



GUIDE DE L'ENSEIGNANT

TRIATHLON
QUÉBEC

QUI ?

Triathlon Québec est la fédération sportive québécoise mandatée par le Gouvernement du Québec pour promouvoir et développer le triathlon et ses variantes.

VISION

Être le leader et la référence dans le sport.



MISSION

Développer, promouvoir et régir la pratique du triathlon et des sports à enchaînements multiples au Québec.

VALEURS

Sécurité, Intégrité, Dépassement de soi, Innovation, Collaboration, Excellence, Plaisir, Santé.

1-2-TRI-SCO !

En 2020, Triathlon Québec met fièrement en œuvre le programme *1-2-tri GO !* offert aux clubs de triathlon du Québec. Témoin de l'engouement pour celui-ci, considérant aussi le succès grandissant du programme Triathlon scolaire, la fédération met en place une version adaptée du programme *1-2-tri GO !* pour les écoles, d'où la création de *1-2-tri SCO !*.



Programme *1-2-tri SCO !* (Scolaire)
NIVEAUX 1-2-3-4-5-6-7

OBJECTIFS

- Développer chez les participants les habiletés de base dans chacune des disciplines du triathlon.
- Promouvoir chez les participants l'adoption d'un mode de vie sain et actif à long terme.
- Uniformiser les habiletés essentielles à acquérir chez les jeunes participants, afin d'optimiser leur développement à long terme.
- Offrir un outil de suivi de progression pour les participants et les intervenants.



Programme *1-2-tri GO !* (Club)
NIVEAUX 1-2-3-4-5-6-7

NIVEAU TRIATHLÈTE RESPONSABLE

**NIVEAUX PRÉ-COURSE
OR ARGENT BRONZE**

NIVEAU DE DÉPART

Pour débiter une discipline, il est attendu que les participants sachent

- Natation : nager (se déplacer dans l'eau sans toucher le fond).
- Vélo : pédaler à deux roues
- Course : —

MATÉRIEL DU PROGRAMME

- Guide de l'enseignant
- Guide de l'entraîneur (*1-2-tri GO !*)
- Guide d'activités pédagogiques (*1-2-tri GO !*)
- Feuilles de travail (*1-2-tri GO !*)
- Bilan versions courtes :
 - 1-2
 - 3-4
 - 5-6
 - 7
- Bilan version longue
 - 1 à 7
- Récompenses de Triathlon Québec si organisation d'un Triathlon scolaire

