu'au bout des orteils.

**Pourquoi?** Privilégier la pose détendue du pied sur la plante et le déroulement fluide vers l'avant.

## Girouette

**Comment?** Courir avec les bras vers l'avant, de côté ou tendus au-dessus de la tête. Le tronc doit rester stable malgré le déplacement des bras.

**Pourquoi?** Stabiliser le haut du corps lors de la course.

## Pas chassés

**Comment?** Position latérale, les bras écartés. Effectuer des pas chassés latéraux, la jambe de derrière venant «pousser» celle de devant pour avancer.

**Pourquoi?** Stabiliser le tronc face au mouvement des jambes. Améliorer les qualités de coordination.

## Jambes de bois

**Comment?** Courir jambes tendues, la pointe des pieds relevée (flexion). Au moment de toucher le sol, tendre l'articulation du pied (extension) de manière à effectuer un mouvement de griffé avec la plante du pied.

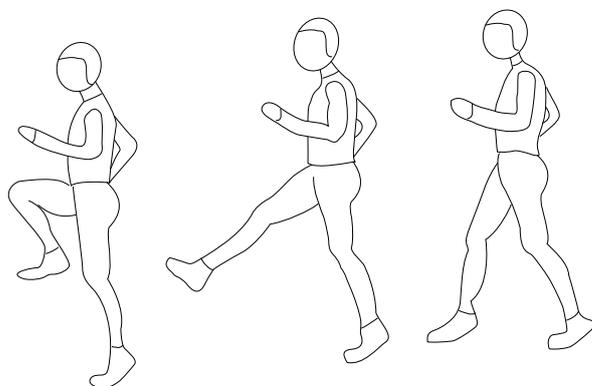
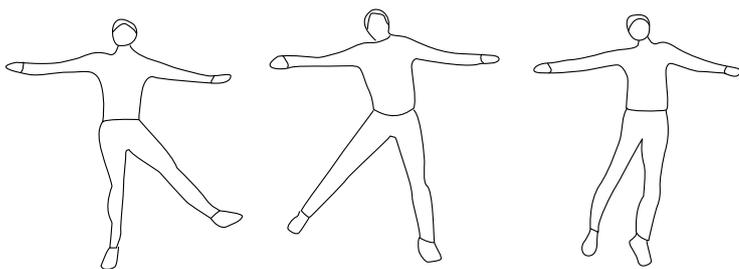
**Pourquoi?** Entraîner la flexion et l'extension de l'articulation du pied pour un contact dynamique au sol, afin de courir sur l'avant du pied et non sur le talon.

## Pas de cigogne

**Comment?** Départ sur l'avant du pied, corps redressé et hanches tendues vers l'avant. Lever le genou gauche jusqu'à l'horizontale, puis tendre la jambe vers l'avant et la ramener à une longueur de pied environ devant le pied droit. Enchaîner avec l'autre jambe.

**Remarque:** Exécuter cet exercice à trois vitesses différentes: très lentement (env. 3 secondes pour un pas), à vitesse normale (marche) et plus vite (rythme du sautillé).

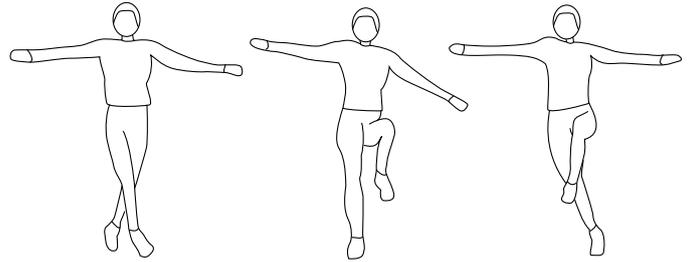
**Pourquoi?** Stabiliser le tronc en position d'extension (sur l'avant du pied). Assimiler le mouvement de course au ralenti, avec accent sur l'action du genou. Améliorer les qualités de coordination.



**Chassé-croisé**

**Comment?** Position latérale, les bras écartés. La jambe de derrière croise devant l'autre, le genou haut (cuisse à l'horizontale) avant de se poser sur le sol. La jambe qui était devant est ramenée et se pose de nouveau devant, etc.

