



Guide d'initiation - TRIATHLON -



UNE INITIATIVE DE:

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.
RSEQ

EN COLLABORATION AVEC:

TRIATHLON
QUÉBEC

Québec 

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
Objectifs du guide	3
Comment utiliser ce guide ?	3
Légendes	3
Le triathlon, qu'est-ce que c'est ?	5
Règlements de base pour des épreuves jeunesse d'été	7
Progression proposée selon l'âge	9
Organisation d'un triathlon scolaire	10
SECTION 1 : NATATION	11
Équipement	11
Sécurité	11
Conseils pour le bon déroulement des activités	12
Activités proposées	13
Activité de préparation physique pour la natation	13
Activités en piscine	14
ANNEXE 1 : <i>Mieux nager le crawl</i>	23
SECTION 2 : VÉLO	24
Équipement	24
Sécurité	25
Conseils pour le bon déroulement des activités	26
Activités proposées	26
ANNEXE 2 : <i>Anatomie du vélo</i>	39
ANNEXE 3 : <i>Changer les vitesses du vélo</i>	40
SECTION 3 : COURSE À PIED	41
Équipement	41
Sécurité	41
Conseils pour le bon déroulement des activités	41
Activités proposées	41
ANNEXE 4 : <i>Mieux courir</i>	50
SECTION 4 : TRANSITIONS	51
Équipement	51
Sécurité	51
Conseils pour le bon déroulement des activités	52
Activités proposées	53
Activités de transition	53
Activités d'enchaînement	57
ANNEXE 5 : <i>Ligne du temps</i>	59
BIBLIOGRAPHIE	60



INTRODUCTION

OBJECTIFS DU GUIDE

Ce guide vise à outiller les entraîneurs pour l'animation de séances auprès de **participants débutants** dans les **catégories jeunesse**. Le contenu peut être utilisé dans différents contextes: activité parascolaire, club pour jeunes, séance de découverte pour des professionnels de l'activité physique, activité d'initiation, etc.

Le contenu de ce guide a été conçu pour des jeunes participants de **4 à 15 ans** qui commencent à découvrir le triathlon ou à s'y initier. De plus, les activités ont été sélectionnées pour leur simplicité de mise en place et leur intérêt auprès de participants néophytes.

L'idée derrière ce guide consiste donc à :

- informer sur les **bases du triathlon** et sa **progression** ;
- faciliter la **planification** d'une ou de plusieurs séances de triathlon ;
- maximiser le **plaisir** et l'**engagement moteur** des participants dans l'apprentissage d'un nouveau sport.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Avant de transmettre les informations et de se lancer dans l'animation de séances, il faut un minimum de préparation. Nous vous conseillons de faire une lecture de la section **Introduction** pour connaître, entre autres, le rôle de l'entraîneur et avoir une vue d'ensemble du sport.

Ensuite, pour utiliser les sections à leur plein potentiel, nous vous suggérons les étapes suivantes.

1. S'informer sur la **clientèle** (âge, niveau d'habileté, nombre de participants).
2. Déterminer l'**intention de l'animation** et se référer à la section appropriée dans le guide.

Section 1 : Natation

Section 2 : Vélo

Section 3 : Course à pied

Section 4 : Transitions

3. Sélectionner les **activités** à animer selon le temps total de la séance en respectant les recommandations (échauffement, retour au calme, etc.).
4. Adapter les activités aux besoins des participants à l'aide de multiples **variantes**.

LÉGENDES

HABILETÉS VISÉES

TECHNIQUE (T). L'athlète est amené à travailler l'exécution **technique** du mouvement dans chaque discipline, soit la qualité des actions. La technique demande de la minutie, de la coordination et de l'agilité. Elle est importante pour le développement à long terme, l'amélioration des performances, l'efficacité du mouvement et la diminution des risques de blessure.

TACTIQUE/SÉCURITÉ (T/S). L'athlète est amené à travailler une composante tactique ou de sécurité de la discipline. Avec les débutants, miser davantage sur la **sécurité** (mettre son casque, freiner en urgence, éviter un obstacle). Avec les plus avancés, mettre l'accent sur la **tactique** (nager en départ de masse, rouler en peloton). La tactique/sécurité est importante pour soi-même et pour autrui afin d'améliorer la performance en groupe et en contexte de compétition.

PHYSIOLOGIQUE (P). La composante **physiologique** de la discipline concerne surtout l'endurance cardiovasculaire et musculaire, mais aussi la force, la puissance et la vitesse dans la réalisation de l'exercice. Ultimement, si on travaille cette composante, ses effets devraient se refléter sur la performance.

PSYCHOLOGIQUE/SOCIALE (Ψ). La composante **psychologique** et **sociale** du sport est majoritairement présente lorsque les athlètes travaillent en équipe ou dans un contexte ludique. La composante **psychologique** est plus présente lorsqu'il s'agit de dépassement de soi et d'autrui en contexte d'entraînement et de compétition. Les deux composantes favorisent le sentiment d'appartenance et d'accomplissement, la sensation (appréciation du décor, plaisir) et l'autodétermination. (Triathlon Canada, 2012). Elles amènent aussi le plaisir, la motivation, l'amour de l'activité physique et l'adoption d'un mode de vie sain à long terme.

ÉVALUATION

Même s'il n'y a pas de notes en triathlon, il est important de suivre la progression et l'apprentissage des athlètes. Il est possible et fortement encouragé d'évaluer les habiletés visées et d'en mesurer la progression à l'aide du passeport du jeune triathlète de **Triathlon Québec**. Dans ce dernier, les habiletés sont classées en sept niveaux de difficulté et permettent aux athlètes de progresser à leur propre rythme.

Passeport du jeune triathlète (contacter Triathlon Québec pour plus de détails).

PARTICIPATION. Qualifier l'engagement de l'athlète dans la réalisation de l'activité.

Échelle de participation à la discrétion de l'intervenant

EXÉCUTION TECHNIQUE. Analyser la qualité de l'exécution du mouvement lors de l'activité.

Charte de points à observer à la discrétion de l'intervenant

PERCEPTION DE L'EFFORT. Demander aux athlètes de déterminer eux-mêmes le niveau de difficulté perçu lors de la réalisation de l'activité. Elle sera différente pour chacun et variable à chaque séance.

Test de la parole Échelle de perception de l'effort à la discrétion de l'intervenant

Échelle de Borg 6-20 ou 0-10 (imaginée ou non)

FRÉQUENCE CARDIAQUE. Calculer les fréquences cardiaques des athlètes lors de l'activité.

Cardiofréquencemètre Pouls carotidien ou radial sur 20 secondes (multiplier par 3)

TEMPS. Calculer, en secondes ou en minutes, le temps d'exécution de la tâche.

Chronomètre

DISTANCE PARCOURUE. Calculer, en mètres ou en kilomètres, la distance parcourue lors de l'activité.

Mètre ou ruban à mesurer

LÉGENDE

 Planche aquatique

 Cône conventionnel

 Nouille aquatique

 Cônes plats

 Tapis flottant

 Chronomètre

 Casque cycliste

 Corde à sauter

 Vélo

 Cerceau

 Chaise

 Panier/bac

 Chaussures de sport

 Balle de golf

 Dossard

LE TRIATHLON, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le triathlon est un sport qui englobe **trois disciplines** permettant le développement des différentes habiletés reliées à chacun de ces sports. En été, c'est l'enchaînement de la **nage**, du **vélo** et de la **course à pied**. En hiver, c'est l'enchaînement de la **raquette**, du **patin** et du **ski de fond**. C'est une occasion pour s'activer au grand air et pour pousser d'un cran l'aisance des jeunes dans ces disciplines, tout en encourageant un mode de vie sain et actif. Pratiquer le triathlon, c'est aussi réaliser deux transitions incontournables (nage-vélo et vélo-course) qui font appel à des habiletés de maniement rarement explorées (mettre et enlever un casque de vélo, chausser des souliers les pieds mouillés, etc.). Le **duathlon**, quant à lui, agence 2 des 3 disciplines mentionnées précédemment, soit la course à pied et le vélo.

DISTANCES DU TRIATHLON JEUNESSE (variables selon les conditions, mais MAXIMALES)

CATÉGORIE D'ÂGE (âge au 31 décembre de l'année en cours)	NATATION 	VÉLO 	COURSE À PIED 
INITIATION 1 (U5 et U7 - 4 à 7 ans)	25 m	1 km	250 m
INITIATION 2 (U7 et U9 - 6 à 9 ans)	50 m	1,5 km	500 m
INITIATION 3 (U9 et U11 - 8 à 11 ans)	100 m	3 km	1 km
INITIATION 4 (U11 et U13 - 10 à 13 ans)	200 m	5 km	1,5 km
U13 - 12 à 13 ans	375 m	10 km	2,5 km
U15 - 14 à 15 ans	375 m	10 km	2,5 km

HISTORIQUE DU TRIATHLON

DÉBUT DU XX^e SIÈCLE

Même si l'histoire veut que le triathlon ait été créé en 1975 à Fiesta Island (CA) près de San Diego, son origine vient réellement de France, à proximité de Joinville-le-Pont. Au début du XX^e siècle, la combinaison des 3 sports comprend le canotage qui sera éventuellement substitué par la natation. Le triathlon s'installe ensuite à Poissy (banlieue parisienne) et devient la *Course des Débrouillards*, puis la *Course des Touche-à-tout*.

1975

Plus de cinquante ans après ses débuts en France, San Diego organise son 1^{er} triathlon et connaît un engouement instantané.

1978

Le 18 février 1978, l'*Ironman* d'Hawaï donne ses lettres de noblesse à la discipline. Ce dernier est un test d'endurance rigoureux qui comprend 4 km de natation, 180 km de vélo et un marathon (42,2 km). Il est organisé chaque année à Kona. **Gordon Haller**, le gagnant du 1^{er} *Ironman*, boucle l'épreuve en 11 h 46. Aujourd'hui, plus de six millions d'athlètes à travers le monde y participent. On compte maintenant une fédération internationale, près de 100 fédérations nationales et des épreuves disputées sur un vaste éventail de distances autant pour les enfants que pour les athlètes aguerris.

TRIATHLON AU QUÉBEC

1988

Triathlon Québec (TQ) voit le jour grâce à Eric Boudreault et Eric Carrier. La fédération loge dans l'appartement des deux universitaires avant de déménager sur le boulevard Saint-Joseph à Montréal. Ses bureaux sont actuellement installés au Stade olympique.

1989

La fédération internationale de triathlon (ITU) est instituée. Le 1^{er} président est le Canadien **Les McDonald**. Le siège social de l'ITU se situe à Vancouver jusqu'en 2014, puis est transféré à Lausanne, en Suisse, où il se trouve encore aujourd'hui.

1995

Le centre-ville de Drummondville est en fête: on y présente la 1^{re} **Coupe du monde ITU québécoise** sur distance olympique. Sa 2^e édition se déroule en 1996.

1999

Le Parc Jean-Drapeau, à Montréal, accueille les **Championnats du monde de triathlon ITU**. Menés par Danny McCann et Patrice Brunet, l'évènement permet à **Simon Whitfield** de se qualifier pour les Jeux olympiques de l'année suivante à la suite d'une course spectaculaire.

2000

Le triathlon entre officiellement aux Jeux olympiques à Sydney. Le Canadien **Simon Whitefield** obtient la 1^{re} médaille d'or olympique de l'histoire de ce sport.

2005

C'est la 1^{re} présence du triathlon aux **Jeux du Québec** à Amos. En 2018, ces jeux rassemblent de jeunes athlètes âgés de 12 à 15 ans provenant des 19 régions du Québec.

2012

La compagnie **Ironman** débarque à Mont-Tremblant avec *l'Ironman 70.3* et *l'Ironman*. Ces rencontres sportives hors-norme réunissent plus de 6 000 triathlètes amateurs et professionnels de partout dans le monde et positionnent la région de Mont-Tremblant comme une destination d'entraînement très prisée.

2014

Mont-Tremblant est l'hôte des Championnats du monde de *l'Ironman 70.3*.

2015

TQ reçoit le Maurice de la fédération sportive de l'année, remis lors du Gala de Sports Québec.

2016

L'année marque le retour d'une Coupe du monde ITU avec le **Triathlon international de Montréal** dans les rues du Vieux-Montréal.

2017

La 1^{re} Coupe du monde ITU de **paratriathlon** québécoise se dispute au TriMemphré, compétition maintes fois récompensée. Le **triathlon international de Montréal** devient une étape de la *World Triathlon Series* (WTS), réunissant les meilleurs athlètes au monde.

2018

TQ fête ses 30 ans et change son logo pour une 4^e fois afin de se rapprocher de celui de Triathlon Canada. TQ compte fièrement:

- **15 800 membres** (augmentation de **460%** en 12 ans!)
- **46 000 participants** aux évènements
- **60 clubs** à travers le Québec
- **160 évènements** au calendrier, dont **120 triathlons**

Source: TRIATHLON QUÉBEC. *Historique du triathlon*. [En ligne]

<https://www.triathlonquebec.org/triathlon-quebec/historique-du-triathlon/> (Consulté le 7 octobre 2019).

RÈGLEMENTS DE BASE POUR ÉPREUVES JEUNESSE D'ÉTÉ

 Pour plus de détails, consulter le document **Règles des jeunes U5-U15-TQ** sur le site de Triathlon Québec : <https://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organismes/reglements/>

 Les participants et les bénévoles doivent faire preuve d'esprit sportif et de courtoisie en tout temps.

NATATION



- La natation peut se faire en **lac** ou en **piscine** (intérieure ou extérieure).
- Les participants peuvent utiliser une **aide de flottaison** (VFI, flotteurs, nouille aquatique ou planche) pour les événements scolaires jusqu'au niveau Initiation 3 inclusivement.
- Les articles servant à se propulser (**palmes**) sont interdits.
- Des aides peuvent être placées dans l'eau (personnes auxquelles s'accrocher, planches flottantes et embarcation), mais les participants ne peuvent pas s'en servir pour avancer dans l'eau.
- **Habillement :**
 - o Le port du **maillot**, trifonction ou autre vêtement aquatique en règle, est obligatoire.
 - o Le port du **casque de bain** fourni est obligatoire, sauf sur avis contraire du comité organisateur.
 - o Le port des **lunettes de natation** n'est pas obligatoire, mais fortement recommandé.
 - o Le port de la **combinaison isothermique** est autorisé lorsque la température ajustée de l'eau est inférieure à 22 °C, excepté pour la Coupe Québec Jeunesse (20 °C). La combinaison isothermique est obligatoire lorsque la température ajustée de l'eau est égale ou inférieure à 15,9 °C.

VÉLO



- Le vélo doit être sécuritaire et en état de fonctionner (voir l'**ANNEXE 2 : Anatomie du vélo** pour les détails).
- Il est fortement recommandé de retirer les **béquilles de vélo** pour des raisons de sécurité.
- Les **écouteurs** sont interdits sur le parcours de compétition.
- La technique de **sillonnage** est interdite durant la course, sauf lors des épreuves Coupe Québec Jeunesse avec sillonnage pour les catégories U13 et U15. Autrement, chaque athlète doit garder une distance d'au moins 10 m entre sa roue avant et la roue avant du vélo qui le précède. À l'intérieur du 10 m, l'athlète a un maximum de 20 secondes pour effectuer le dépassement. Lorsque la roue avant dépasse la roue avant de l'autre vélo, l'athlète dépassé a 20 secondes pour reculer à 10 m pour éviter le sillonnage.
- **Habillement :**
 - o Le port d'un **casque cycliste** certifié est obligatoire. Ce dernier doit être en bon état, non cassé ou craqué. Le casque doit être attaché avant de toucher au vélo.
 - o Tout type de **vêtement sportif** est permis pourvu que le torse soit couvert (chandail, camisole, etc.).
 - o Les **chaussures** de vélo ou de sport doivent être bien attachées, en bon état et offrir un bon support au pied (semelle sportive, non aplatie).