CE QUI ATTEND LE PARTICIPANT LE LONG DE SON PARCOURS

SEPT NIVEAUX D'HABILITÉS PHYSIQUES



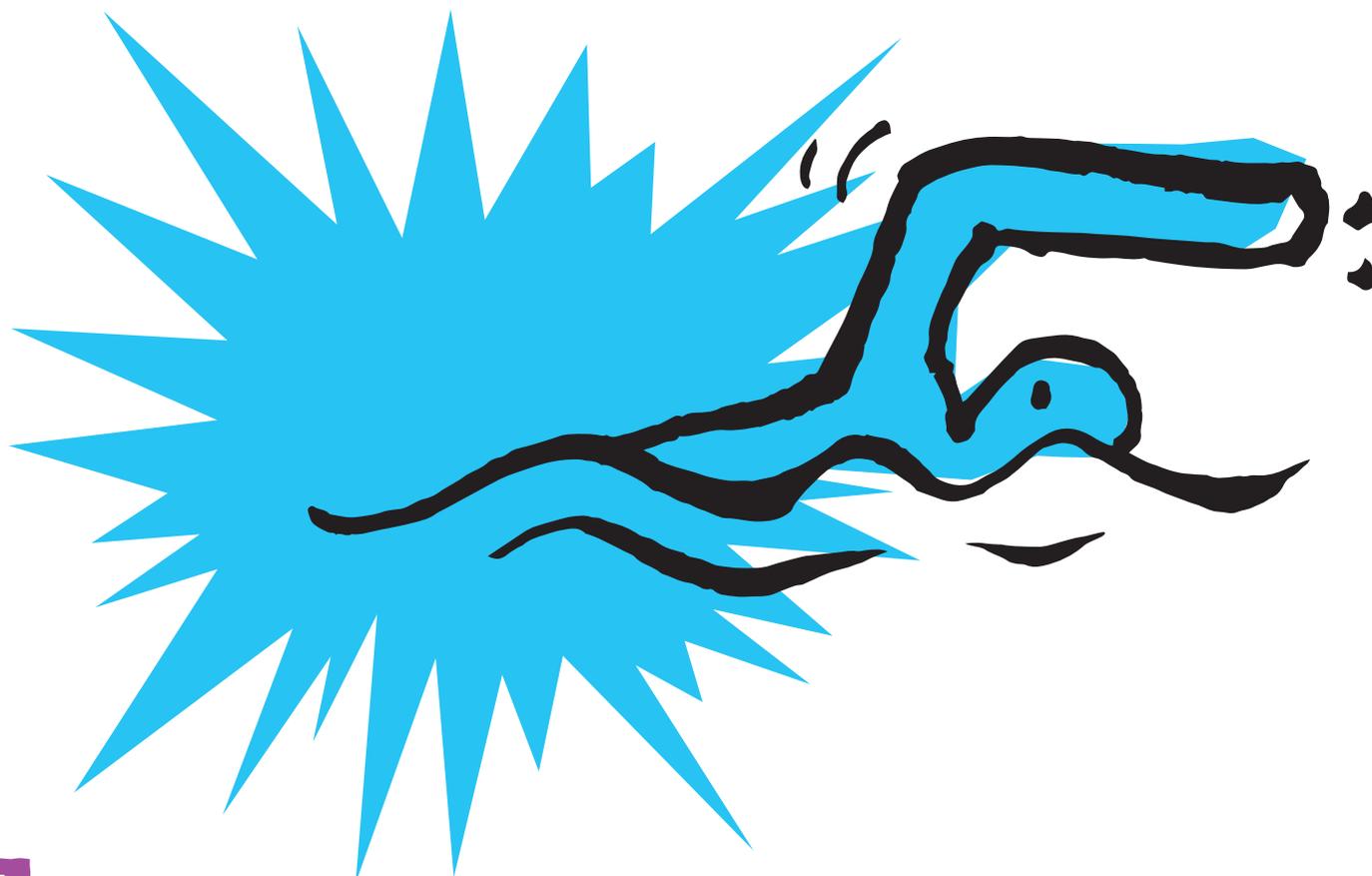
Considérons ici la «Transition» comme une discipline. **Pour compléter un niveau d'habiletés physiques, le participant doit réussir toutes les habiletés dans les quatre disciplines.**

Les habiletés sont réparties en trois domaines fondamentaux :

| TECHNIQUE (T) | TACTIQUE/ SÉCURITÉ (T/S) | PHYSIOLOGIQUE (P) |
|------------------|-----------------------------|----------------------|
|------------------|-----------------------------|----------------------|

Le participant peut avoir des niveaux distincts dans chaque discipline, mais **son niveau en titre demeure toujours le dernier niveau complété en entier** (quatre disciplines du niveau réussies). Il est attendu qu'il soit **Niveau 7** pour compléter le programme.

Pour plus de détails concernant les normes de réussite des habiletés, référez-vous à la section «Normes de réussite» du «Guide de l'entraîneur» (1-2-tri GO!).



PROGRESSION SELON L'ÂGE

Afin de suivre le modèle de développement à long terme de l'athlète, un participant ne devrait pas progresser trop vite au fil des niveaux et augmenter ses distances d'entraînement trop rapidement. Bien qu'il puisse avoir la capacité de pratiquer des plus longues distances, un participant devrait respecter la progression selon l'âge recommandée afin de continuer à perfectionner ses habiletés techniques, tactiques/sécurité, et physiologiques respectives. Il n'y a pas de hâte à passer aux niveaux suivants.