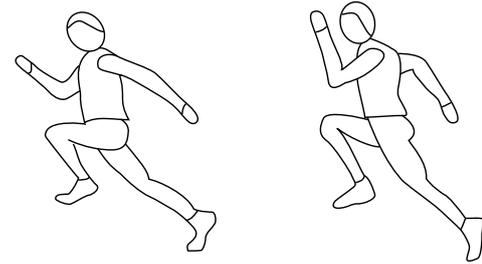
**Pourquoi?** Comme l'exercice «Pas chassés», avec un accent sur l'action du genou.

**Foulées bondissantes**

**Comment?** Les pas de course sont effectués sous forme de sauts (comme un chevreuil qui franchit une clôture). La position en l'air est la suivante: jambe antérieure fléchie, cuisse à l'horizontale, jambe postérieure tendue et hanches en extension (poussée spécifique pour la course). Tenir la position comme si on devait prendre la pose pour une photo.

**Variante:** Sauter plusieurs fois sur la même jambe au lieu d'alterner à chaque pas.

**Pourquoi?** Stabiliser le corps dans la phase de vol. Accentuer le mouvement de poussée de la jambe arrière et l'action du genou de la jambe avant.

**Skipping**

**Comment?** Courir en levant les genoux à l'horizontale (au moins).

**Variante:** Lever un genou et tendre la seconde jambe en faisant un petit pas vers l'avant; ou lever un genou tous les trois pas.

**Pourquoi?** Préparer le genou pour le prochain pas (position haute et ouverture vers l'avant).

**Petits ressorts**

**Comment?** Sautiller sur place en mobilisant l'articulation des chevilles. Réception sur la plante du pied, puis extension pour décoller; en l'air, fléchir le pied (tirer les orteils vers le haut) pour se préparer à la réception sur la plante, etc.

**Pourquoi?** Renforcer l'articulation du pied afin d'amortir le poids du corps à la réception. Réduire le risque de blessure (entorse).

**Talons-fesses**

**Comment?** Courir en ramenant les talons vers les fesses.

**Variante:** Ramener seulement un talon et tendre l'autre jambe vers l'avant pour un petit pas; ramener les talons tous les trois pas.

**Pourquoi?** Apprendre à ramener rapidement la jambe postérieure vers l'avant après la poussée.

**Sautiller**

**Comment?** Sautiller d'une jambe à l'autre, sans interruption, en levant la cuisse libre jusqu'à l'horizontale.

**Pourquoi?** Entraîner les qualités de coordination, comme pour l'exercice «Foulées bondissantes».

**Pas de panthère**

**Comment?** Fentes avant: le genou de la jambe postérieure effleure le sol, le haut du corps reste stable. Enchaîner plusieurs pas.

**Variante:** Pour les plus avancés, idem, mais en sautant.

**Pourquoi?** Renforcer les muscles de la cuisse qui amortissent le poids du corps à chaque pas ou saut.

**Sur une jambe**

**Comment?** Sauts sur une jambe, la jambe libre fléchie.

**Pourquoi?** Renforcer les muscles de la cuisse et du pied afin de mieux amortir les chocs répétés de la course. Exercice spécifique pour les coureurs.

**Passage de haies**

**Comment?** Enchaîner différents sauts par-dessus les haies: à deux jambes, avec saut intermédiaire ou direct, de la position basse (grenouille), à une jambe, sautiller, etc.