COURSE À PIED



- Le **dossard** doit être porté sur le devant du corps. Pour la Coupe Québec Jeunesse seulement, le dossard de course n'est pas obligatoire si les athlètes ont un maillot identifié à leur nom à l'avant et à l'arrière.
- Les **écouteurs** sont interdits sur le parcours.
- **Habillement:**
 - o Tout type de **vêtement sportif** est permis pourvu que le torse soit couvert (chandail, camisole, etc.).
 - o Les **chaussures de sport** doivent être bien attachées, en bon état et offrir un bon support du pied (semelle sportive, non aplatie).

ZONE DE TRANSITION

- Seuls les participants ont accès à cette zone. Les participants doivent donc s'inscrire et prendre possession de leur dossard avant d'y accéder pour placer leur équipement. Un **parent** peut être autorisé dans la zone (pour les athlètes) des événements scolaires ou dans les catégories Initiation 1-2-3, sauf sur avis contraire du comité organisateur.
- Il est interdit de **circuler à vélo** dans cette zone. Il faut embarquer et débarquer du vélo aux endroits désignés seulement et être à côté de son vélo le reste du temps.
- Le **casque** doit être bouclé sur la tête, en tout temps, lorsqu'on déplace le vélo. Le casque doit être détaché et retiré uniquement lorsque le vélo est déposé dans l'espace réservé au participant.
- Seul l'équipement utilisé lors de la compétition peut être laissé dans la zone de transition.

PÉNALITÉS

- Pour les événements scolaires et jusqu'au niveau Initiation 4 inclusivement, il n'y aura **AUCUNE PÉNALITÉ** pour les athlètes. Le but est d'enseigner les règlements aux jeunes pour qu'ils vivent une expérience positive, qu'ils aient du plaisir et qu'ils aient le goût de bouger!
- Aux catégories U13 et U15, des pénalités d'une minute (sillonnage) et de 10 secondes (autres infractions) peuvent être décernées. Sauf sur avis contraire, le temps de pénalité est ajouté au temps final de l'athlète.

AIDE EXTÉRIEURE

- L'aide extérieure par les bénévoles et les officiels désignés par le comité organisateur est autorisée pour les athlètes participant aux **événements scolaires** et dans les catégories **Initiation 1, 2 et 3**.
- Pour les athlètes des catégories **Initiation 4, U13 et U15**, toute aide extérieure peut entraîner une disqualification.

MARQUAGE

L'athlète est marqué avant son entrée dans la zone de transition. Le numéro de dossard est inscrit au marqueur noir sur les **deux bras** et les **deux jambes**, du côté extérieur pour être bien visible. La distance de l'athlète est inscrite à l'arrière du mollet gauche (I-1, I-2, I-3, I-4, U13 ou U15).

PRIX ET MÉDAILLES

Afin de promouvoir la participation et de favoriser le sentiment d'accomplissement, **aucun podium n'est accepté pour les distances Initiation 1 à 4**. Un prix de participation peut cependant être offert à tous (ruban, médaille, etc.).

PROGRESSION PROPOSÉE SELON L'ÂGE

Le triathlon peut être commencé à n'importe quel âge, mais le développement de l'athlète diffère énormément selon l'âge de la pratique. Selon le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de l'Association canadienne des entraîneurs, il y a une importante progression à suivre pour s'assurer que l'athlète maintiendra un mode de vie actif à long terme et atteindra les hauts niveaux du sport par Triathlon Québec. Ces dernières, classées par tranches d'âge, respectent le modèle du DLTA, le développement physique et la croissance de l'athlète.

DISTANCES MAXIMALES DE COMPÉTITION

	7 ans et moins	8 à 9 ans	10 à 11 ans	12 à 13 ans	14 à 15 ans	16 à 17 ans	18 à 19 ans
NATATION	50 m	100 m	200 m	300 m	500 m	750 m	1,5 km
CYCLISME	1,5 km	5 km	5 km	10 km	10 km	20 km	40 km
COURSE À PIED	500 m	1 km	2 km	3 km	4 km	5 km	10 km

STADES DU DLTA (Triathlon Canada, 2012)

ENFANT ACTIF (0 à 6 ans)	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT (5 à 10 ans)	EXPÉRIMENTATION (9 à 15 ans et plus)	SPÉCIALISATION (15 à 19 ans)	INVESTISSEMENT (18 ans et plus)
			VIE ACTIVE (14 ans et plus)	

PÉRIODISATION PHYSIQUE (Triathlon Canada, 2012)

ENFANT ACTIF S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	EXPÉRIMENTATION	SPÉCIALISATION INVESTISSEMENT ENTRETIEN
Habiletés fondamentales liées au mouvement: course, saut, lancer, agilité, équilibre, coordination, vitesse, kinesthésie, glissement, flottaison, frappe.	Techniques spécifiques au sport: connaissances physiques liées aux techniques et habiletés du sport en question. Participation à plusieurs sports.	Entraînement physiologique: force, puissance, entraînement anaérobie, puissance aérobie, endurance-vitesse.

ORGANISATION D'UN TRIATHLON SCOLAIRE



Les éléments qui suivent s'adressent au comité organisateur d'un triathlon scolaire. Pour obtenir plus de détails sur la préparation et la réalisation de ce grand événement, consulter le **Guide d'organisation d'un triathlon scolaire de Triathlon Québec** :

<https://www.comite-triathlon-quebec.org/series-et-evenements/programme-triathlon-scolaire/>

Le programme **TRIATHLON SCOLAIRE** est un programme gratuit offert par Triathlon Québec. Un soutien est offert aux intervenants en milieu scolaire qui souhaitent organiser un triathlon. Ce programme fait la promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie chez les jeunes. Les valeurs véhiculées dans ces événements sont la **participation** et le **respect de soi et des autres**. Depuis 2012, ce programme connaît une croissance fulgurante. Pour la saison 2019, une soixantaine de triathlons scolaires ont eu lieu, touchant près de 20 000 jeunes à travers la province. Ceci représente une augmentation de participation d'environ 2 000 jeunes depuis 2018.

TRIATHLON SCOLAIRE

ORGANISER UN TRIATHLON SCOLAIRE

Si vous souhaitez organiser un triathlon, un duathlon, un aquathlon ou encore un triathlon d'hiver dans votre école, Triathlon Québec se fera un plaisir de vous aider à faire de cet événement un succès ! En s'inscrivant au programme de TRIATHLON SCOLAIRE, les services suivants seront offerts :

- **soutien technique** en tout temps par courriel et téléphone ;
- **livraison de matériel** lors de l'événement (arche d'arrivée, cônes, drapeaux) ;
- **cadeau** à tous les participants.

Tous ces services sont offerts **sans frais** par Triathlon Québec.

- ▶ Pour un exemple d'événement de TRIATHLON SCOLAIRE, consulter cette vidéo présentée par Triathlon Québec qui s'intitule **Triathlon scolaire à Valleyfield** : https://www.youtube.com/watch?v=0_7QVz3L_tg

SECTION 1 : NATATION

L'objectif de cette section est d'initier les participants et d'outiller les intervenants à la pratique de la natation de triathlon en travaillant la **technique de nage** et les **déplacements dans l'eau**.

ÉQUIPEMENT

CASQUE DE BAIN

Il est **obligatoire** pour tous pour des questions de sécurité et de départage des catégories.

LUNETTES DE NATATION

Elles sont **recommandées** pour faciliter la vision dans l'eau, mais ne sont pas obligatoires.

VÊTEMENT AQUATIQUE

Un maillot de bain, un trifonction (combinaison de triathlon) ou toute tenue aquatique en règle est **obligatoire**.

COMBINAISON ISOTHERMIQUE

Selon la température de l'eau, la température de l'air et la catégorie de l'athlète, la combinaison isothermique peut être **obligatoire**, **autorisée** ou **interdite** (voir *Règlements de base pour épreuves jeunesse d'été*).



Pour plus de détails, se référer au site officiel de Triathlon Québec et à la section *Règlements de base pour épreuves jeunesse d'été*. <http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organiseurs/reglements/>

SÉCURITÉ

- S'assurer d'avoir le nombre de **surveillants** requis et qualifiés pour l'encadrement des jeunes et, surtout, de respecter les règles de l'établissement dans lequel vous êtes.

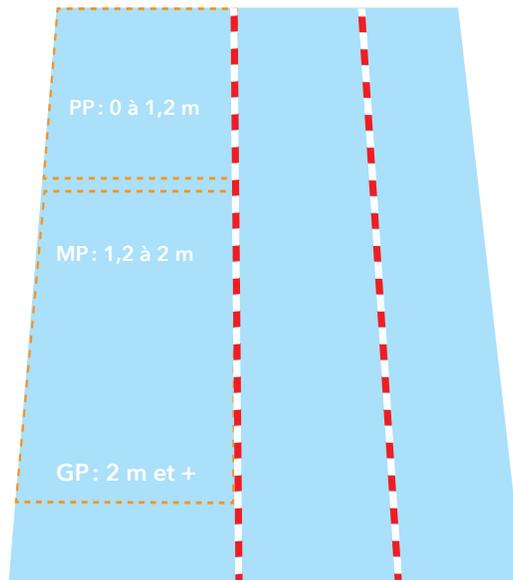
Ratios suggérés pour l'encadrement d'activités en piscine

7 ans et moins	1 pour 6 (débutant) 1 pour 10 (avancé)
8 à 11 ans	1 pour 8 (débutant) 1 pour 10 (avancé)
12 à 15 ans	1 pour 8 (débutant) 1 pour 12 (avancé)

- Rester sur le bord de la piscine, face au bassin, de manière à voir l'ensemble des participants et prévoir une surveillance accrue dans la section profonde.
- Préalablement, échanger avec les jeunes sur leur **degré d'aisance dans l'eau** et même avec leurs parents. Qui a besoin d'une aide de flottaison? Une nouille aquatique ou un VFI (veste de flottaison individuelle)? D'ailleurs, prévoir **1 nouille aquatique** (spaghetti) par jeune qu'on placera sur le bord de la piscine pour qu'ils puissent s'y agripper au besoin.



- Pour les séances, séparer la piscine en trois sections : une **section qui permet de nager 50 m aller-retour** (2 corridors), une **section profonde** (GP et MP) et une autre **peu profonde** (PP). Indiquer le commencement de la pente à l'aide d'un cône en bordure du bassin.



CONSEILS POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Mettre en place un **plateau sécuritaire** et regrouper les participants en duo pour éviter les accidents malheureux (voir la section *Sécurité*).



Planifier **suffisamment de matériel** pour que tous puissent apprivoiser le milieu aquatique.



Se familiariser avec les **règlements** (voir la section *Règlements de base pour épreuves jeunesse d'été*).



Limiter le **temps d'explication** et miser sur le **plaisir**!

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Il sera essentiel de s'approprier les activités pour les rendre intéressantes et les adapter aux participants. Par exemple, solliciter l'imagination des plus jeunes en nommant les déplacements par des noms d'animaux et éveiller l'esprit de compétition des plus vieux avec des concours.

Ces activités sont faciles à mettre en place et permettent d'expérimenter les principales habiletés propres à la natation, soit **s'immerger**, **se déplacer** et **sortir de l'eau**.

ACTIVITÉ DE PRÉPARATION PHYSIQUE À LA NATATION

Si vous n'avez pas accès à une piscine, nous vous suggérons d'utiliser des **exercices de remplacement** dans vos échauffements.

NOMS	HABILETÉS VISÉES			
1 La dame de cœur			P	Ψ

ACTIVITÉS EN PISCINE

Si vous avez accès à une piscine, voici quelques activités qui permettront aux jeunes de s'acclimater à l'eau en ayant du plaisir. Au départ, l'important est de jouer dans l'eau ! En zone peu profonde, faire un **jeu de poursuite**, du **waterpolo** ou du **basketball**. Ensuite, intégrer graduellement l'**endurance** de façon amusante.

NOMS	HABILETÉS VISÉES			
2 L'otarie		T/S		Ψ
3 Le bulldog couleur		T/S	P	
4 Le splash couleurs		T/S	P	
5 Les quatre coins		T/S	P	
6 Le superhéros	T			
7 Le battement fou	T		P	
8 Les mains	T			
9 Feu rouge, feu vert		T/S		
10 La chasse aux canards		T/S	P	
11 Divers ateliers de natation	11.1		P	
	11.2		T/S	
	11.3			P
	11.4			P
	11.5		T/S	
	11.6			P
	11.7			P
	11.8			P
	11.9		T/S	P
	11.10			P
11.11			P	

ACTIVITÉ DE PRÉPARATION PHYSIQUE À LA NATATION

ACTIVITÉ 1

LA DAME DE CŒUR



OBJECTIF : Préparer le corps aux activités aquatiques.

MATÉRIEL : 2 dés et 1 demi-paquet de cartes par duo

Délimiter un espace de jeu. Former des duos. En duo, brasser les dés pour connaître l'exercice (total des dés) et tourner une carte pour le nombre de répétitions. Par exemple, 3 et 7 = 7 *jumping jack*. Terminer le demi-paquet de cartes le plus rapidement possible.

VARIANTE :

- Ajouter de la **course** entre chaque lancer de dés (plus difficile).

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

2 SAUT DE GRENOUILLE

Genoux fléchis, mains au sol, sauter pour toucher le ciel avec les doigts.



3 JUMPING JACK

Debout, bras le long du corps, sauter en «X» et revenir à la position initiale.



4 CHENILLE



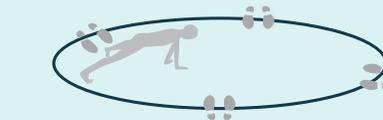
Avancer les pieds aux mains, puis éloigner les mains des pieds.

5 CERCLE DE BRAS

Sur 1 jambe, bras horizontaux, tourner les bras vers l'avant et l'arrière.



6 CERCLE EN PLANCHE



Mains au sol, ventre vers le sol, tracer un cercle en déplaçant uniquement les pieds.

7 SPRINT

Courir rapidement autour du cercle.



8 COURSE JAMBES TENDUES

Se déplacer vite autour du cercle avec les jambes tendues.



9 SAUT EN LONGUEUR



Sauter très loin à 2 pieds autour d'un cercle.

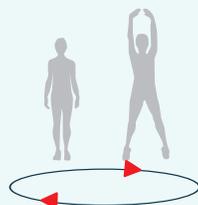
10 SUPERMAN



Allongé sur le ventre, toucher le ciel avec les bras et les jambes.

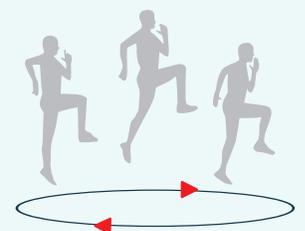
11 JUMPING JACK DE CÔTÉ

Se déplacer autour du cercle en sautant de côté, en levant et en rabaisant les bras.



12 GENOUX HAUTS

Sprinter autour du cercle en gardant les genoux hauts et le haut du corps droit.



ACTIVITÉS EN PISCINE

ACTIVITÉ 2

L'OTARIE

T/S Ψ

OBJECTIF : Se déplacer dans l'eau.

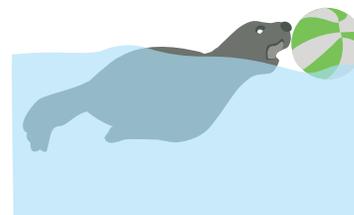
MATÉRIEL : 1  par athlète et 1 

Délimiter un espace de jeu en **zone peu profonde**. Effectuer 2 longueurs (aller-retour) en poussant le ballon avec le nez (comme une otarie). Marcher au fond ou nager. Se chronométrer pour s'améliorer au prochain essai ou faire la course avec un autre athlète.

VARIANTE :

- Ajouter des **défis** (n'utiliser que le bras droit, etc.).