ICI-BAS, UN GUIDE DES NIVEAUX PLAFONDS RECOMMANDÉS SELON LES ÂGES

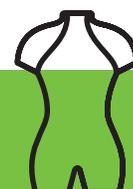
| ÂGE | CATÉGORIE DE COMPÉTITION | DISTANCES DE COMPÉTITION | | | NIVEAU PLAFOND RECOMMANDÉ DU PROGRAMME |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------|--------|---|
| | | NATATION | VÉLO | COURSE | |
| 4 à 7 ans | Jeunesse 1 (U5 et U7) | 25 m | 1 km | 250 m | 1 |
| 6 à 9 ans | Jeunesse 2 (U7 et U9) | 50 m | 1,5 km | 500 m | 1 |
| 8 à 11 ans | Jeunesse 3 (U9 et U11) | 100 m | 3 km | 1 km | 2 |
| 10 à 13 ans | Jeunesse 4 (U11 et U13) | 200 m | 5 km | 1,5 km | 3 |
| 12 à 13 ans | U13 | 375 m | 10 km | 2,5 km | 4-5 |
| 14 à 15 ans | U15 | 375 m | 10 km | 2,5 km | 5-6-7 selon la croissance de l'athlète |

NOTE

Bien qu'optionnelle, l'utilisation d'un **VÉLO DE ROUTE** et de **CHAUSSURES DE VÉLO** est fortement recommandée à partir du **NIVEAU 5** réussi.



En contexte de compétition, l'utilisation de **LACETS ÉLASTIQUES**, d'une **CEINTURE PORTE-DOSSARD** et d'un **MAILLOT DE TRIATHLON** sont fortement recommandés.



SYSTÈME DE NOTATION

Lors de l'évaluation d'une habileté, deux possibilités peuvent arriver :

1- LE PARTICIPANT RÉUSSIT L'HABILETÉ DEMANDÉE

- Sur la feuille de travail : L'enseignant met un crochet à côté du nom du participant, sous l'habileté évaluée.
- Dans le bilan du participant : L'enseignant met un crochet à côté de l'habileté évaluée.

2- LE PARTICIPANT NE RÉUSSIT PAS L'HABILETÉ DEMANDÉE

- Sur la feuille de travail : L'enseignant ne met pas de crochet à côté du nom du participant, sous l'habileté évaluée.
- Dans le bilan du participant : L'enseignant ne met pas de crochet à côté de l'habileté évaluée.
- L'enseignant intégrera davantage la pratique de cette habileté dans ses prochaines séances et réévaluera le participant prochainement

L'enseignant se réfère aux normes de réussite du Guide de l'entraîneur (1-2-tri GO !) pour évaluer si une habileté est réussie ou non.



L'ENSEIGNANT EST LIBRE D'UTILISER LA NOTATION DE SON CHOIX.

EXEMPLES :

- Un enseignant peut exiger qu'une habileté soit réussie trois fois pour être considérée comme maîtrisée. Il note alors trois crochets dans la case plutôt que un.
- Un enseignant peut noter la progression du participant sur une habileté précise (exemples : BA : besoin d'amélioration, PR : partiellement réussi, etc) puis éventuellement mettre un crochet lorsque l'habileté réussie.

L'enseignant peut utiliser des feuilles de travail en version papier ou numérique. L'enseignant est toutefois encouragé à utiliser une version durable, partageable et mobile, notamment une version en document partagé.

L'enseignant est invité à laisser des commentaires aux participants dans la section commentaires. Si applicable, à l'endroit dédié, il est aussi invité à laisser les coordonnées du club de triathlon jeunesse le plus près de l'école.

IMPRESSION DES BILANS

Les bilans doivent être imprimés par l'école. Voici les paramètres d'impression à utiliser :

- Couleur ou Noir et blanc, au choix.
- Recto-Verso (retourner sur le bord court).
- Mode «Fit to page».

VERSION COURTE :

- Feuillet de 4 demies-pages 8,5x11, sur 2 pages, 1 feuille recto-verso.
- Plier la feuille en 2, afin d'avoir un ordre de demi-feuilles de 1 à 4.

VERSION LONGUE :

- Feuillet de 12 demies-pages, 8,5x11, sur 6 pages, 3 feuilles recto-verso.
- Plier les feuilles en 2 et les emboîter, afin d'avoir un ordre de demi-feuilles de 1 à 12.

Les écoles peuvent décider d'utiliser la version courte appropriée, et/ou la version longue pour tous.



**7665, boulevard Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7**

**Tél. : 514 252-3121
@ : trisco@triathlonquebec.org**