**Pourquoi?** Renforcer les muscles de la cuisse et du pied qui absorbent les chocs en réception.

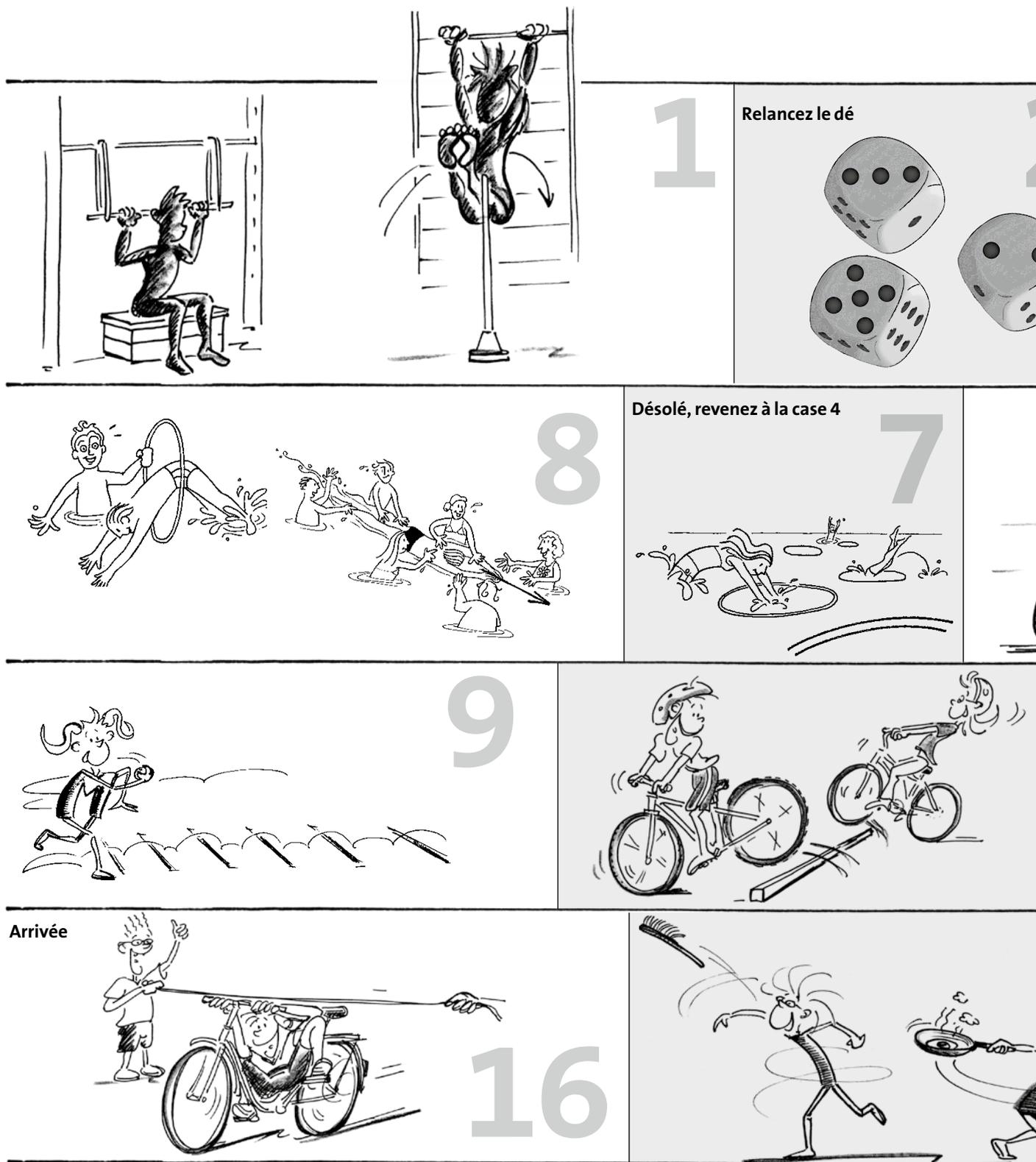
**Sauts de grenouille**

**Comment?** Sauts à deux jambes, de la position basse, les cuisses à l'horizontale, articulation du genou à 90°. Réception sur les deux jambes.

**Pourquoi?** Renforcer les muscles de la cuisse et du pied qui absorbent les chocs en réception.

# Changements ludiques

Les exercices – école de course (voir pages 8-9), petits circuits, sprints, sauts, montées d'escaliers, courses de colline, exercices de coordination, de force, etc. – s'agencent à l'envi. Le jeu de l'oie peut très bien s'appliquer aux activités en piscine ou à vélo.