ÉVALUATION : Temps Participation Perception de l'effort



ACTIVITÉ 3

LE BULLDOG COULEUR

T/S P Ψ

OBJECTIFS : Faire des départs vifs. Se déplacer rapidement dans l'eau. Se familiariser à la nage en groupe. Agir sous pression. Prendre une décision et changer de direction rapidement. Développer la puissance. Éveiller l'esprit de compétition.

MATÉRIEL : 1  par athlète (au besoin)

Délimiter un espace de jeu en **zone peu profonde** (débutants) ou **profonde** (avancés). Désigner un bulldog placé au centre de l'espace de jeu, dos aux autres athlètes qui eux, sont placés au mur. Nommer une couleur. Tous ceux qui ont cette couleur sur leur maillot ou leur casque de bain peuvent traverser la zone de jeu. Au signal, les autres athlètes essaient de **traverser sans se faire toucher** par le bulldog. Remplacer le bulldog ou l'aider (deux bulldogs) si on est touché. Utiliser une nouille aquatique au besoin.

VARIANTE :

- Le bulldog doit toucher une **partie du corps précise** (p. ex. : bras droit seulement).

ÉVALUATION : Participation Perception de l'effort Fréquence cardiaque



ACTIVITÉ 4

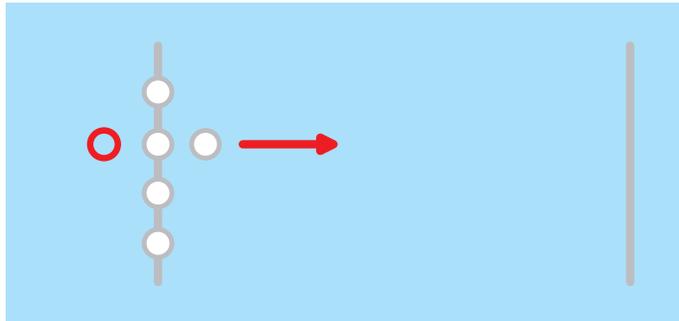
LE SPLASH COULEURS

T/S P Ψ

OBJECTIFS : Faire des départs vifs. Se déplacer rapidement dans l'eau. Changer de direction rapidement. Se familiariser avec la natation en groupe. Agir sous pression. Développer la puissance. Éveiller l'esprit de compétition.

MATÉRIEL : 1  par athlète (au besoin)

Jouer en **zone peu profonde** (débutants) ou **profonde** (avancés) et désigner un **poursuivant** au bord de la piscine, dos aux autres athlètes qui sont placés derrière lui. Nommer une couleur et laisser traverser tous les athlètes qui l'ont sur leur maillot. À «SPLASH», le poursuivant se retourne et nage pour **attraper un athlète** avant qu'il ne touche l'autre bord de la piscine. L'athlète touché devient poursuivant lui aussi.



VARIANTE :

- Toucher une **partie du corps précise** (p. ex. : bras droit).

ÉVALUATION : Participation Perception de l'effort Fréquence cardiaque

ACTIVITÉ 5

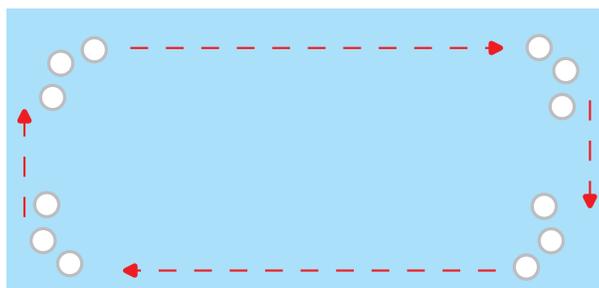
LES QUATRE COINS

T/S P Ψ

OBJECTIFS : Faire des départs vifs. Se déplacer rapidement dans l'eau. Se familiariser avec la natation en groupe. Développer la puissance. Éveiller l'esprit d'équipe et de compétition.

MATÉRIEL : 1  par athlète (au besoin)

Former 4 équipes et les placer aux 4 coins d'un espace de jeu rectangulaire. Au signal, nager le plus vite possible vers le coin opposé selon le sens mentionné (en suivant les côtés de l'espace de jeu). Le dernier athlète arrivé est éliminé et doit aller au centre pour nager sur place. L'équipe qui a le plus de nageurs à la fin de la partie, gagne !



 Utiliser un espace de jeu carré pour 4 équipes en compétition ou un espace rectangulaire pour que les équipes en largeur s'affrontent et les équipes en longueur fassent de même (2 contre 2).

ÉVALUATION : Participation Perception de l'effort Fréquence cardiaque

LE SUPERHÉROS

OBJECTIF : Adopter une position hydrodynamique dans l'eau.

MATÉRIEL : 1  ou 1  par athlète (au besoin) et plusieurs 

Délimiter l'espace de jeu avec 5 cônes. À tour de rôle, se déplacer jusqu'au 1^{er} cône. Augmenter la puissance et la vitesse de battement des jambes jusqu'au 2^e cône, puis se laisser glisser en position du superhéros le plus loin possible (un bras contre la cuisse, un bras allongé devant, tête dans l'eau en retenant sa respiration). À l'aide des cônes, mesurer la distance parcourue. Choisir son mode de déplacement entre le 1^{er} et le 2^e cône.

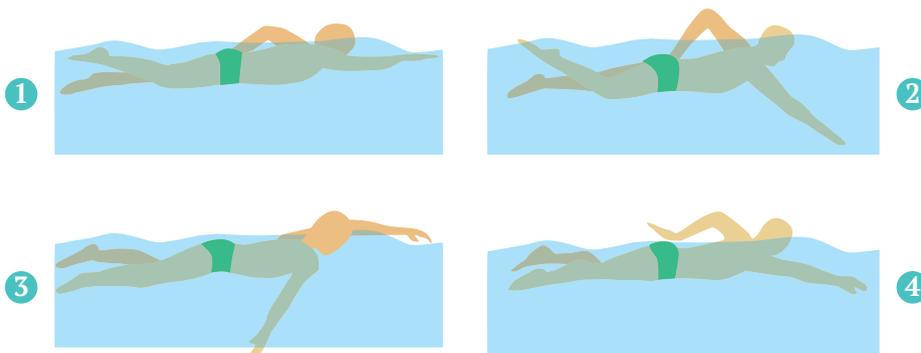


VARIANTES :

- **Débutant :** Avec une aide de flottaison ( ou ), se déplacer comme désiré.
- **Intermédiaire :** Allonger un bras devant pour tenir  ou , placer l'autre bras sur la cuisse et battre des jambes. Faire le moulin de bras en changeant la main qui tient l'objet flottant. Garder la tête hors de l'eau ou s'initier à la respiration rythmée du crawl.



- **Avancé :** Nager le crawl sans aide de flottaison.



ÉVALUATION : (Distance de glisse) Participation Exécution technique
 Perception de l'effort

ACTIVITÉ 7

LE BATTEMENT FOU



OBJECTIFS : Travailler la technique de battement, la puissance et l'endurance musculaire. Éveiller l'esprit d'équipe et de compétition.

MATÉRIEL : 1  par équipe et 1  ou 1  par athlète (au besoin)

Dans un ou plusieurs couloirs, se placer en équipe de 3 d'un côté de la piscine et laisser flotter un tapis au milieu du couloir. À « PARTEZ », le 1^{er} athlète bat des jambes le plus vite possible jusqu'au tapis. Dès qu'il attrape le tapis, le 2^e fait la même chose et ainsi de suite, jusqu'à ce que TOUS les membres soient au tapis. Ensuite, battre des jambes ensemble jusqu'à l'autre côté de la piscine.



VARIANTES :

- Placer le tapis **près de la ligne de départ** et se placer **en duo**.
- Utiliser la **planche aquatique** (maximum 3 athlètes par équipe).
- À tour de rôle, en équipe de 4 à 6, **se coucher** sur le tapis et le reste de l'équipe pousse le tapis.
- En eau profonde, faire le **battement à la verticale** avec des palmes, en dauphin, bras hors de l'eau, en « roquette » ou nombril sorti de l'eau. Ces battements sont idéaux pour occuper les athlètes en attente.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

ACTIVITÉ 8

LES MAINS



OBJECTIFS : Se propulser. Avoir une bonne traction des mains dans l'eau.

MATÉRIEL : 1  (ou bouée *pull-buoy*) par athlète et plusieurs 

Délimiter l'espace de jeu en zone **peu ou moyennement profonde**. Placer 2 cônes pour diviser les corridors du bassin en 3 sections.



Expérimenter alternativement 3 positions de mains : la **fourchette** (doigts écartés), la **louche** (mains fermées) et la **cuillère** (main ouverte, doigts collés) pour trouver la meilleure pour la traction dans l'eau. Placer un objet flottant (*pull-buoy*) entre les jambes et se servir uniquement des bras pour se propulser dans l'eau.



FOURCHETTE



LOUCHE



CUILLÈRE



La position recherchée est la suivante : **doigts rapprochés et détendus, ni trop serrés, ni trop écartés.**

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort

FEU ROUGE, FEU VERT

OBJECTIF : Travailler le repérage (rechercher bouées ou balises en eau libre).

MATÉRIEL : 2  et 2 

Délimiter un espace de jeu. Placer un entraîneur de chaque côté de la piscine avec 2 planches de couleurs différentes associées à une nage ou à une vitesse (p. ex. : **planche rouge levée = LENT**, **planche verte levée = VITE**, **deux levées = changer de nage**). Les entraîneurs lèvent une ou deux planches et changent les signaux aux 10 à 20 secondes. **Repérer et suivre la consigne** dans les déplacements. Nager pour un temps et une distance déterminée. Pendant la nage, voir l'entraîneur en tout temps (regard vers le haut). S'assurer d'effectuer les mêmes signaux pour que les athlètes puissent les repérer dans les deux directions.

VARIANTE :

- Se déplacer pour effectuer les signaux d'endroits différents (**complexifier le repérage**).

ÉVALUATION : Participation Perception de l'effort Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

LA CHASSE AUX CANARDS

OBJECTIFS : Travailler le repérage (chercher bouées ou balises en eau libre). Éveiller l'esprit d'équipe et de compétition.

MATÉRIEL : 3  de couleurs différentes (ou autres objets flottants)

Délimiter un espace de jeu. Placer les athlètes en rangée face à l'entraîneur (dos au bassin), yeux fermés (ou tête dans l'eau). Accorder une valeur aux canards (p. ex. : **rouge = 30 points**, **vert = 20 points**, **jaune = 10 points**) et les lancer tous dans la piscine. À «PARTEZ», se retourner, ouvrir les yeux et faire la course dans l'eau pour **attraper les canards**. Recommencer plusieurs fois et cumuler ses points individuellement.

VARIANTES :

- Faire un **départ groupé** et courir dans l'eau jusqu'au bout de la piscine. Sur la longueur, lancer les canards devant le groupe.
- Faire l'activité en **eau libre**, athlètes dos au lac. À «PARTEZ», faire un départ et nager pour marquer des points.
- Pour des athlètes plus âgés ou avancés, utiliser de **plus petits objets** (repérage plus difficile).

ÉVALUATION : (Points amassés) Participation Perception de l'effort Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

DIVERS ATELIERS DE NATATION

ATELIER 11.1



OBJECTIFS : Travailler la puissance, l'endurance musculaire et cardiovasculaire.

MATÉRIEL : 1 par athlète (au besoin) et 1

Délimiter un espace de jeu et former des équipes de 2 à 4 athlètes. Faire des **relais en équipe** sur 25 m (ou plus) (p. ex. : sprint au crawl, « *kick crawl* » avec planche, crawl tête hors de l'eau).

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ATELIER 11.2



OBJECTIFS : Travailler l'endurance musculaire et cardiovasculaire. Aborder la notion de vitesse.

MATÉRIEL : 1 par athlète et 1

Réserver un ou plusieurs couloirs ou délimiter un espace de jeu. Déterminer 3 vitesses de nage au crawl : V1 = léger, V2 = modéré, V3 = rapide. À tour de rôle, **enchaîner les différentes vitesses** : 25 m à V1, 25 m à V2 et 25 m à V3. Puis, faire du « *kick crawl* » (avec planche).

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque



ATELIER 11.3

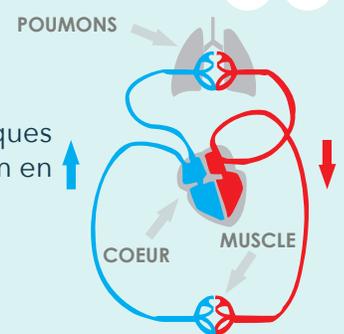


OBJECTIFS : Travailler l'endurance musculaire et cardiovasculaire.

MATÉRIEL : 1

Réserver un ou plusieurs couloirs ou délimiter un espace de jeu. Parcourir quelques mètres en un temps donné. Le temps restant sert de pause (p. ex. : nager 50 m en 1 minute. Si c'est complété en 45 secondes, laisser 15 secondes de pause).

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique
 Perception de l'effort Fréquence cardiaque



ATELIER 11.4



OBJECTIFS : Travailler l'endurance musculaire et cardiovasculaire. Se familiariser avec sa distance de nage.

MATÉRIEL : 1

Réserver un ou plusieurs couloirs (ou délimiter un espace de jeu). Parcourir la distance **le plus vite possible**. Répéter l'activité au fil des séances pour constater la progression des athlètes.

4 à 5 ans	6 à 7 ans	8 à 9 ans	10 à 11 ans	12 à 13 ans	14 à 15 ans
25 m	50 m	100 m	200 m	375 m	375 m

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ATELIER 11.5

T/S Ψ

OBJECTIF : Travailler les départs de masse.

MATÉRIEL : Aucun

Réserver un ou plusieurs couloirs (ou délimiter un espace de jeu). Pratiquer les **départs de masse** sur 25 m. Augmenter progressivement le nombre de nageurs, de couloirs et de départs.

ÉVALUATION : Participation. Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

ATELIER 11.6

P Ψ

OBJECTIFS : Travailler la puissance du battement de jambes, l'endurance musculaire et cardiovasculaire.

MATÉRIEL : 1 ⌚ et des  (optionnels)

Délimiter un espace de jeu, athlètes à l'**horizontal**, mains au mur. Exécuter des intervalles de battement de crawl : quelques secondes rapides et quelques secondes de repos (p. ex. : 10/15, 10/10, 15/10).

VARIANTE :

- Avec les plus avancés, s'exercer en zone profonde, sur place, en **position verticale**. Sortir les mains de l'eau pour augmenter la difficulté. Tenir des poids dans les mains, si désiré.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

ATELIER 11.7

P Ψ

OBJECTIF : Développer la capacité anaérobie (sans oxygène).

MATÉRIEL : Plusieurs objets qui coulent (pas trop lourds)

Délimiter l'espace de jeu en **zone profonde** et y disperser des objets. Jouer seul ou en équipe. Aller chercher le plus d'**objets en profondeur**.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique
 Perception de l'effort Fréquence cardiaque



ATELIER 11.8

P Ψ

OBJECTIF : Exercer sa condition physique à la piscine.

MATÉRIEL : Plusieurs  (optionnels) et 1  par couloir

Réserver plusieurs couloirs et installer des stations hors de l'eau. **Combiner** la nage à des exercices hors de l'eau. Par exemple :

- 25 m de nage et 10 *push-up* hors de l'eau
- 50 m de nage et 30 secondes de planche hors de l'eau
- 25 m de nage et 20 squats hors de l'eau

VARIANTE :

- Exécuter les exercices sous forme de **circuit**.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

ATELIER 11.9

T/S P Ψ

OBJECTIFS : Exercer le dépassement, l'accélération, la nage en groupe et le sillonnage. Développer l'esprit de compétition.

MATÉRIEL : 1 ⌚

Répartir les équipes par vitesse semblable dans les couloirs. Partir 1 par 1 en décalé et tenter de **rattraper/dépasser le nageur devant soi**. Laisser environ 5 secondes entre les nageurs.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

ATELIER 11.10

P Ψ

OBJECTIFS : Travailler la puissance du battement de jambes, l'endurance musculaire et cardiovasculaire.

