



PASSEPORT DU TRIATHLÈTE

TRIATHLON
QUÉBEC

QUOI?

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

TRIATHLON
QUÉBEC

MISSION

Inspirer la pratique du triathlon et des sports à enchaînements multiples.

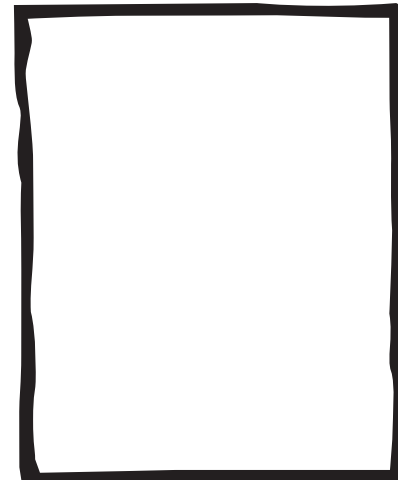
IDENTIFICATION DU TRIATHLÈTE

NOM :

PRÉNOM :

CLUB :

DATE DE
NAISSANCE :



VISION

Être le leader et la référence dans le sport.

VALEURS

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

PROGRAMME 1-2-TRI-GO!

En 2020, Triathlon Québec met fièrement en œuvre le programme 1-2-TRI-GO!

Celui-ci est livré sous forme de trousse et comprend le passeport de l'athlète, les outils de l'entraîneur-évaluateur et un répertoire d'activités pédagogiques variées.



OBJECTIFS

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

NIVEAU DE DÉPART

Il est attendu que les athlètes sachent nager (se déplacer dans l'eau sans toucher le fond) et sachent pédaler à deux roues. Un athlète peut débiter le programme dès que ce niveau est atteint.

BIENVENUE,

À l'aide de ce passeport, tu développeras plusieurs habiletés en natation, en vélo, en course à pied et en transition. Tu pourras suivre ta progression au fil des sept niveaux. Tu apprendras aussi à devenir un triathlète responsable et autonome dans ta pratique pré-course. Ton passeport te servira aussi de ressource en matière de technique, d'équipement, de nutrition, de sécurité routière, et bien plus encore. Plusieurs récompenses te seront remises lors de ton parcours.

C'EST PARTI !

Marie-Eve Sullivan
Directrice générale, Triathlon Québec

Annick Gendron
Agente de développement, Triathlon Québec

Francis Sarrasin-Larochelle
Entraîneur provincial, Triathlon Québec

CE QUI T'ATTEND LE LONG DE TON PARCOURS

SEPT NIVEAUX D'HABILITÉS PHYSIQUES

NIVEAU 1	NIVEAU 2
NIVEAU 3	NIVEAU 4
NIVEAU 5	NIVEAU 6
NIVEAU 7	

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

Les habiletés sont réparties en trois domaines fondamentaux :

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

Tu peux avoir des niveaux distincts dans chaque discipline, mais ton niveau en titre demeure toujours le dernier niveau complété en entier (quatre disciplines du niveau réussies). Il est attendu que tu sois **Niveau 7** pour compléter le programme.

Récompense : Un autocollant te sera remis pour chaque discipline complétée d'un niveau. Un bracelet te sera remis pour chaque niveau complété.

Vers la fin de ton cheminement, en fonction de ton âge, tu auras la possibilité de participer aux camps régionaux, au circuit de la Coupe Québec et aux journées d'identification. Une fois le programme complété, tu recevras la mention «athlète espoir», ce qui te permettra de profiter de divers privilèges comme accéder à un programme sport-études et être éligible à participer aux Jeux du Québec.

TROIS NIVEAUX DE PRÉPARATION PRÉ-COURSE

TRIATHLÈTE BRONZE
TRIATHLÈTE ARGENT
TRIATHLÈTE OR

Pour compléter un niveau de préparation pré-course, tu dois faire preuve d'autonomie progressive dans cette préparation tout au long de ton parcours dans le programme. Il est attendu que tu sois **Triathlète OR** pour compléter le programme.

Récompense : Un autocollant te sera remis pour chaque niveau complété.

UN TITRE DE TRIATHLÈTE RESPONSABLE

TRIATHLÈTE RESPONSABLE

Pour obtenir le titre de triathlète responsable, tu dois développer ton sens des responsabilités de triathlète tout au long de ton parcours dans le programme. Il est attendu que tu sois Triathlète responsable pour compléter le programme.