**Jeu de l'oie**

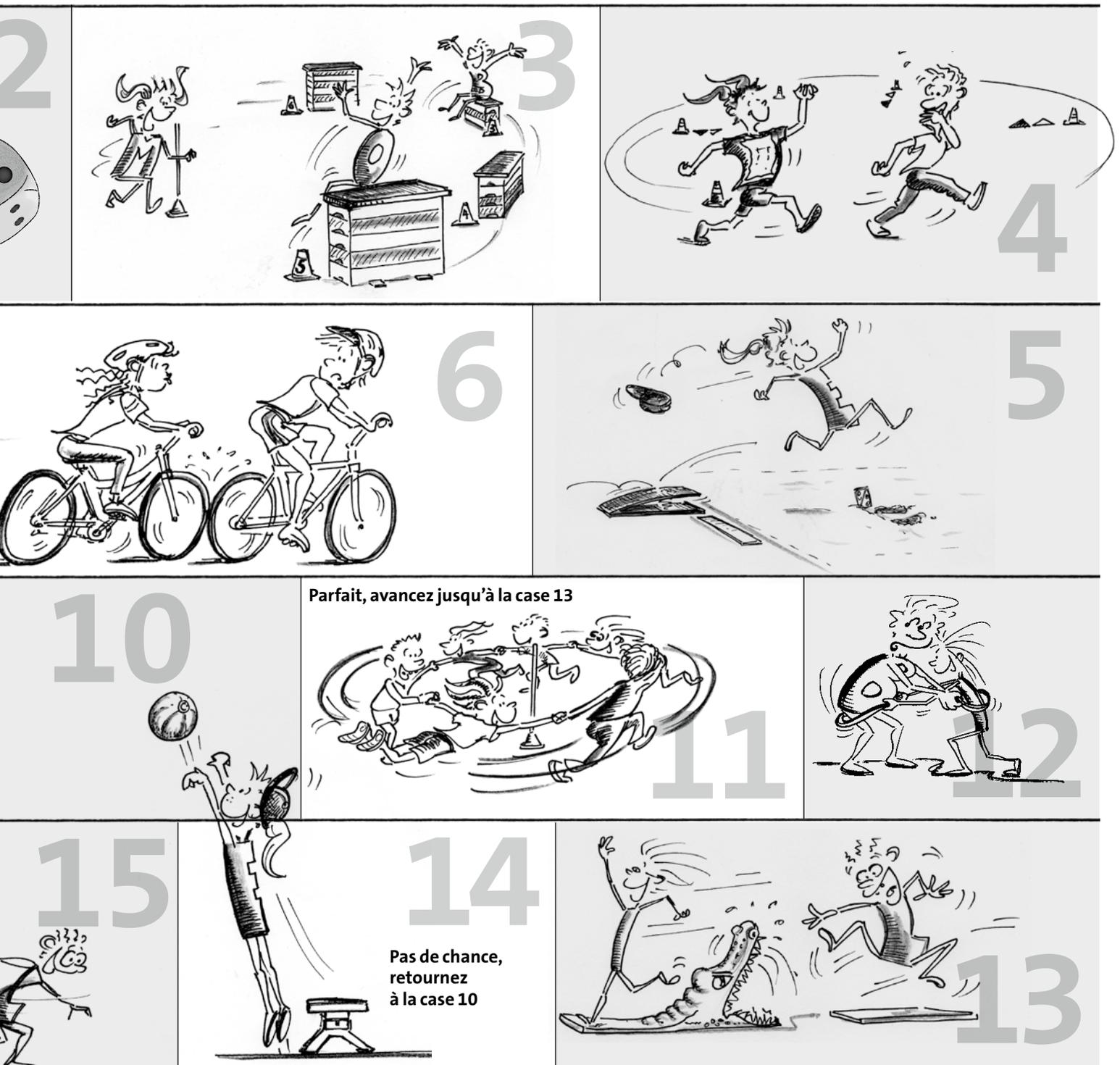
**Comment?** Par équipes de deux, chaque duo possède un pion de jeu qu'il déplace en fonction du résultat du dé. Effectuer la tâche décrite au poste. Puis relancer le dé et continuer ainsi jusqu'à ce que la première équipe rejoigne l'arrivée.

**Matériel/Infrastructure:** Planche de jeu, pions (1 par équipe), dés, matériel pour les postes, description des tâches pour chaque case (les mêmes tâches peuvent se retrouver plusieurs fois sur le plateau).