MATÉRIEL : 1 🟢 par athlète et 1 ⌚

Réserver un ou plusieurs couloirs ou délimiter un espace de jeu. Faire **25 m** de «kick crawl» rapide et **25 m** de «kick brasse». Exécuter **12,5 m** de «kick crawl» rapide et **12,5 m** «kick crawl» lent. Varier la distance à parcourir.

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ATELIER 11.11

P Ψ

OBJECTIF : Exercer l'endurance musculaire et cardiovasculaire (U13 et U15).

MATÉRIEL : 1 ⌚

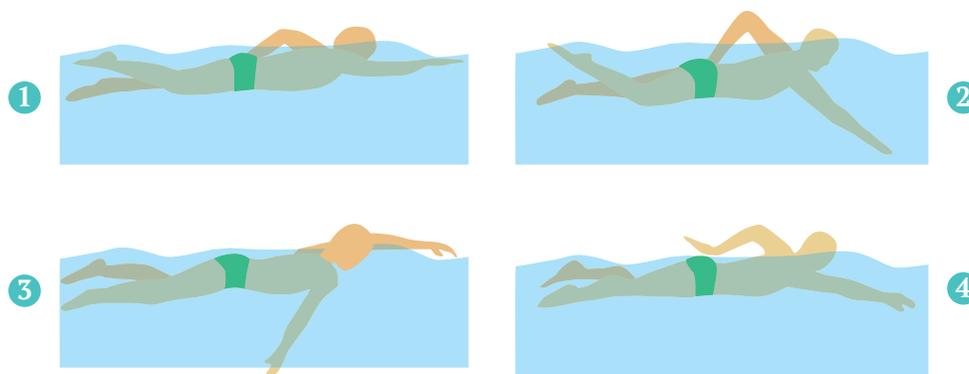
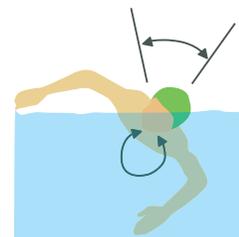
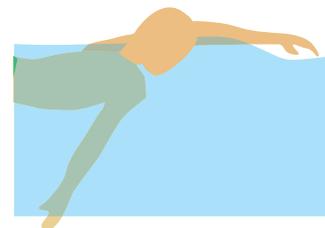
Réserver un ou plusieurs couloirs ou délimiter un espace de jeu. Nager 200 m **le plus rapidement possible**. Viser **3 min 20 s** ou moins.

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ANNEXE 1 : MIEUX NAGER LE CRAWL

Voici quelques points techniques à observer chez les athlètes.

- **TÊTE.** Fixer les **yeux** vers le bas, et seul un côté de la tête (un œil) tourne sur le côté lors de la respiration.
- **BRAS.** Prendre appui avec la **main** et l'**avant-bras**, fléchir le **coude** à 90°. Lors du recouvrement, être détendu et se laisser glisser un moment. Garder un moulin constant et fluide (sans arrêt).
- **CORPS.** Rester à l'horizontale et s'allonger le plus possible. Laisser les **épaules** et les **hanches** rouler d'un côté à l'autre lors du moulin des bras et la respiration.
- **JAMBES.** Garder les **chevilles** flexibles et les **jambes** souples. Battre des jambes à partir de la hanche. Garder une propulsion constante et fluide (sans arrêt).
- **COORDINATION, RYTHME ET VITESSE.** Synchroniser la **respiration** avec la rotation du corps. Respirer aux 2 ou 3 coups de bras.



► Pour un exemple de technique adéquate de crawl, voir la vidéo **Animated Freestyle Swimming Visualisation - Mr Smooth** : <https://www.youtube.com/watch?v=lyR7JYllk9U>

SECTION 2: VÉLO

L'idée de cette section est d'initier les athlètes et d'outiller les intervenants à la pratique du vélo de triathlon en travaillant les habiletés de base comme **rouler seul ou en peloton, freiner, embarquer/débarquer** de son vélo et **monter une pente**.

ÉQUIPEMENT

VÉLO SÉCURITAIRE ET EN ÉTAT DE FONCTIONNER OBLIGATOIRE

Dans le cadre des entraînements, comme condition minimale, nous suggérons d'avoir au moins **un vélo par deux athlètes**. Pour les jeunes qui ne savent pas aller à vélo de manière autonome, utiliser les vélos comme des **trottinettes** (pousser au sol avec les pieds) ou **retirer les pédales** pour favoriser la propulsion draisienne.

 Consulter l'**ANNEXE 2 : Anatomie du vélo** pour les détails d'un vélo en règle.

COMMENT CONSTITUER UNE FLOTTE DE VÉLOS ?

- Lancer un **appel aux familles** qui pourraient vouloir donner, prêter ou vendre des vélos à faibles coûts.
- Vérifier si d'autres **écoles** ou **clubs de triathlon** de votre secteur seraient prêts à partager leurs vélos.
- S'associer avec des collègues d'écoles ou de clubs de votre secteur pour faire un **achat collectif**.
- Contacter l'**Écocentre** municipal le plus près de chez vous.
- Visiter **SOS VÉLO**, entreprise spécialisée dans la fabrication de vélos recyclés : <http://www.sosvelo.ca/>
- Visiter **LE VÉLO VERT**, organisme qui recycle les vieux vélos : <http://www.levelovert.com>
- Arpenter les **ventes-débarras** au printemps où l'on retrouve souvent des vélos.
- Visiter les **sites Internet** de vente d'articles divers (p. ex. : Kijiji, Marketplace sur Facebook, etc.).
- Chercher une **commandite**, car vous n'avez rien à perdre à essayer !

HABILLEMENT SPORTIF

Des vêtements couvrant le **torse** sont obligatoires, de même que des **chaussures** de vélo ou de sport.

 Pour plus de détails, se référer au site officiel de Triathlon Québec, à la section **Règlements de base pour des épreuves jeunesse d'été** et à l'**ANNEXE 2 : Anatomie du vélo**.

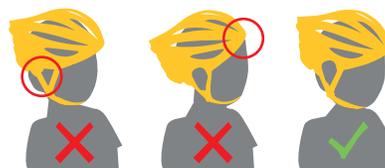
<http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organiseurs/reglements/>

CASQUE CYCLISTE CERTIFIÉ

Chaque participant doit **obligatoirement** avoir un casque cycliste en bon état (non cassé ni craqué) et ajusté à sa tête. Il est conseillé de demander aux athlètes d'apporter leur casque personnel pour des questions d'ajustement et d'hygiène. Pour savoir comment le mettre et l'attacher, se référer au code **2-4-1**, soit **2 doigts** entre la bordure et les sourcils, **4 doigts** pour faire des V sous les oreilles et **1 doigt** entre le menton et la courroie.



Source : Ministère des transports de l'Ontario.



Source : Société de l'assurance automobile du Québec

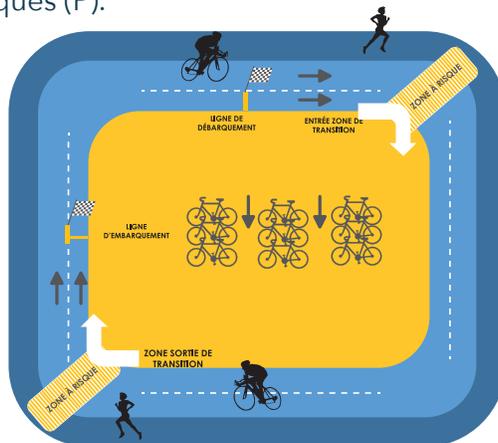
SÉCURITÉ

Avant d'enfourcher son vélo, s'assurer que les **chaussures sont bien lacées**, que la **béquille est rangée (ou retirée)**, que les participants effectuent les **dépassements par la gauche** et que la distance entre chacun reste celle d'**un vélo ente eux**.

S'assurer de bien identifier les **zones des parcours** (zone d'embarquement, de débarquement, de transition, etc.) et les divers **risques** (poteaux, bancs, dénivellation abrupte) avec des repères visuels (cônes, cerceaux, cordes à sauter, ruban adhésif au sol). Préciser le **sens des déplacements** pour éviter les face-à-face.

RATIOS SUGGÉRÉS POUR L'ENCADREMENT D'ACTIVITÉS CYCLISTES		
	DÉBUTANT	AVANCÉ
7 ans et moins	1 pour 5	1 pour 6
8 à 11 ans	1 pour 5	1 pour 6
12 à 15 ans	1 pour 5	1 pour 8

!!! Avant de penser à utiliser les vélos sur le plancher d'un gymnase, **DEMANDER L'AUTORISATION AU PROPRIÉTAIRE OU À LA DIRECTION**. Les pneus ont tendance à laisser des traces au sol, mieux vaut qu'ils en soient avertis ! En espace restreint, ne pas chercher à aller vite, mais plutôt à garder sa trajectoire. Travailler les habiletés techniques (T) et tactiques/sécurité (T/S) plutôt que les habiletés physiologiques (P).



CIRCULATION SÉCURITAIRE

Signaler ses intentions de manœuvres avec les bras.



Pour plus d'informations sur la circulation sécuritaire à vélo, visiter le document de Vélo Québec **Pour mieux circuler à vélo (2018)**.

<http://www.velo.qc.ca/transport-actif/ABC-du-transport-actif/Pour-mieux-circuler-a-velo>



CONSEILS POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Mettre en place un **plateau sécuritaire** (voir la section **Sécurité**).



Planifier **suffisamment de matériel** pour que tous puissent rouler (un vélo par deux athlètes).



Se familiariser avec les **règlements** (voir la section **Règlements de base pour épreuves jeunesse d'été**).



Limiter le **temps d'explication** et miser sur le **plaisir** !



Pour les sorties extérieures dans un autre lieu que celui d'entraînement fixe, prévoir une trousse de premiers soins, un cellulaire fonctionnel et l'équipement nécessaire pour une crevaillon. Prévoir aussi du personnel d'encadrement.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Au-delà des activités proposées, inciter les jeunes à **faire du vélo en famille** et à **faire des courses** aussi souvent que possible, car il est important de développer l'aisance à vélo dans les manœuvres de base (enfourcher, pédaler, freiner et descendre du vélo).

NOMS		HABILETÉS VISÉES		
12	Le parcours d'habiletés (+ transition)	T	T/S	ψ
13	Le parcours de vitesse (+ transition)	T	T/S	
14	Le parcours technique (+ transition)	T	T/S	
15	Le parcours avec obstacles	T		
16	La course aux objets sur deux roues	T		
17	Les figures cyclistes	T	T/S	
18	Le vélo funambule	T		
19	Les tapes dans la main	T		
20	Le chat-cône	T		
21	Les jeux d'équipe	T		
22	Les zigzags	T		
23	S'arrêter net!		T/S	
24	Éviter l'obstacle		T/S	
25	L'équilibre des courageux	T		
26	Le huit	T	T/S	
27	Divers ateliers à vélo	27.1	T/S	
		27.2	T/S	
		27.3	T/S	
		27.4	T/S	
		27.5	T	

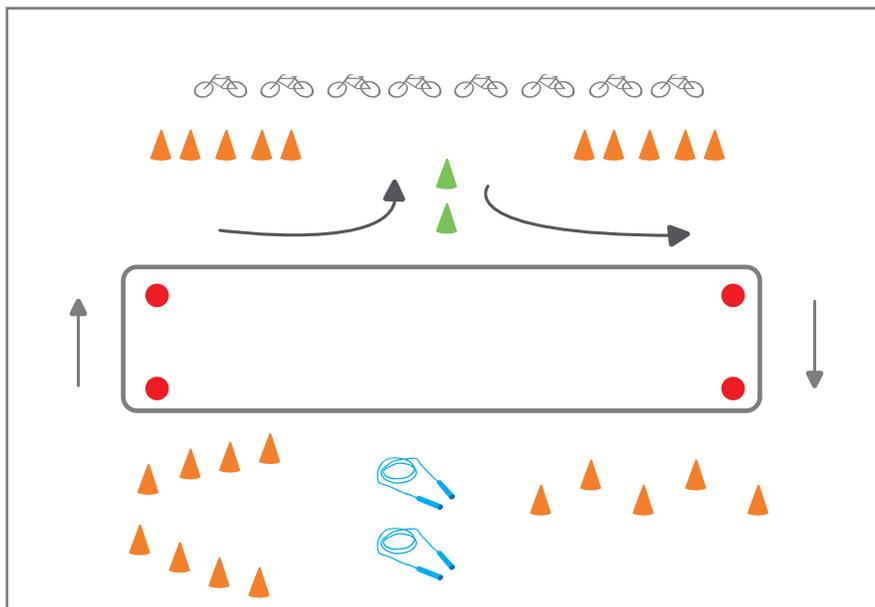
LE PARCOURS D'HABILITÉS

T T/S Ψ

OBJECTIFS : Pratiquer les déplacements et les manœuvres de base : équilibre, virage, arrêt, freinage, déplacement à côté du vélo, monter/descendre du vélo. Travailler en équipe.

MATÉRIEL : 1  par athlète, 1  par duo, des , 2  et 1 

Délimiter l'espace de jeu et aménager un parcours en zigzag sur environ 200 m (slalom ou entonnoir) et un tracé sinueux (avec deux cordes à sauter). Former des duos. Le 1^{er} athlète met et attache son casque, prend le vélo déposé au sol et marche à côté de ce dernier, tenu par le guidon, jusqu'à la zone d'embarquement, puis réalise le parcours **SANS TOUCHER AUX OBSTACLES**. Échanger de rôle dans la zone de transition.



Dans les virages, la pédale à l'intérieur du virage doit être levée pour éviter de toucher au sol.

**VARIANTES :**

- Modifier les **obstacles** du parcours et le **niveau de difficulté**.
- Agrandir l'**espace de jeu** (dehors) pour solliciter davantage la composante physiologique (endurance).

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

LE PARCOURS DE VITESSE

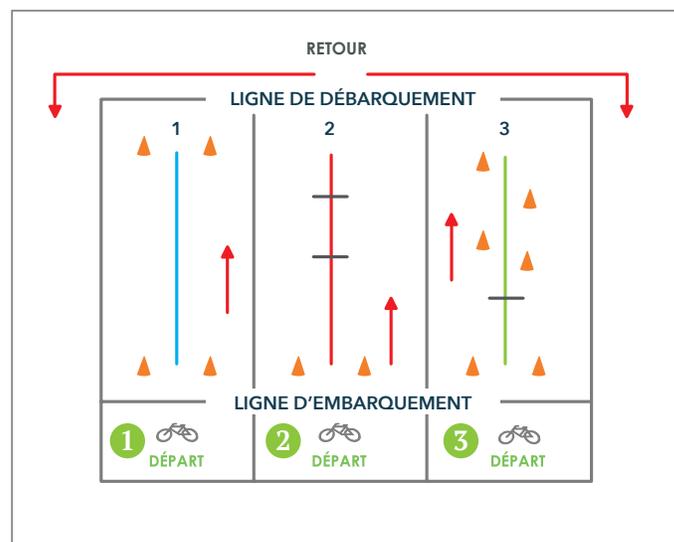
T T/S Ψ

OBJECTIFS : Pratiquer les déplacements et les manœuvres de base (équilibration, virage, arrêt, freinage, déplacement à côté du vélo, embarquement, débarquement, accélération, ralentissement, position debout). Travailler en équipe.

MATÉRIEL : 1 🧘 par athlète, 3 🚲, des 🌈 et 1 ⌚

Créer 3 corridors et laisser de l'espace pour embarquer et débarquer. Placer une équipe par couloir. Au signal, réaliser les parcours et revenir sur le côté droit ou gauche.

- 1 En **trottinette**, se propulser avec un ou deux pieds au sol.
- 2 Enfourcher le vélo, accélérer et ralentir dans la zone de **freinage**. S'arrêter le plus près possible de la ligne.
- 3 Après la zone de pédalage, se laisser **rouler** assis ou debout sur les pédales.