Récompense : Un autocollant te sera remis quand tu auras obtenu la mention Triathlète responsable.

FICHE DE SUIVI DU TRIATHLÈTE

NOM : _____ DATE DE DÉBUT : / /

	HABILITÉS PHYSIQUES			
	Natation	Vélo	Course	Transition
1 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Natation 1	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Vélo 1	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Course 1	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Transition 1
2 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Natation 2	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Vélo 2	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Course 2	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Transition 2
3 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Natation 3	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Vélo 3	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Course 3	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Transition 3
4 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Natation 4	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Vélo 4	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Course 4	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Transition 4
5 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Natation 5	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Vélo 5	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Course 5	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Transition 5
6 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Natation 6	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Vélo 6	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Course 6	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Transition 6
7 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Natation 7	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Vélo 7	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Course 7	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> Transition 7

PRÉPARATION PRÉ-COURSE		
<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> TRIATHLÈTE BRONZE ▶	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> TRIATHLÈTE ARGENT ▶	<input type="checkbox"/> Technique <input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité <input type="checkbox"/> Physiologique <input type="checkbox"/> TRIATHLÈTE OR

TRIATHLÈTE RESPONSABLE	TRIATHLÈTE RESPONSABLE
------------------------	------------------------

NIVEAU 1

NATATION			
N.1.1	<ul style="list-style-type: none"> PISCINE : Avec les mains au mur et le visage sous l'eau, battre des jambes en produisant des éclaboussures et en effectuant 5 cycles respiratoires de côté Droit • Gauche. 	T	<input type="checkbox"/>
N.1.2	• Nager vers l'avant en gardant la tête hors de l'eau (10 m).	T/S	<input type="checkbox"/>
N.1.3	• À l'aide d'un objet de flottaison (planche), battre des jambes en effectuant un déplacement vers l'avant (25 m) sans m'arrêter.		<input type="checkbox"/>
N.1.4	• PISCINE : Réaliser une poussée au mur (sous l'eau) et nager vers l'avant sur 25 m à vitesse maximale sans m'arrêter.	P	<input type="checkbox"/>
N.1.5	• Sauter dans l'eau et nager vers l'avant sur 25 m à vitesse maximale sans m'arrêter.		<input type="checkbox"/>
N.1.6	• Nager vers l'avant sur 50 m sans m'arrêter.		<input type="checkbox"/>
Date :			

VÉLO			
V.1.1	• Conduire avec contrôle mon vélo sur un circuit simple et prescrit.	T	<input type="checkbox"/>
V.1.2	• Maîtriser la conduite de mon vélo sur une ligne droite.		<input type="checkbox"/>
V.1.3	• Freiner et Mettre pied à terre • Frein avant • Frein arrière.		<input type="checkbox"/>
V.1.4	• Connaître le code de signalisation standard • Arrêt • Virage droite • Virage gauche.	T/S	<input type="checkbox"/>
V.1.5	• Reconnaître les obstacles et dangers potentiels sur un circuit de vélo (trous, gravier/sable/poussière, trottoir, chemin de fer, plaque d'égout, poteau, soleil/ chaleur, eau...).		<input type="checkbox"/>
V.1.6	• Connaître les principales composantes du vélo.		<input type="checkbox"/>
V.1.7	• Me déplacer pendant 10 minutes sur un trajet simple et prescrit.	P	<input type="checkbox"/>
V.1.8	• Pédaler à un rythme constant sur 1,5 km.		<input type="checkbox"/>
Date :			

COURSE			
C.1.1	• Savoir différencier et effectuer en progression : la marche, la marche rapide, la course et le sprint.	T	<input type="checkbox"/>
C.1.2	• Comprendre l'importance de porter des bons souliers et de bien les attacher	T/S	<input type="checkbox"/>
C.1.3	• Diminuer le risque de blessure • Performance.		<input type="checkbox"/>
C.1.4	• Reconnaître les obstacles et dangers potentiels sur un circuit de course à pieds (trous, gravier/sable/poussière, trottoir, escaliers, plaque d'égout, poteau, soleil/chaleur...).		<input type="checkbox"/>
C.1.5	• Courir/Marcher pendant 10 minutes sur un circuit plat.	P	<input type="checkbox"/>
C.1.5	• Courir à un rythme constant sur 500 m.		<input type="checkbox"/>
Date :			