**Variantes:**

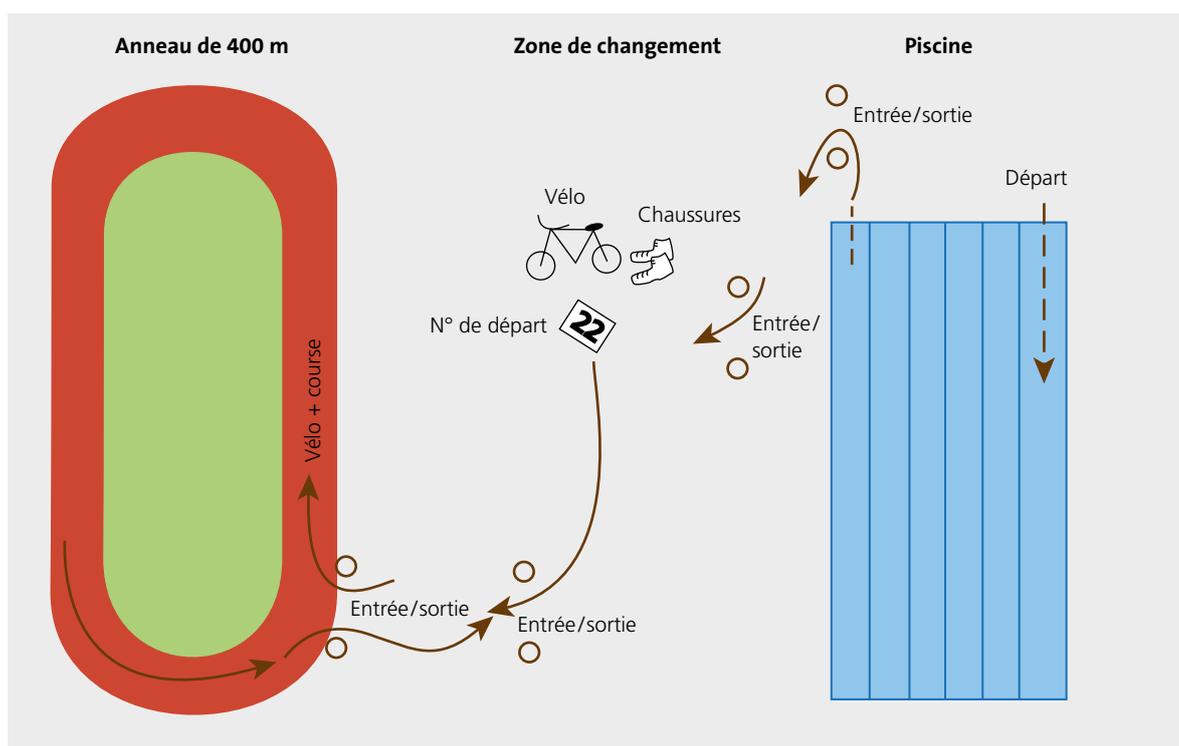
- Modifier le nombre d'équipiers et les tâches.
- A chaque numéro du dé correspond une tâche déterminée.
- Remplacer le plateau de jeu par une cible (jeu de fléchettes). Les couleurs visées déterminent la tâche. Exemples: bleu = endurance, violet = force, jaune = école de course, etc. Les coureurs choisissent une tâche du domaine désigné par la fléchette.

**Pourquoi?** Entraîner la capacité d'endurance de manière ludique et variée. Les enfants sont en mouvement durant 40 minutes environ. Amélioration des capacités techniques et des qualités de coordination selon les tâches proposées.



# Zapping efficace

Passer d'une discipline à l'autre implique un changement performant de l'équipement. Avec les enfants et les jeunes, enchaîner deux épreuves sans interruption constitue un très bon entraînement. Quelques idées.



## Triathlon 4 x 3

**Comment?** Former des équipes de quatre qui accomplissent un triathlon sous forme de relais, avec les distances suivantes: 25 à 100 m de natation, 500 à 2000 m de vélo et 200 à 800 m de course. Le premier s'élance pour la natation. Dès qu'il a terminé, il rejoint la zone de changement et se prépare pour le vélo. Une fois équipé en cycliste, il passe le relais au second qui effectue le tour à vélo puis la transition pour la course. Le troisième démarre alors pour la partie course. Une fois arrivé, il se change comme s'il devait nager et passe le témoin au quatrième qui plonge à son tour et qui s'équipera ensuite en cycliste pour lancer de nouveau le premier relayeur. Le tournus se poursuit jusqu'à ce que les quatre athlètes aient effectué chaque discipline.

### Variantes:

- Idem sous forme de duathlon si l'on ne dispose pas de bassin.
- Ajouter d'autres disciplines et augmenter éventuellement le nombre de coéquipiers.
- Remplacer les disciplines officielles: trottinette à la place du vélo, course au sac au lieu de la course, etc.

**Matériel/Infrastructure:** Equipement pour la natation, vélo, casque, chaussures de course, bassin de natation.

**Pourquoi?** Charges d'endurance intermittentes, changements proches des conditions de compétition, forme de concours ludique, esprit d'équipe.