**VARIANTE :**

- Modifier les **obstacles** et augmenter le **niveau de difficulté**.

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque



Répartir le **freinage** en avant et en arrière pour ne pas déraper ni soulever la roue arrière.



Chaque épreuve dans chaque couloir peut aussi être pratiquée en activités séparées (**ateliers**) pour que tous les athlètes exercent la même habileté en même temps.

LE PARCOURS TECHNIQUE

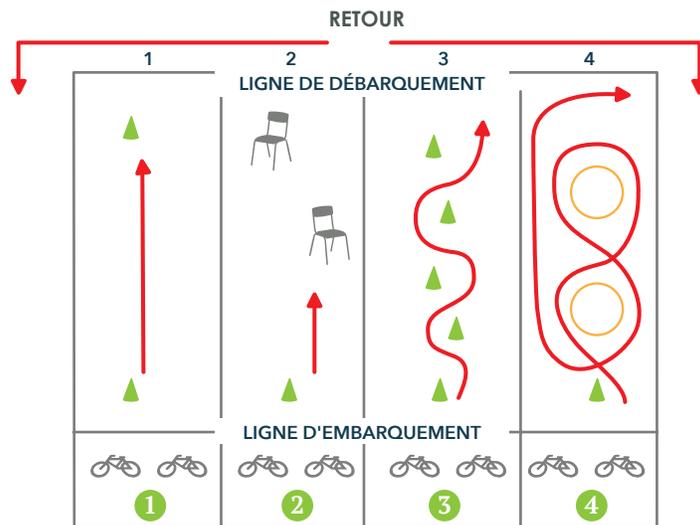
T T/S Ψ

OBJECTIFS : Pratiquer les déplacements et les manœuvres complexes (équilibre, virage, arrêt, freinage, déplacement à côté du vélo, embarquement, débarquement, accélération, ralentissement et pédalage debout).

MATÉRIEL : 4 🧢, 4 🚲, des 🌈, 2 🟡, 2 🪑 et 1 ⌚

Diviser le terrain en 4 corridors et former des duos. Au signal, faire le parcours et revenir par la droite ou la gauche.

- 1 **Enfourcher** le vélo à l'arrêt ou en mouvement (en glissant).
- 2 Augmenter la résistance pour faciliter le **pédalage debout**, puis maintenir l'équilibre pour toucher aux chaises (voir l'**ANNEXE 3 : Changer les vitesses du vélo** au besoin).
- 3 Faire du **slalom** entre les cônes.
- 4 Maintenir son équilibre dans le **tracé en 8**.



VARIANTE :

- Modifier les **obstacles** et augmenter le **niveau de difficulté**.

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque



À l'**embarquement**, bien répartir le poids et regarder loin devant pour s'équilibrer. Pour garder une **vitesse stable**, diriger graduellement le guidon vers l'endroit visé, sans donner de coups.



Chaque épreuve, dans chaque couloir, peut aussi être pratiquée en activités séparées (**ateliers**) pour que tous les athlètes exercent la même habileté en même temps.

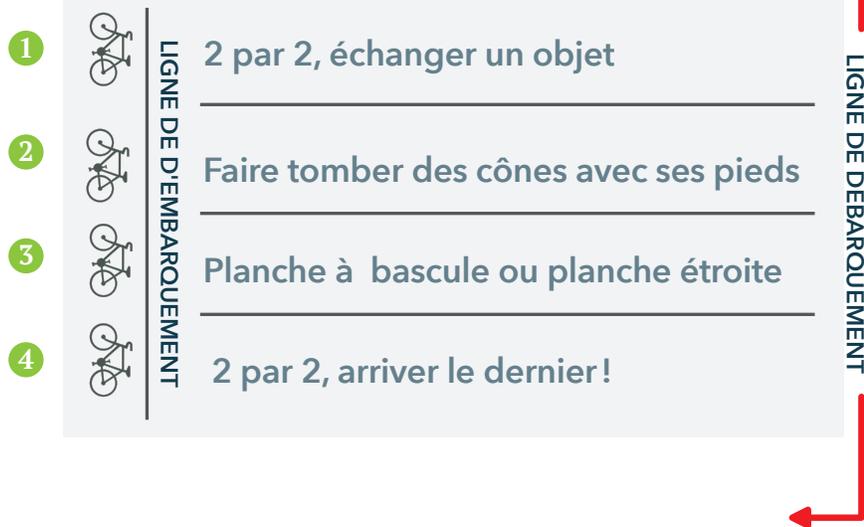
LE PARCOURS AVEC OBSTACLES

OBJECTIFS : Maitriser les déséquilibres. Contrôler le vélo à basse vitesse. Travailler en équipe.

MATÉRIEL : 8 🧢, 8 🚲, des 🌈, des ▲, 1 témoin de relai, 1 planche à bascule 🪵 (ou planche étroite) et 1 🕒

Aménager 4 corridors, placer 2 vélos par station et former des duos. Au signal, faire le défi et revenir par la droite ou la gauche.

- 1 En duo, s'échanger un **témoin de relai**.
- 2 Se déplacer pour **faire tomber les cônes** avec les pieds. Garder la trajectoire. Celui en attente relève les cônes.
- 3 Traverser la **planche à bascule** (ou planche étroite) en équilibre.
- 4 En duo, **pédaler lentement** pour arriver le dernier sans toucher au sol !



ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque



Chaque épreuve, dans chaque couloir, peut aussi être pratiquée en activités séparées (**ateliers**) pour que tous les athlètes exercent la même habileté en même temps.

LA COURSE À OBJETS SUR DEUX ROUES

T Ψ

OBJECTIFS : Ramasser des objets au sol. Pratiquer la conduite à une main. Maîtriser le contrepois.

MATÉRIEL : 1  , 1  et 1  par équipe, des  , plusieurs  et 1 

Effectuer un trajet avec **des objets de taille moyenne au sol** ( ). À la fin du trajet, déposer un panier assez grand pour contenir les objets. Former des équipes de 2 à 4 athlètes. À tour de rôle, enfourcher son vélo, réaliser le trajet et ramasser une peluche. La déposer dans le panier et faire le relai.

VARIANTE :

- Agrandir l'**espace de jeu** pour solliciter davantage la composante physiologique (endurance cardiovasculaire et musculaire).

ÉVALUATION : (Peluches amassées) Participation Temps Exécution technique
 Perception de l'effort Fréquence cardiaque



Chaque épreuve, dans chaque couloir, peut aussi être pratiquée en activités séparées (**ateliers**) pour que tous les athlètes exercent la même habileté en même temps.

LES FIGURES CYCLISTES

T T/S Ψ

OBJECTIFS : Travailler le maniement du vélo et la circulation en groupe.

MATÉRIEL : 1  et 1  par athlète, des  (ou craie écologique) et 1 

Dessiner des formes au sol (carré, cercle, triangle, 8) avec des cônes. Figures larges (10 à 15 m) = plus faciles. Figures étroites (5 à 8 m) = plus difficiles. Pédaler autour des formes (facile) ou à l'intérieur (difficile) en essayant de **rester près de la ligne sans la toucher**. Plus vite = plus facile. Plus lent = plus difficile.

VARIANTES :

- **Cercle rétrécissant.** Pédaler à l'**intérieur du cercle** (même sens). Pendant la course, l'intervenant pousse les cônes pour rétrécir le cercle. Si un athlète met un pied au sol, il est éliminé (autre activité pour les athlètes éliminés).
- **Pousse-toi partenaire!** Rouler en duo **côte à côte**, un à l'extérieur et l'autre à l'intérieur du cercle. Essayer de se toucher avec les mains jusqu'à ce qu'un d'eux mette un pied au sol (épaules pour athlètes avancés). Pour développer les habiletés de course en groupe nécessaire lors des compétitions à sillonnage autorisé.

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

LE VÉLO FUNAMBULE



OBJECTIFS : Travailler le maniement du vélo et la circulation en ligne droite.

MATÉRIEL : 1 et 1 par athlète, 1 carton rouge , 1 carton vert et des craies écologiques (ou des)

Tracer une ligne au sol (ou 2 rangées de cônes). Commencer à pédaler 10 m avant la ligne (ou les cônes) pour prendre de la vitesse, puis essayer de **rouler en ligne droite**. S'imaginer que la ligne est suspendue à 100 m au-dessus du sol !

VARIANTES :

- **Ralentir** pour accroître la difficulté.
- **Contrôle au-dessus de l'épaule (regarder derrière)**. L'entraîneur se place sur la ligne (ou à l'entrée du tunnel) avec un carton de couleur différente (1 rouge et 1 vert) dans chaque main. À mi-parcours, l'entraîneur lève un carton (ou deux ou aucun). Les athlètes font un contrôle au-dessus de l'épaule, disent la couleur, puis continuent à pédaler en ligne droite. Effectuer le **contrôle au-dessus de l'épaule à droite, puis gauche**.
- Agrandir l'**espace de jeu** pour solliciter davantage la composante physiologique (endurance).

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

LES TAPES DANS LA MAIN



OBJECTIF : Travailler le maniement du vélo à une main.

MATÉRIEL : 1 et 1 par athlète

Délimiter un espace de jeu et réviser le maniement du vélo à **une main** et en **ligne droite**. Rouler pendant 1 minute pour recevoir le plus de tapes possible dans la main, en dépassant ou en roulant côte à côte. Pédaler et avoir les 2 pieds sur les pédales lors de la tape pour qu'elle compte. Aller dans n'importe quelle direction et prendre conscience des autres autour ! Une tape par personne avant de passer à quelqu'un d'autre.

VARIANTE :

- Agrandir l'**espace de jeu** pour solliciter davantage la composante physiologique (endurance).

ÉVALUATION : (Tapes cumulées) Participation Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

LE CHAT-CÔNE



OBJECTIFS : Travailler le maniement du vélo à une main et le contrepoids.

MATÉRIEL : 1 et 1 par athlète, des et et 1

Délimiter un espace de jeu avec divers cônes à 4 ou 5 m les uns des autres. Pédaler et essayer de toucher les cônes. Pour , descendre de la selle et s'équilibrer sur la pédale la plus près de l'objet en position basse.



Contre l'**inclinaison** avec le bras opposé (INVERSE de la technique de virage où le pied externe [le plus loin du virage] est vers le bas).

VARIANTES :

- Ramasser différents **objets** (bouteille, balle de tennis ou stylo).
- Placer un **cône au centre**. Le premier à le toucher cinq fois correctement gagne. Apprendre à faire attention aux autres en gardant le contrôle du vélo (pour apprendre le sillonnage).
- Agrandir l'**espace de jeu** pour solliciter davantage la composante physiologique (endurance).

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

LES JEUX D'ÉQUIPE



OBJECTIF : Travailler le maniement du vélo à une main.

MATÉRIEL : 1 et 1 par athlète, des ballons, des balles, des frisbees et 1

Délimiter un espace de jeu et mettre en place différentes épreuves :

- Pédaler côte à côte et **se passer un ballon** (ou une balle). S'assurer d'exercer les deux mains.
- **Botter un ballon** en étant assis sur le vélo. Faire des passes avec un partenaire.
- **Dribler** tout en faisant du vélo (fonctionne mieux sur du béton et avec des ballons de sport).
- **Jouer** à « 1, 2, 3, SOLEIL », au voot (vélo football), à *vultimate* (vélo ultimate) ou au vockey (vélo hockey).
- En duo, **pédaler lentement** pour arriver le dernier sans toucher au sol !

VARIANTE :

- Agrandir l'**espace de jeu** pour solliciter davantage la composante physiologique (endurance).

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

LES ZIGZAGS

T Ψ

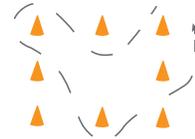
OBJECTIF : Travailler le maniement du vélo.

MATÉRIEL : 1 🧢 et 1 🚲 par athlète, des ▲▲ et 1 ⌚

Trouver un stationnement ligné vide pour délimiter l'espace de jeu. **Pédaler en serpent** en contournant l'intérieur de chaque place de stationnement. Aller aussi près des lignes que possible sans les toucher.

VARIANTES :

- Faire un carré de 10 m sur 10 m avec 8 cônes (4 aux coins, 4 sur les côtés). Rouler pour **créer différentes figures** autour des cônes. Miser sur les coins et les angles.
- Agrandir l'**espace de jeu** pour solliciter davantage la composante physiologique (endurance).
- Rétrécir l'**espace de jeu** pour solliciter la composante technique.



ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

S'ARRÊTER NET!

T/S Ψ

OBJECTIF : Travailler les arrêts d'urgence.

MATÉRIEL : 1 🧢 et 1 🚲 par athlète et des 10g

Délimiter un espace de jeu. Placer des **pièces de dix sous** (ou des fausses pièces un peu plus grosses) à 100 m du départ. À «PARTEZ», **sprinter** vers les pièces et **s'arrêter** soudainement, pour placer la roue avant sur la pièce.



VARIANTE :

- Agrandir l'**espace de jeu** pour solliciter davantage la composante physiologique (endurance).

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

ÉVITER L'OBSTACLE

T/S 

OBJECTIF : Travailler les changements de direction et le temps de réaction.

MATÉRIEL : 1  et 1  par athlète, 1  et des objets de couleurs différentes

Délimiter un espace de jeu et placer 2 objets de couleur différente à 100 ou 150 m de la ligne de départ. En vélo, aller aussi vite que possible vers les objets. L'entraîneur est près des objets. Lorsque les athlètes approchent, l'entraîneur crie la couleur d'un des objets et les athlètes doivent essayer de l'éviter sans le toucher.

 Pour les **athlètes novices**, annoncer la couleur quand ils se trouvent à 5 ou 6 m des objets. Pour les **athlètes avancés**, faire l'exercice avec un partenaire ou en trio (rouler en groupe augmente la difficulté).



VARIANTE :

- Agrandir l'espace de jeu pour solliciter davantage la composante physiologique (endurance).

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

L'ÉQUILIBRE DES COURAGEUX

T 

OBJECTIF : Travailler l'équilibre.

MATÉRIEL : 1  et 1  par athlète

Délimiter un espace de jeu. Exécuter les exercices, peu importe le niveau des athlètes.

- **L'étoile.** Courir avec le vélo, puis s'allonger sur l'estomac sur la selle.
- **Une main et un pied.** Glisser avec la main droite et la jambe gauche en l'air, puis inverser. Essayer avec la main et la jambe du même côté.
- **Sans les mains.** Faire du vélo sans les mains (pour les athlètes avancés, essayer de taper dans les mains, taper des pieds, etc.). Faire du vélo à une main peut préparer à faire du vélo sans les mains.

 À tous les niveaux, ces exercices d'équilibre peuvent accroître le confort sur le vélo et encourager le développement de techniques avancées nécessaires pour les virages, les courses en groupe et le maniement du vélo.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

ACTIVITÉ 26

LE HUIT

T T/S Ψ

OBJECTIFS : Travailler le maniement du vélo et la circulation en groupe.

MATÉRIEL : 1 🧠 et 1 🚲 par athlète, des 🌈 ou des ▲▲ et 1 ⌚

Délimiter un espace de jeu. Placer 2 cônes très espacés (plus facile) ou peu espacés (plus difficile). Pédaler seul (plus facile) ou à plusieurs (plus difficile) en **forme de 8** autour des cônes.

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque



ACTIVITÉ 27

DIVERS ATELIERS DIVERS À VÉLO

ATELIER 27.1

T/S Ψ

OBJECTIF : Exercer les manœuvres de circulation en groupe (U13 et U15).

MATÉRIEL : 1 🧠 et 1 🚲 par athlète et 1 ⌚

Exécuter sur une route sécuritaire et peu passante (ou piste cyclable). Pratiquer les manœuvres de circulation en groupe : **circulation en peloton** et en **sillonnage**.



Pour plus de détails sur les manœuvres, consulter le document en anglais *Triathlon Ontario Drafting Certification Manual* : <https://bit.ly/2KJZxRN>

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ATELIER 27.2

T/S Ψ

OBJECTIF : Maîtriser le changement de chambre à air (crevaisin).

MATÉRIEL : 1 🚲 par athlète, 1 équipement pour chambre à air et 1 ⌚

Démontrer le changement de la chambre à air avec cette vidéo en français produite par **La Cordée** (2012) intitulée *Changer la chambre à air*. <https://www.youtube.com/watch?v=ABgEB4kbQxw>

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique

ATELIER 27.3

T/S Ψ

OBJECTIFS : Travailler l'endurance musculaire et cardiovasculaire. Se familiariser avec sa distance de course.

MATÉRIEL : 1  et 1  par athlète et 1 

Exécuter sur une route sécuritaire et peu passante (ou piste cyclable). Parcourir la distance **le plus vite possible**.

4 à 5 ans	6 à 7 ans	8 à 9 ans	10 à 11 ans	12 à 13 ans	14 à 15 ans
1 km	1,5 km	3 km	5 km	10 km	10 km



Répéter au fil des séances pour constater l'amélioration des athlètes, idéalement, dans des conditions similaires.

VARIANTE :

- Complexifier le parcours (ajout de **virages à 90 ° et 180 °**).

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ATELIER 27.4

T/S Ψ

OBJECTIFS : Travailler l'endurance musculaire et cardiovasculaire.

MATÉRIEL : 1  et 1  par athlète et 1 

Sur une route sécuritaire et peu passante (ou piste cyclable), faire des **intervalles** variés courts et longs :

- 30 secondes rapide/1 minute de repos (1 pour 2)
- 30 secondes rapide/30 secondes de repos (1 pour 1)
- 1 minute rapide/30 secondes de repos (2 pour 1)
- 1 minute rapide/2 minutes de repos (1 pour 2), etc.



ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ATELIER 27.5



OBJECTIF : Enchaîner des déplacements et des manœuvres complexes.

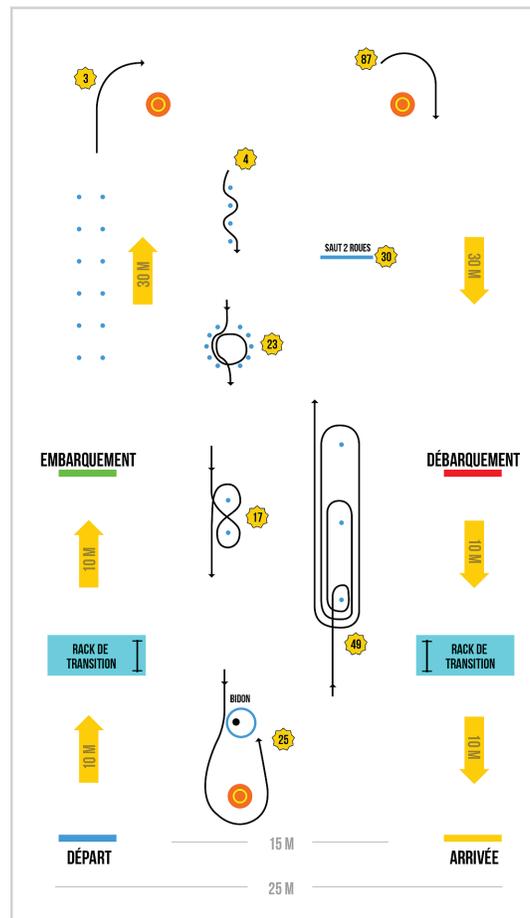
MATÉRIEL : 1 🏊 et 1 🚲 par athlète, 1 ⌚ et des 🚩

Préparer un parcours d'habiletés complexes avec des **obstacles** (p. ex. : 8, slalom serré et saut). À tour de rôle, compléter le parcours le plus rapidement possible.

VARIANTE :

- Agrandir l'**espace de jeu** pour solliciter davantage la composante physiologique (endurance).

ÉVALUATION : Participation Temps Nombre d'erreurs (quille tombée ou ratée = 5 secondes de pénalité. Fléchage = 10 secondes de pénalité. Pied au sol = 5 secondes de pénalité) Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque



LES ZÉCLAIRS. Circuit d'habiletés. Club de triathlon de Nicolet
<https://www.leszeclairs.com/coupe-jeunesse>

* Les distances entre les obstacles sont pour des athlètes avancés, mais peuvent facilement être ajustées.

4. Slalom simple : 1,1 m entre les cônes.

17. Le huit : 2 m entre les 2 cônes.

23. Le rond : 3 m de diamètre.

49. Le sprint navette : 5 m entre chaque cône (accélération possible).

30. Le saut : hauteur de planche de 10 à 15 cm.

ANNEXE 2 : UN VÉLO EN RÈGLE

ANATOMIE D'UN VÉLO EN SANTÉ



AVANT D'ENFOURCHER SON VÉLO, S'ASSURER QUE...

- les **pneus** sont gonflés selon les normes ;
- les **freins** sont fonctionnels sur chaque roue (avant et arrière) ;
- le **vélo** a une grandeur adaptée à l'athlète ;
- la **selle** a une hauteur adéquate (permet une légère flexion du genou quand la pédale est au plus bas).

QUELS ACCESSOIRES SONT AUTORISÉS ?

LE VÉLO

- 👍 Tous les **types de vélos** sont permis.
- 🚫 Les **guidons aérodynamiques amovibles** (barres aéro) sont interdits.
- 👍 Les **freins à disque** sont autorisés.

LES PÉDALES

- 👍 Les **pédales à plateforme** sont permises pour tous.
- 🚫 Les **pédales à cage avec sangle** sont interdites.
- 👍 Les **pédales à cage sans sangle** sont autorisées.
- 👍 Tous les systèmes de **pédales à clip** (route et montagne) sont permis (U13 et U15).
- 👍 Pour les athlètes U11 et moins, seulement les **pédales à cale incorporée** sont autorisées. La semelle (ou l'adaptateur faisant office de semelle) doit toujours être en contact direct avec le sol.

ANNEXE 3 : CHANGER LES VITESSES DU VÉLO

 Pour changer de vitesse, continuer à pédaler vers l'avant tout en réduisant la force mise sur la pédale. Ainsi, il est plus facile de changer de vitesse et il y a moins de risques d'endommager le vélo.

Avant de s'arrêter, passer à un rapport de vitesse* inférieur ou plus facile.

Passer graduellement à un rapport de vitesse plus facile quand la **pente augmente**.



Choisir un rapport de vitesse plus difficile pour pédaler **debout** ou dans une situation où il y a **plus de 100 révolutions par minute**.



Sur le plat, utiliser des vitesses qui facilitent ou augmentent la vitesse de pédalage (90 à 100 révolutions par minute).



* **Le rapport de vitesse**, c'est la relation entre la position de la chaîne sur le petit plateau (avant) et sur l'engrenage (arrière). Par exemple, lorsque la chaîne est sur le petit plateau et le plus gros engrenage, il est facile de pédaler sur le plat. On utilise aussi le mot «braquet» pour désigner le rapport de vitesse.

ÉVITER DE CROISER LA CHAÎNE !



SECTION 3 : COURSE À PIED

L'objectif de cette section est d'initier les athlètes et d'outiller les intervenants à la pratique de la course à pied de triathlon en travaillant la **technique de course** et en misant sur la **préparation physique**.

ÉQUIPEMENT

CHAUSSURES DE SPORT

Les souliers doivent être adaptés pour la course à pied et être bien attachés.

VÊTEMENTS SPORTIFS

Les vêtements doivent obligatoirement couvrir le torse en tout temps.



Pour plus de détails, se référer au site officiel de Triathlon Québec et à la section *Règlements de base pour épreuves jeunesse d'été* :

<http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organiseurs/reglements/>

SÉCURITÉ

Bien identifier les **zones dans les parcours** (entrée et sortie de la boucle) et les **différents risques** (poteaux, dénivellation abrupte) avec des repères visuels (cônes, cerceaux, ruban adhésif, craie). Préciser le **sens du déplacement** pour éviter les face-à-face.

RATIOS SUGGÉRÉS POUR L'ENCADREMENT D'ACTIVITÉS DE COURSE À PIED

7 ans et moins	1 pour 10
8 à 11 ans	1 pour 12
12 à 15 ans	1 pour 12



CONSEILS POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Mettre en place un **plateau sécuritaire** (voir la section *Sécurité*).



Planifier **suffisamment de matériel** pour que tous puissent s'exercer.



Se familiariser avec les **règlements** (voir la section *Règlements de base pour épreuves jeunesse d'été*).



Limiter le **temps d'explication** et miser sur le **plaisir** !

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Détourner l'attention de la course en mettant en place un contexte ludique. Possibilité de jouer à des jeux qui demandent de courir, comme la **tague**, en guise d'échauffement. Pour parcourir de longues distances (75 à 100 % de la distance prescrite) en ayant du plaisir, créer un **rallye** dans le quartier et terminer par un rafraîchissement. Enfin, ajuster les activités et les thématiques en fonction des participants (âge, niveau, taille du groupe, etc.).

Pour travailler la technique (T), faire des ateliers de technique de course à l'aide de l'**ANNEXE 5: Mieux courir**.

NOMS		HABILETÉS VISÉES			
28	Le serpent			P	Ψ
29	À la manière de...	T		P	
30	Le miroir			P	
31	La course aux vitesses variées		T/S	P	
32	L'entraînement en circuit			P	
33	L'entraînement par intervalles			P	
34	La course d'obstacles			P	
35	Les trésors			P	
36	Les montagnes et les vallées			P	
37	La tague (et variantes)			P	
38	Le triathlon genre <i>rarajipari</i>		T/S	P	
39	Le tour de force			P	
40	Divers ateliers de course	40.1		P	
		40.2		P	
		40.3	T		

ACTIVITÉ 28

LE SERPENTIN

P Ψ

OBJECTIFS : Se déplacer et échauffer les articulations. Développer l'agilité et la coordination.

MATÉRIEL : Aucun

Délimiter une boucle ou un espace de jeu. Se placer en file derrière le meneur. L'imiter en se déplaçant : **jogging, pas chassés, pas croisés, pas croisés** devant et derrière, course à **grands pas**, course à **petits pas**, etc. transition.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

ACTIVITÉ 29

À LA MANIÈRE DE...

T P Ψ

OBJECTIFS : Échauffer les articulations. Peaufiner la technique de course.

MATÉRIEL : Des 🌈 et 1 ⌚

Délimiter une boucle ou un espace pour faire des allers-retours entre 2 cônes. Expérimenter **diverses courses** : lourde et bruyante, silencieuse et à petits pas, à pas de géant et rigide comme un soldat. Conclure avec la bonne technique (voir l'**ANNEXE 4 : Mieux courir**).



VARIANTE :

- Pour les **plus avancés**, utiliser le vrai nom des mouvements et ajouter de la complexité comme le *skip A*, le *skip B* et le griffé.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort Fréquence cardiaque

ACTIVITÉ 30

LE MIROIR

P Ψ

OBJECTIFS : Échauffer les articulations. Développer l'agilité et la coordination.

MATÉRIEL : 1 ⌚

Délimiter un espace de jeu. Face aux athlètes, l'entraîneur se déplace de différentes manières et dans diverses directions, en donnant des consignes. Utiliser les exercices de remplacement à la natation (voir l'activité **La dame de cœur** dans la section **Natation**).



JUMPING JACK



CERCLE DU CRABE



BURPEE

VARIANTE :

- Se placer en **duo** et faire la même chose avec un partenaire.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort Fréquence cardiaque

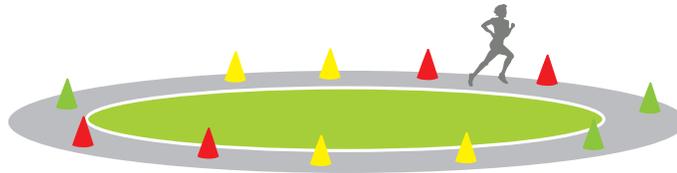
LA COURSE AUX VITESSES VARIÉES

T/S P Ψ

OBJECTIF : Contrôler sa vitesse de course, ses accélérations et ses ralentissements.

MATÉRIEL : Des ▲, des ▲ et des ▲ et 1 ⌚

Aménager une piste de course avec des cônes qui marquent un changement de vitesse : **vert** pour lent, **jaune** pour vitesse moyenne et **rouge** pour rapide. Courir sur la piste en respectant les vitesses demandées.



LENT



MOYEN



VITE

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

L'ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

P Ψ

OBJECTIF : Exercer ses qualités athlétiques par le biais de la course à pied.

MATÉRIEL : Des 🌈, 2 🪑, des 🏃 et 1 ⌚

Préparer 6 stations. S'exécuter pendant 20 secondes et prendre 30 secondes de transition. Recommencer pour chaque exercice. Prendre 2 minutes de pause et refaire les 6 stations (p. ex. : **sprinter** entre deux lignes, **monter et descendre** sur un banc, **sauter à la corde**, marcher en **fentes** entre deux lignes, **fléchir les coudes** en appui sur un banc (*dips*) et maintenir la **position de planche** sur les coudes).

VARIANTES :

- Modifier les **exercices**.
- Augmenter le **nombre de séries** ou la **durée** des intervalles.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

OBJECTIF : Exercer ses qualités athlétiques par le biais de la course à pied.

MATÉRIEL : Des  et 1 

Sur une piste de course, circuler dans le même sens. **Jogger** pendant 30 secondes, puis **marcher** pendant 30 secondes. Répéter le manège pendant 12 à 15 minutes.

VARIANTE :

- Préparer un **entraînement en pyramide** (augmenter la durée à chaque intervalle, puis la diminuer).
 - o 30 secondes de course/30 secondes de récupération
 - o 45 secondes de course/45 secondes de récupération
 - o 60 secondes de course/60 secondes de récupération
 - o 90 secondes de course/90 secondes de récupération
 - o 60 secondes de course/60 secondes de récupération
 - o 45 secondes de course/45 secondes de récupération
 - o 30 secondes de course/30 secondes de récupération.



ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

LA COURSE D'OBSTACLES

OBJECTIFS : Travailler les différentes habiletés fondamentales. Éveiller l'esprit d'équipe et de compétition.

MATÉRIEL : Des obstacles (cônes, banc, etc.) et 1 

Délimiter un espace de jeu et préparer les **obstacles**. Incorporer plusieurs modes de déplacement : sauts, mouvements latéraux et course. Avec les plus jeunes, utiliser des thèmes ludiques (course dans la jungle, sprint de dinosaures). Avec les plus avancés, mettre en place un parcours de crosscountry plus long avec différentes sections techniques (course à petits pas rapides entre des cônes). Préparer des entraînements fractionnés et des courses en groupe. Activer et contrôler son corps pour surmonter efficacement des défis d'agilité (agilité = corps en mouvement).

 Les obstacles obligent l'athlète à dévier d'une trajectoire de course rectiligne et à utiliser les muscles stabilisateurs de différentes façons.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort.
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

LES TRÉSORS

P Ψ

OBJECTIFS : Travailler les différentes habiletés fondamentales. Éveiller l'esprit d'équipe et de compétition.

MATÉRIEL : Des  et des trésors

Délimiter un espace de jeu sur un terrain ou un grand espace rectangulaire. Diviser le groupe et l'espace en 2 avec des cônes. Placer un bac à chaque extrémité avec une vingtaine de trésors. **Voler les trésors** de l'équipe adverse et **les rapporter** dans son propre bac pour être celle qui en a le plus. Les joueurs sont à l'abri dans leur terrain ET à proximité du bac de trésors de l'autre équipe. Dès qu'ils mettent le pied dans la zone adverse, ils peuvent être attrapés. Une personne touchée doit faire un exercice pour revenir au jeu. Si elle est attrapée en revenant avec un trésor, la personne doit le remettre là où elle l'a pris, faire l'exercice et retourner dans sa zone. Faire des parties de 5 à 10 minutes, puis recommencer.