## Run & bike

**Comment?** A court pendant que B roule, les deux à la même vitesse. Ils changent de rôle à intervalles réguliers. L'intensité peut être modulée selon le profil du parcours et la longueur des séquences.

**Variante:** B roule sur une certaine distance puis dépose le vélo sur le sol (à portée de vue de A) et continue à pied. A récupère le vélo, rattrape son coéquipier, le dépasse et dépose le vélo à son tour.

**Matériel/Infrastructure:** Un VTT par équipe, parcours varié et sécurisé en forêt ou dans la campagne.

**Pourquoi?** Améliorer l'endurance aérobie et exercer la capacité à passer d'une discipline à l'autre.

## Jeux de rôle

**Comment?** Après un petit échauffement de 5 minutes au moins, effectuer des exercices qui incluent de nombreux changements, avec une pression temporelle qui simule celle des compétitions.

- **Estafette duathlon:** Former deux groupes (au moins). Chaque coureur effectue d'abord un parcours à pied, puis il enfourche son vélo pour une petite boucle. Il passe le témoin au suivant qui fait de même. Etc.
- **Course au matos:** Les enfants se tiennent derrière la ligne de départ, à pieds nus. A environ 20 mètres sont déposés des casques et des chaussures de course. Au signal, ils s'élancent, s'équipent complètement (chaussures lacées, casque bouclé) puis ils reviennent au départ. Qui est le plus rapide?
- **Changement express:** Les athlètes, équipés de leur vélo et casque, sont placés juste à l'entrée de l'aire de transition marquée par des lignes sur le sol ou des cônes. Au signal, ils poussent leur engin dans la zone pour rejoindre l'emplacement où se trouve leur équipement de course. Ils se changent le plus vite possible et quittent l'aire de transition. Qui ressort le premier avec son équipement complet?

- **Maniement vélo:** Les coureurs sont équipés de leur casque, leur vélo prêt dans le «box» avec les chaussures clippées aux pédales. Au signal, ils prennent leur vélo, le poussent jusqu'à la ligne de sortie de zone, puis ils l'enfourchent et glissent leurs pieds dans les chaussures. Ils effectuent le petit parcours, déchaussent (les chaussures restent fixées sur les pédales) avant l'entrée dans la zone et sautent du vélo pour le ramener au plus vite à sa place initiale. Attention à choisir des tracés sans obstacles ni trafic.

**Matériel/Infrastructure:** Equipement complet de triathlon, grande place sans obstacles.

**Pourquoi?** Entraîner et automatiser les gestes propres à l'aire de transition. Améliorer l'agilité et l'habileté. Le meilleur athlète n'est pas toujours le plus efficace aux changements!

## Transitions: la quatrième discipline

Nager, rouler, courir... sans interruption. Il s'agit pour l'athlète de ne pas gaspiller, lors des transitions, les précieuses secondes gagnées à la force des bras et des mollets. Au plus haut niveau, on a parfois assisté à des renversements de situation lors de ces phases délicates qui font partie intégrante de la course. Dix secondes perdues avant d'enfourcher le vélo, et c'est le peloton qui s'éloigne, et avec lui la perspective de profiter de l'aspiration.

Un changement rapide et efficace sous-entend que l'on renonce à changer complètement sa garde-robe! Oubliés les chaussettes et autres shorts spécifiques à la course ou au vélo. Quant aux chaussures, plus question de perdre du temps à les lacer. Par contre, le système de pédalier qui permet de clipper les chaussures de course, et donc d'éviter le changement de matériel, ne s'est pas imposé. Le triathlète préfère utiliser des chaussures de vélo avec système velcro et adopter les baskets de course avec lacets autobloquants. Il est très important d'entraîner ces différentes manipula-



tions (voir les exercices) pour arriver à une sorte de routine bienvenue au milieu de l'effervescence de l'aire de transition.

Les débutants éprouvent souvent des difficultés à s'orienter dans la zone de changement, surtout lors des manifestations avec un très grand nombre de coureurs. C'est pourquoi le triathlète prendra le temps d'étudier la configuration de l'aire de transition, de repérer l'entrée et la sortie, de visualiser son emplacement,

d'agencer ses affaires. Il est aussi important de garder en tête les règles qui régissent les transitions telles que l'interdiction de rouler dans la zone ou celle d'ôter son casque avant d'avoir déposé son vélo!