 Bon exercice pour travailler la vitesse, la stratégie et l'endurance-vitesse (si fait sur grand terrain).

ÉVALUATION : (Nombre de trésors) Participation Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

LES MONTAGNES ET LES VALLÉES

P Ψ

OBJECTIFS : Travailler les différentes habiletés fondamentales. Éveiller l'esprit d'équipe et de compétition.

MATÉRIEL : 40  (ou balles de tennis coupées en deux) et 1 

Disperser 40 cônes plats (ou demi-balles) sur un espace de 20 m sur 20 m. En placer 20 à l'endroit (montagnes) et 20 à l'envers (vallées). Former 2 équipes (montagnes et vallées). L'équipe des MONTAGNES doit **retourner** les cônes en montagnes (à l'endroit). L'équipe des VALLÉES doit retourner les cônes en vallées (à l'envers). Ne pas passer plus que 5 secondes à côté du même cône. Jouer pendant 1 minute, puis changer les équipes.

 Jeu rapide et amusant, ciblant l'agilité. S'utilise bien à la fin d'un échauffement ou pour faire une pause lors de l'enseignement technique.

VARIANTES :

- Agrandir la **surface de jeu** pour courir plus.
- Rétrécir l'**aire de jeu** pour travailler davantage l'agilité.



ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

LA TAGUE

OBJECTIFS : Travailler les différentes habiletés fondamentales. Éveiller l'esprit d'équipe et de compétition.

MATÉRIEL : 1 ⌚

Délimiter l'espace de jeu et désigner les poursuivants.

- **LES CHATS.** Tous les joueurs doivent essayer de toucher les autres! Lorsqu'un joueur est touché, effectuer un exercice (p. ex. : 5 *push-up*, 3 *burpees*) pour pouvoir retourner au jeu. Si deux chats se touchent en même temps, faire « ROCHE-PAPIER-CISEAUX » pour trancher. À faire pendant un MAXIMUM de 2 minutes (très intense).
- **LE CHAT D'EAU.** Un chat. Quand un joueur est touché, s'immobiliser et sortir un bras (ou faire la planche, etc.). Pour être libéré, quelqu'un doit tirer le « chat » d'eau (baisser le bras). Changer de chat aux 30 secondes.
- **LE CHAT ET LA SOURIS.** Faire des équipes de quatre ou plus qui se tiennent en cercle par la main. Désigner un chat et une souris hors du cercle. Le chat veut attraper la souris. Changer le chat et la souris toutes les minutes.
- **LE VIRUS.** Nommer un virus. Quand un joueur est touché, il devient virus. Continuer jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur non infecté. Virus séparés (grand terrain) ou attachés par le bras (petit terrain).
- **LE CHAT SAUTILLANT À DEUX.** En duo, s'accrocher par le bras et se déplacer en sautillant sur un pied (deux pieds par équipe). Jouer en suivant les règles du **CHAT D'EAU** ou du **VIRUS**.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Perception de l'effort Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

LE TRIATHLON GENRE *RARAJIPARI*

T/S P Ψ

OBJECTIFS : Travailler les différentes habiletés fondamentales. Éveiller l'esprit d'équipe et de compétition.

MATÉRIEL : 1 balle pas trop rebondissante (ou ballon) par équipe et 1 ⌚

Former des équipes de 2 à 6 athlètes et donner une balle à chacune. Délimiter un parcours à effectuer en courant sur différentes surfaces (p. ex: herbe, trottoir et collines). Le *rarajipari* est joué par les *Tarahumara* (peuple indigène mexicain). Traditionnellement, une balle de caoutchouc dur ou de bois est frappée avec les pieds, puis avec des bâtons sur des centaines de kilomètres. Ici, simplement **botter la balle** (ou botter et rouler pour plus de variétés) et **laisser le reste du groupe la chasser**. Alternier de botteur. Parcourir une distance (p. ex.: faire 3 tours) ou choisir une durée. (p. ex.: plus de tours possible en 5 minutes).

VARIANTES :

- Lancer, faire rouler ou frapper la balle avec un **bâton** (ou autre objet) au lieu de botter la balle avec le pied.
- Utiliser une **balle plus lourde** (ballon médicinal léger).
- Faire uniquement des **passes en arrière** (comme au rugby) pour obliger une course plus lente et plus adaptée pour l'échauffement. La personne avec la balle doit, ensuite, courir à l'avant du groupe, puis passer la balle à son tour.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

LE TOUR DE FORCE

P Ψ

OBJECTIFS : Travailler les différentes habiletés fondamentales. Éveiller l'esprit d'équipe et de compétition.

MATÉRIEL : 100 blocs *Lego* (ou 100 guimauves et 100 cure-dents) et 1 ⌚

Créer un parcours de crosscountry de 150 à 300 m (selon le niveau du groupe). Former des équipes de 2 à 5 athlètes et donner à chacune une surface de construction de 50 cm carrés (ou un tapis). **Gagner des pièces** à chaque tour complété, puis **construire la plus haute tour**. Déterminer un temps pour la course et le nombre de pièces gagnées à chaque tour. Courir seul ou en groupe. Après la course, laisser 5 à 10 minutes pour construire une tour résistant au vent (souffle de l'entraîneur).



Utile pour introduire le concept de fondation de l'entraînement, l'importance du corps, des habiletés et du plaisir.

VARIANTES :

- Inventer différents **moyens** de gagner les pièces.
- Construire une **tour thématique** (animal, sport, etc.).
- Varier le **mode de déplacement** et les **équivalences en pièces** à chaque tour (p. ex.: un tour sur les talons = 4 pièces, un tour à reculons = 2 pièces, 20 *jumping jack* = 1 pièce, 3 sauts en longueur = 1 pièce).

ÉVALUATION : (Nombre de pièces) (Solidité de la structure) Participation
 Exécution technique Temps Perception de l'effort Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

DIVERS ATELIERS DE COURSE

ATELIER 40.1



OBJECTIFS : Travailler l'endurance musculaire et cardiovasculaire et se familiariser avec sa distance de course.

MATÉRIEL : 1

Délimiter une piste avec les distances appropriées. Parcourir la distance **le plus rapidement possible**. S'exercer plusieurs fois au fil des séances pour constater l'amélioration des athlètes.

4 à 5 ans	6 à 7 ans	8 à 9 ans	10 à 11 ans	12 à 13 ans	14 à 15 ans
250 m	500 m	1 km	1,5 km	2,5 km	2,5 km

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ATELIER 40.2



OBJECTIFS : Travailler l'endurance musculaire et cardiovasculaire (U13 et U15).

MATÉRIEL : 1

Délimiter une piste avec les distances appropriées. Parcourir **1500 m** le plus rapidement possible. Viser **6 min 15 s** ou moins pour les garçons et **6 min 30 s** ou moins pour les filles.

ÉVALUATION : Participation Temps Exécution technique Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ATELIER 40.3



OBJECTIF : Travailler la technique de course.

MATÉRIEL : Aucun

Délimiter un espace de jeu et choisir des exercices **éducatifs pour la course**. Effectuer un échauffement, des étirements balistiques et une activation. Utiliser les gammes A-B-C-D (bilatéral et unilatéral) pour exercer la coordination et le mouvement du haut du corps. Pratiquer la pose du pied au sol et la technique de foulée, en plus du rythme et de la respiration.



Pour des exemples de gammes, voir la vidéo **Clinique du coureur: Les Gammes ABCD** :
<https://www.youtube.com/watch?v=IXbhpru-V6I>

ÉVALUATION : Participation Exécution technique

ANNEXE 4 : MIEUX COURIR



SECTION 4 : TRANSITIONS

L'objectif de cette section est d'initier les jeunes et d'outiller les intervenants à la pratique de la transition de triathlon efficace.

Dans un triathlon, les transitions sont les moments charnières entre les principales activités :

→ **Entre la natation et le vélo**

→ **Entre le vélo et la course**

Au départ, inciter les jeunes à faire du vélo en famille pour **aller à l'école** et **faire des courses** aussi souvent que possible pour développer l'aisance à vélo en effectuant les manœuvres de base (enfourcher, pédaler, freiner, descendre du vélo).

Pas de piscine? Utiliser des **jeux d'eau**, des **boyaux d'arrosage** ou des **bacs remplis d'eau** pour les mouiller pendant une course à obstacles.

ÉQUIPEMENT

Utiliser l'équipement de triathlon nécessaire selon la transition exercée. Pour plus de détails, consulter le site de Triathlon Québec : <http://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organiseurs/reglements/>

SÉCURITÉ

Pour des questions de sécurité, s'assurer que les **chaussures sont bien lacées**, que la **béquille est rangée** (ou retirée), que les participants effectuent les **dépassements par la gauche** et que la distance entre chacun reste celle d'**un vélo**.

RATIOS SUGGÉRÉS POUR L'ENCADREMENT DES ACTIVITÉS DE TRANSITION	
7 ans et moins	1 pour 10
8 à 11 ans	1 pour 12
12 à 15 ans	1 pour 12



CONSEILS POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Mettre en place un **plateau sécuritaire** (voir la section *Sécurité*).



Planifier **suffisamment de matériel** pour que tous puissent s'exercer (un vélo par deux athlètes).



Se familiariser avec les **règlements** (voir la section *Règlements de base pour épreuves jeunesse d'été*).



Limiter le **temps d'explication** et miser sur les bonnes étapes faites au bon moment !

ACTIVITÉS PROPOSÉES

ACTIVITÉS DE TRANSITION

Pour les débutants, connaître et pratiquer les étapes d'une transition efficace, soit mettre et enlever son **casque**, mettre et enlever ses **souliers**, marcher et courir avec son **vélo**, embarquer et débarquer de son vélo selon les lignes d'embarquement et de débarquement. Pour les avancés, pratiquer les mêmes étapes, mais dans un temps chronométré.

NOMS	HABILETÉS VISÉES		
41 La course aux casques		T/S	
42 La course à l'équipement		T/S	
43 Le déplacement	T		
44 Les transitions déguisées		T/S	
45 La création à obstacles		T/S	
46 Le jeu des casques		T/S	
47 Les casques à tout-va		T/S	
48 Un jeu fou!		T/S	

ψ

ACTIVITÉS D'ENCHAINEMENT

Commencer avec **50% de la distance** du triathlon scolaire selon le groupe d'âge de l'athlète et en faire un peu plus à chaque semaine jusqu'à l'atteinte de la distance prescrite.

NOMS	HABILETÉS VISÉES		
49 Le parcours vélo-course	T	T/S	P
50 Un quart de triathlon	T	T/S	P

ψ

ACTIVITÉS DE TRANSITION

ACTIVITÉ 41

LA COURSE AUX CASQUES

T/S Ψ

OBJECTIF : Mettre et enlever son casque efficacement.

MATÉRIEL : 1  par athlète, 1  et 1 

Délimiter une boucle de course et placer des casques au centre. Jogger autour de la boucle, puis, au **coup de sifflet**, exécuter l'action demandée (p. ex. : 2 marches de chenille) et reprendre la course. À **deux coups de sifflet**, se diriger vers les casques, mettre le sien et l'attacher. Poursuivre la course. À **deux coups de sifflet**, courir vers le centre du terrain et enlever son casque **DANS** l'espace.



Ne pas détacher ni enlever son casque en se dirigeant vers l'espace désigné !

VARIANTE :

- Faire l'exercice avec d'autres accessoires (souliers, ceinture de course ou autre).

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ACTIVITÉ 42

LA COURSE À L'ÉQUIPEMENT

T/S Ψ

OBJECTIF : Mettre et enlever son équipement efficacement.

MATÉRIEL : 1 paire de , 1  et 1  par athlète et 1 

Préparer des **courses à relai** sur l'espace de jeu pour exercer les transitions de l'**ANNEXE 5 : Ligne du temps**. S'exercer à mettre et enlever ses , à enfiler un , à mettre et enlever un .

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ACTIVITÉ 43

LE DÉPLACEMENT

T Ψ

OBJECTIF : Se déplacer à côté de son vélo en le tenant par la selle.

MATÉRIEL : 1 🧢 et 1 🚲 par athlète, des 🌈, des obstacles et 1 ⌚

Préparer un **parcours à obstacles** sur l'espace de jeu. S'exécuter sans toucher au matériel disposé au sol. S'inspirer du cyclocross de **Cyclisme Canada** ou des **Crossfit Games 2017**.

▶ <https://www.cyclismecanada.ca/equipe-nationale/cyclo-cross/>

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=QAT34sZvLGU>

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque



ACTIVITÉ 44

LES TRANSITIONS DÉGUISÉES

T/S Ψ

OBJECTIF : Apprivoiser les transitions après la natation (quand on est mouillé).

MATÉRIEL : 1 paire de 🧦, 1 🩴, 1 paire de 🧤 et 1 🧢 par duo, des 🌈 et 1 ⌚

Délimiter un espace de jeu et former des duos. En duo, sauter dans la piscine (ou s'arroser avec un boyau d'arrosage). Ensuite, un athlète parcourt 50 m **pieds nus** et en maillot de bain. Au relai, le partenaire enfle ses **bas**, un **dossard** et des **bottes d'eau**, puis parcourt 50 m. Au relai, les deux partenaires s'échangent tous les morceaux de vêtement, puis le prochain enfle un **chapeau** pour courir 50 m. Au relai, enlever le chapeau et sprinter les derniers 50 m. Terminer en enlevant ses bas et ses bottes d'eau.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ACTIVITÉ 45

LA CRÉATION À OBSTACLES

T/S Ψ

OBJECTIF : Apprivoiser les obstacles et les transitions.

MATÉRIEL : 1 🧢 et 1 🚲 par duo, des 🌈, des 🏊, des 🪑 et 1 ⌚

Délimiter un espace de jeu et former des duos. Rendre du matériel disponible et attitrer une zone de l'espace à chaque équipe. En équipe, créer un **parcours d'obstacles avec des transitions** (changements d'équipement, montée et descente du vélo, course avec vélo), puis l'essayer à tour de rôle pendant que l'autre l'observe.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

LE JEU DES CASQUES

T/S **OBJECTIFS :** Apprivoiser les transitions. Développer la coordination et le temps de réaction.**MATÉRIEL :** 1  par athlète

Délimiter un espace de jeu. Se placer en cercle. Chaque athlète dépose son casque sur le sol (doucelement) devant ses pieds. Au signal, effectuer les **étapes prédéterminées**, le plus rapidement possible, dans le bon ordre (p. ex. : se pencher, ramasser le casque, l'enfiler, l'attacher et toucher le sol. Se redresser, enlever le casque, le reposer sur le sol, se redresser, se toucher la tête, se baisser et le remettre). Lever les bras pour dire qu'on a terminé.

**VARIANTES :**

- Placer son casque à **15 m du point de départ**. Au signal, courir vers son casque, l'enfiler et revenir à la ligne d'arrivée.
- Se placer dos aux casques, **couchés** sur le ventre ou faire **cinq tours sur soi-même** avant d'aller chercher son casque.
- Mélanger les **casques** pour ralentir le retour au point de départ (devoir trouver son propre casque).
- Effectuer l'activité en groupe en suivant la chanson « **Tête, épaules, genoux, orteils** » (4 à 7 ans).

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort

Source : Triathlon Canada, 2012

LES CASQUES À TOUT-VA

T/S **OBJECTIFS :** Apprivoiser les transitions. Développer la coordination et le temps de réaction.**MATÉRIEL :** 1  par athlète et 1 

Délimiter un espace de jeu. Mettre les casques en cercle. Commencer à marcher ou à courir autour du cercle. Tous les athlètes vont dans la même direction, sans se doubler, ni passer à travers le cercle, ni se retourner ou courir à l'envers. Lorsque l'entraîneur crie « **ENFILEZ VOS CASQUES** », tous continuent à tourner dans la **MÊME** direction jusqu'à son casque, l'enfilent aussi vite que possible, puis encouragent les autres athlètes.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

UN JEU FOU!

T/S **OBJECTIFS :** Apprivoiser les transitions et la vitesse d'exécution. Développer la coordination.**MATÉRIEL :** 1 , 1 paire de  et 1 ceinture de course (ou une veste) par athlète, des  et 1 

Disposer l'équipement sur 4 carrés délimités par des cônes : **chaussures** dans un carré, **ceinture de course** dans un autre, **casque** dans un 3^e et en laisser un **vide**. Démarrer au carré vide. Au signal, courir au 2^e carré pour enfiler son casque, dans le 3^e pour mettre sa ceinture, puis dans le 4^e pour mettre ses chaussures. De retour au 1^{er} carré, enlever l'équipement dans l'**ordre inverse** (chaussures, ceinture et casque).

VARIANTES :

- Lorsque terminé, toucher le quart vide, **changer de direction** et retirer l'équipement dans l'ordre inverse dans les carrés appropriés. Regarder devant !
- Faire le même parcours et les mêmes épreuves **avec son vélo** (avec embarquement et débarquement à chaque carré). Prévoir un espace de jeu plus grand.



Poser son vélo, chaîne vers le haut, et s'assurer que la roue avant est tournée vers le bon carré.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

Source : Triathlon Canada, 2012

ACTIVITÉS D'ENCHAINEMENT

ACTIVITÉ 49

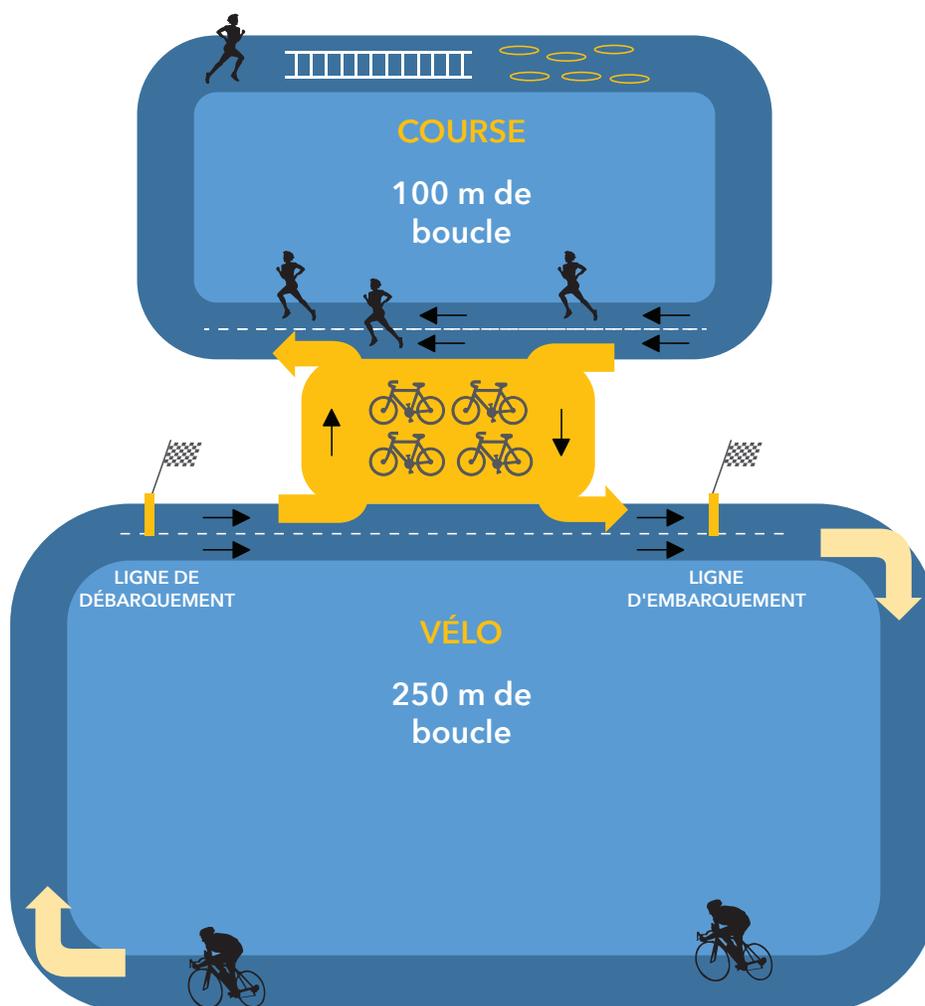
LE PARCOURS VÉLO-COURSE

T T/S P Ψ

OBJECTIF : Enchaîner les épreuves d'un duathlon.

MATÉRIEL : 1  et 1  par duo, 1 , des  et des bracelets (ou bâtonnets de bois)

Former des duos. Mettre en place un parcours et ajuster les distances pour que le temps de course soit à peu près égal au temps de vélo (environ 250 m à vélo pour 100 m de course). Ajouter des obstacles à la course, si désiré. En duo, pendant qu'un athlète s'exécute sur la boucle de course, l'autre est à vélo. Lorsque chacun a terminé, échanger le vélo dans la zone de transition au centre et faire l'autre partie du parcours. À chaque tour complété à vélo ou à la course, **prendre un bracelet et en accumuler le plus possible !**



VARIANTE :

- Modifier la **distance** et les **obstacles**.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

UN QUART DE TRIATHLON

OBJECTIF : Enchaîner les épreuves d'un duathlon.

MATÉRIEL : 1 🧢, 1 🚲 et 1 ⌚ par duo et des 🏊

Délimiter un espace de jeu. Aménager une boucle de 100 m pour la course et une autre de 250 m pour le vélo. Remplacer la natation par des *jumping jacks* (ou marche du crabe) au centre du circuit de course. Former des duos et réaliser le parcours à tour de rôle. Le partenaire en attente note les temps.

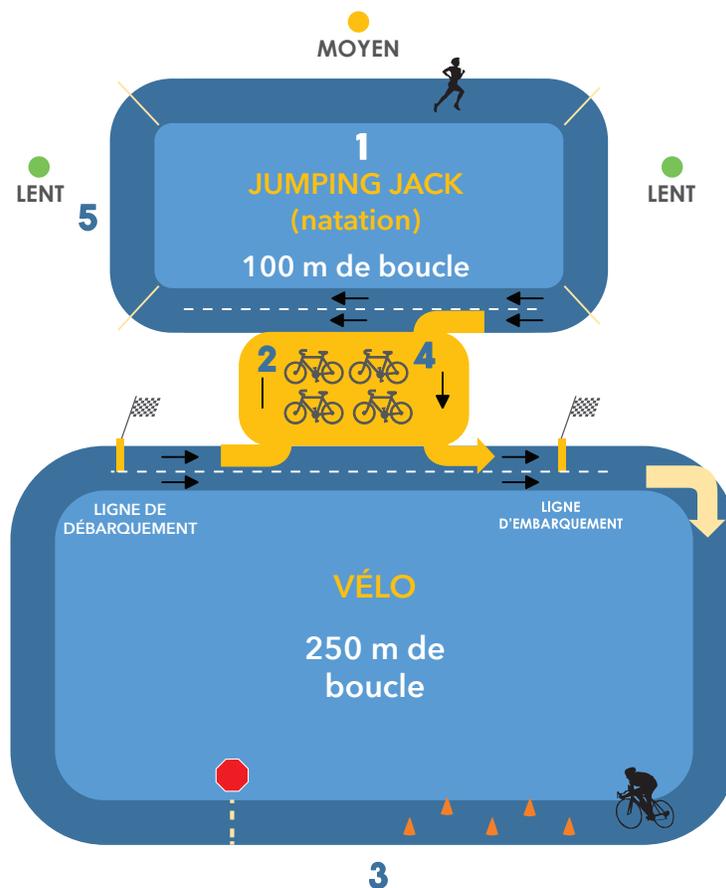
1: NATATION. Parcourir **10 m** en **marche de crabe** (croiser les bras, mais pas les jambes) et se diriger vers la zone de transition.

2: TRANSITION. Enfiler **souliers, dossard** et **casque**. Marcher à côté du **vélo**, puis l'enfourcher.

3: VÉLO. Rouler à vélo sur **1,25 km** (6 tours).

4: TRANSITION. Descendre du vélo, puis le déposer au sol. Enlever et déposer le casque. Se diriger à la zone de course.

5: COURSE À PIED. Courir **500 m** (5 tours).



VARIANTE :

- Modifier la **distance** et les **obstacles**.

ÉVALUATION : Participation Exécution technique Temps Perception de l'effort
 Fréquence cardiaque

ANNEXE 5 : LIGNE DU TEMPS

Qu'il s'agisse d'un duathlon ou un triathlon, remarquer que 5 étapes les composent. L'athlète doit suivre l'ordre établi et respecter les éléments de sécurité reliés.

DUATHLON

COURSE À PIED		TRANSITION 1			VÉLO				TRANSITION 2		COURSE À PIED	
ATTENDRE LE SIGNAL DE DÉPART	COURIR DANS LA DIRECTION DEMANDÉE	METTRE ET ATTACHER MON CASQUE	MARCHER À CÔTÉ DE MON VÉLO	ENFOURCHER MON VÉLO APRÈS LA LIGNE	GARDER UN VÉLO DE DISTANCE ENTRE AMIS	ARRÊTER SUR LA DROITE AU BESOIN	DESCENDRE DE MON VÉLO AVANT LA LIGNE	MARCHER À CÔTÉ DE MON VÉLO	DÉTACHER ET DÉPOSER MON CASQUE	COURIR DANS LA DIRECTION DEMANDÉE		
AVOIR ATTACHÉ MES LACETS		RANGER LA BÉQUILLE DE MON VÉLO	ROULER DANS LA DIRECTION DEMANDÉE	NE PAS FREINER BRUSQUEMENT	DÉPASSEMENT TOUJOURS PAR LA GAUCHE	LEVER MA PÉDALE INTÉRIEURE DANS UN VIRAGE		DÉPOSER MON VÉLO		RESPECTER LES AUTRES		

TRIATHLON

NATATION		TRANSITION 1		VÉLO				TRANSITION 2		COURSE À PIED	
ATTENDRE LE SIGNAL DE DÉPART	METTRE ET ATTACHER MON CASQUE	MARCHER À CÔTÉ DE MON VÉLO	ENFOURCHER MON VÉLO APRÈS LA LIGNE	GARDER UN VÉLO DE DISTANCE ENTRE AMIS	ARRÊTER SUR LA DROITE AU BESOIN	DESCENDRE DE MON VÉLO AVANT LA LIGNE	MARCHER À CÔTÉ DE MON VÉLO	DÉTACHER ET DÉPOSER MON CASQUE	COURIR DANS LA DIRECTION DEMANDÉE		
NAGER DANS LA DIRECTION DEMANDÉE	AVOIR ATTACHÉ MES LACETS	RANGER LA BÉQUILLE DE MON VÉLO	ROULER DANS LA DIRECTION DEMANDÉE	NE PAS FREINER BRUSQUEMENT	DÉPASSEMENT TOUJOURS PAR LA GAUCHE	LEVER MA PÉDALE INTÉRIEURE DANS UN VIRAGE	DÉPOSER MON VÉLO		RESPECTER LES AUTRES		

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES, REVUES ET AUTRES

- FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON (2014). *École Française de triathlon*, Mallette pédagogique.
- TRIATHLON CANADA (2012). *Triathlon, Atelier pour les entraîneurs communautaires pour jeunes*, Programme national de certification des entraîneurs, 236 pages.

DOCUMENTS NUMÉRIQUES

- CSDM et VÉLO QUÉBEC. *Certificat cycliste averti*, Situation d'apprentissage et d'évaluation, Volet 2, Pratique en milieu fermé, [En ligne], 2012
http://cybersavoir.csdm.qc.ca/ephyssante/files/2012/08/Volet-2-SAE_20140425.pdf
(Consulté le 3 juin 2019).
- CSDM. *L'entraînement par intervalles*, [En ligne], 2013, Montréal
http://cybersavoir.csdm.qc.ca/ephyssante/files/2013/12/Annexe_7.pdf
(Consulté le 3 juin 2019).
- CYCLISME CANADA. *Cyclo-cross* [En ligne], Ottawa
<https://www.cyclismecanada.ca/equipe-nationale/cyclo-cross/> (Consulté le 3 juin 2019).
- LES ZÉCLAIRS. *Circuit d'habiletés*. Club de triathlon de Nicolet, [En ligne], 2019, Nicolet
<https://www.leszeclairs.com/coupe-jeunesse> (Consulté le 3 juin 2019).
- LE VÉLO VERT INC. *Boutique de vélos - Des vélos neufs et usagés*, [En ligne], 1999, Québec
<http://www.levelovert.com> (Consulté le 3 juin 2019).
- MINISTÈRE DES TRANSPORTS DE L'ONTARIO. *Guide du jeune cycliste*, [En ligne], 2017, Ottawa
<http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf> (Consulté le 13 mai 2019).
- SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC. *En vélo : Une tête, un casque*, [En ligne], 2019, Québec
<https://saaq.gouv.qc.ca/secureite-routiere/moyens-deplacement/velo/une-tete-un-casque/>
(Consulté le 13 mai 2019).
- SOS VÉLO. *L'éco-vélo*, [En ligne], 1995, Québec
<http://www.sosvelo.ca/> (Consulté le 3 juin 2019).
- TRIATHLON ONTARIO. *Triathlon Ontario Drafting Certification Manual*, [En ligne], 2016, Milton, Ontario
<https://bit.ly/2KJZxRN> (Consulté le 22 mai 2019).
- TRIATHLON QUÉBEC. *Guide organisation triathlon scolaire 2017*, [En ligne], 2017, Montréal
<https://www.triathlonquebec.org/series-et-evenements/programme-triathlon-scolaire/>
(Consulté le 3 juin 2019).
- TRIATHLON QUÉBEC. *Historique du triathlon*, [En ligne], 2016, Montréal
<https://www.triathlonquebec.org/triathlon-quebec/historique-du-triathlon/>
(Consulté le 3 juin 2019).
- TRIATHLON QUÉBEC. *Règles de compétition*, [En ligne], 2017, Montréal
<https://www.triathlonquebec.org/officiels-et-organismes/reglements/>
(Consulté le 3 juin 2019).

DOCUMENTS NUMÉRIQUES (SUITE)

- VÉLO QUÉBEC. *Pour mieux circuler à vélo*. [En ligne], 2018, Montréal <http://www.velo.qc.ca/transport-actif/ABC-du-transport-actif/Pour-mieux-circuler-a-velo> (Consulté le 3 juin 2019).

RESSOURCES VIDÉOS

- LA CORDÉE PLEIN AIR. *Vélo : Remplacer une chambre à air*, [Vidéo en ligne], 2017. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=ABgEB4kbQxw>
- ROGUE FITNESS. *Cyclocross - The 2017 Crossfit Games*, [Vidéo en ligne], 2017. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=QAT34sZvLGU>
- SWIM SMOOTH. *Animated Freestyle Swimming Visualisation - Mr. Smooth*, [Vidéo en ligne], 2009. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=lyR7JYllk9U>
- THE RUNNING CLINIC. *Clinique du coureur : Les Gammes ABCD*, [Vidéo en ligne], 2017. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=IXbhpru-V6I>
- TRIATHLON QUÉBEC. *Les Triathlons Scolaires à Valleyfield*, [Vidéo en ligne], 2019. Repéré au https://www.youtube.com/watch?v=0_7QVz3L_tg
- WORLD TRIATHLON. *2018 Hamburg Mixed Relay Highlights*, [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=oAwzJnX44Yg>
- WORLD TRIATHLON. *The best triathlon motivation video of the year*, [Vidéo en ligne], 2014. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=OpiDGvgQ7bs>
- WORLD TRIATHLON. *2018 WTS Montreal Men Highlights*, [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=uiyRqmUyxb8&t=190s>