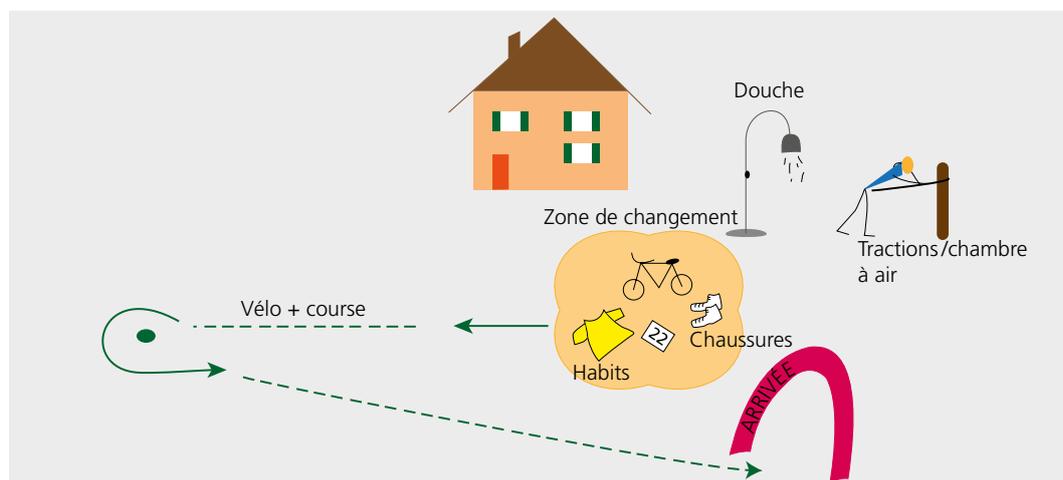
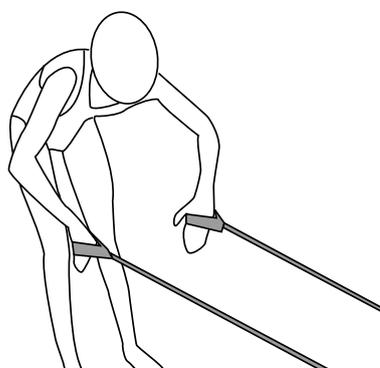
# Ensemble et contre tous

Afin de se préparer au mieux, le jeune a intérêt de choisir des formes proches de la compétition. L'entraînement devient ainsi une sorte de répétition générale du jour J... Quelques exemples sur cette double page.

## A domicile

**Comment?** Effectue ton triathlon à la maison!

1. Prépare tout le matériel dont tu as besoin à un endroit qui représente l'aire de transition.
2. Pour commencer, mouille-toi avec un tuyau d'arrosage ou une douche de jardin, puis simule ton parcours natation en effectuant des mouvements de traction de bras avec une chambre à air comme résistance: 25 tractions – nouvelle douche – 25 tractions.
3. Rends-toi ensuite à la zone de changement où se trouve ton vélo. Enfile ton maillot, ton dossard, ton casque et tes chaussures de vélo. Pousse ton vélo en direction de la sortie de zone puis enfourche-le pour un petit tour d'une dizaine de minutes. Reviens finalement à la zone de changement.
4. Descends du vélo (tu n'as pas le droit de rouler dans l'aire de transition) et rejoins ton emplacement. Enlève tes chaussures de vélo et troque-les contre celles de course, et ce rapidement!
5. Quitte la zone de changement et élance-toi pour une course de 5 à 10 minutes. Passe la ligne d'arrivée!



### Variantes:

- Répéter cet enchaînement plusieurs fois pour entraîner la capacité d'endurance.
- Modifier l'ordre des disciplines.

**Matériel/Infrastructure:** Equipement complet pour la compétition! Jardin ou place libre de trafic autour de la maison. Douche de jardin ou tuyau d'arrosage. Câble ou chambre à air.

**Pourquoi?** Se rapprocher des conditions rencontrées en compétition en répétant les transitions, éléments à part entière du triathlon.

### Bibliographie

- Martin, P. (2008): **Triathlon: manuel spécifique**. Office fédéral du sport OFSPO, Macolin, 48 pages.
- Jeunesse+Sport (2009): **Manuel clé Jeunesse+Sport – Dessins animés didactiques**. Office fédéral du sport OFSPO, Macolin, DVD (10 min.).
- Cascua, S. (2002): **Triathlon: s'initier et progresser: santé, plaisir, performance**. Amphora, Paris, 317 pages.

### Simulateur de natation

**Comment?** Diviser la distance de course (par exemple 750 mètres) en plusieurs tronçons entrecoupés de petites pauses. Le temps est arrêté à chaque fois, ce qui donne à la fin un temps net. Effectuer au préalable un petit échauffement dans l'eau.

350 mètres – 20 secondes de pause

200 mètres – 15 secondes de pause

100 mètres – 10 secondes de pause

75 mètres – 5 secondes de pause

25 mètres – temps final

#### Variantes:

- Plusieurs séries d'intervalles avec des intensités et des distances différentes.
- Intégrer des exercices dans un parcours.

**Matériel/Infrastructure:** Bassin de 25 ou 50 mètres, chronomètre.

**Pourquoi?** Améliorer la capacité d'endurance et la faculté d'adaptation. Avec le temps net calculé, on peut estimer le temps de course.

### Course d'orientation duathlon

**Comment?** Par équipes de deux: un ballon, un vélo et une carte par duo. Le premier s'élance vers le poste 1 et prend une carte numérotée. Il choisit celle qui a le plus grand numéro (plus il est rapide, plus il a de chances de prendre une bonne carte). Il revient au départ et passe le relais au second qui, entre temps, a tenté de marquer le maximum de paniers au basketball. Le nombre de points est noté et les rôles s'inversent. Le deuxième joueur court vers le second poste et ramène la carte, tandis que son coéquipier shoote au panier. Au changement suivant, le coureur enfourche le vélo. Ainsi, les athlètes alternent toujours entre course et vélo. Chaque équipe se rend à tous les postes. A la fin, les points se calculent comme suit:

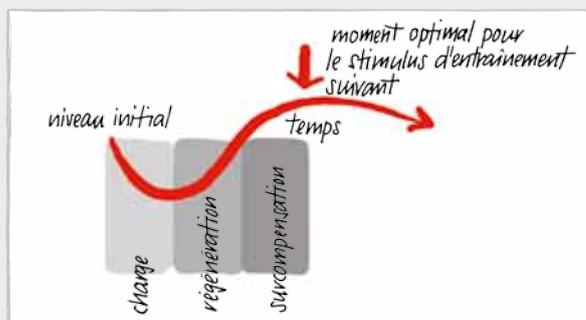
- Les numéros inscrits sur les cartes s'additionnent.
- Les paniers réussis au basketball valent un point chacun.

On additionne donc les points des postes et du tir pour désigner la meilleure équipe.

**Matériel/Infrastructure:** Postes (pas nécessairement des postes de CO officiels) avec des cartes comportant des numéros décroissants (même nombre que le nombre d'équipes), carte de l'aire de jeu (par exemple préau scolaire), ballons, paniers de basketball, cartons pour noter les points, crayons.

**Pourquoi?** Entraîner la capacité d'endurance et la faculté de coupler deux disciplines. Améliorer les aspects tactiques liés à la compétition et promouvoir l'esprit d'équipe.

### La surcompensation



Modèle de la surcompensation (selon Hegner, 2007)

Le principe de surcompensation s'applique théoriquement à chaque discipline sportive. La somme des stimuli d'entraînement déclenche des processus d'adaptation, avec comme résultat positif, un niveau de performance plus élevé que le niveau initial. Ce phénomène de surcompensation ne s'opère qu'en phase de régénération. Il est donc impératif de laisser du temps à l'organisme pour qu'il puisse assimiler les différentes adaptations. Or on constate que la récupération est souvent sacrifiée au profit de l'entraînement. Le danger guette alors de voir les performances stagner, et dans le pire des cas pour l'athlète, de tomber dans le surentraînement.

La planification harmonieuse des charges et des phases de régénération permet d'éviter ces problèmes. Le plan annuel servira de base à l'élaboration d'un plan périodique avec les différentes séquences d'entraînement.

# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

français

deutsch

italiano

#### Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)

à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

#### Commandes de cahiers pratiques

à Fr. 5.–/€ 3.50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Prénom/Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Office fédéral du sport OFSP, Rédaction «mobile»,  
CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)