TRANSITION			
T.1.1	• Embarquer et débarquer de mon vélo avec aisance.	T	<input type="checkbox"/>
T.1.2	• Courir avec aisance à côté de mon vélo.		<input type="checkbox"/>
T.1.3	• Mettre mon casque et l'attacher/Détacher mon casque et le retirer, le tout de manière autonome.	T/S	<input type="checkbox"/>
T.1.4	• Mettre et attacher mes souliers (lacets élastiques idéalement) correctement, rapidement, et de manière autonome.		<input type="checkbox"/>
T.1.5	• Courir à mon vélo sur 50 m, mettre mon casque, déplacer mon vélo sur 25m, embarquer sur mon vélo, et rouler sur 100 m (respect de ligne d'embarquement et ligne de débarquement).	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

Commentaires :

Entraîneur-évaluateur :

Club :

Date d'achèvement du niveau :



NIVEAU 2

NATATION			
N.2.1	Effectuer le mouvement de rotation des bras vers l'avant (crawl) en effectuant un battement efficace des jambes et en respirant sur le côté de mon choix.	T	<input type="checkbox"/>
N.2.2	Effectuer le mouvement de rotation des bras vers l'arrière (dos crawlé) en effectuant un battement efficace des jambes.	T	<input type="checkbox"/>
N.2.3	Effectuer une culbute avant sous l'eau.		<input type="checkbox"/>
N.2.4	Nager le crawl en gardant la tête hors de l'eau et en gardant un repère visuel à l'avant (25 m).	T/S	<input type="checkbox"/>
N.2.5	Connaître et appliquer de manière juste et efficace les règles de dépassement dans un couloir.	T/S	<input type="checkbox"/>
N.2.6	À l'aide d'un objet de flottaison (planche), battre des jambes en effectuant un déplacement vers l'avant (50 m) sans m'arrêter.	P	<input type="checkbox"/>
N.2.7	Nager le crawl sur 100 m sans m'arrêter.	P	<input type="checkbox"/>
N.2.8	Nager le dos crawlé sur 50 m sans m'arrêter.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

VÉLO			
V.2.1	Conduire avec contrôle mon vélo sur un circuit comportant des virages larges de 0° à 90° (inclinaison du vélo et minimum de rotation du guidon).		<input type="checkbox"/>
V.2.2	Maîtriser la conduite de mon vélo à une seule main sur une ligne droite • Droite • Gauche.	T	<input type="checkbox"/>
V.2.3	Maîtriser la conduite de mon vélo sur une ligne droite en regardant au-dessus de mon épaule • Droite • Gauche	T	<input type="checkbox"/>
V.2.4	Suite à une prise d'élan, rouler en position debout sur les pédales, sans pédaler, pendant 5 secondes • Une pédale à 12 h (en haut) et une pédale à 6 h (en bas) • Une pédale à 3 h (en avant ou en arrière) et une pédale à 9 h (en avant ou en arrière).		<input type="checkbox"/>
V.2.5	Connaître le code de sécurité routière • Réglementation • Voies cyclables • Panneaux.		<input type="checkbox"/>
V.2.6	Utiliser adéquatement le code de signalisation standard • Arrêt • Virage droite • Virage gauche.		<input type="checkbox"/>
V.2.7	Effectuer un freinage d'urgence (utiliser le frein arrière).	T/S	<input type="checkbox"/>
V.2.8	Faire une analyse de base de l'état du vélo avant utilisation • Pression des pneus • Chaîne • Frein • Équipement de visibilité.		<input type="checkbox"/>
V.2.9	Changer ses vitesses sur un terrain plat.		<input type="checkbox"/>
V.2.10	Me déplacer pendant 20 minutes sur un trajet simple et prescrit.	P	<input type="checkbox"/>
V.2.11	Pédaler à un rythme constant sur 3 km.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

COURSE			
C.2.1	Faire preuve d'efficacité, de fluidité et de coordination entre les mouvements du bas du corps et du haut du corps.	T	<input type="checkbox"/>
C.2.2	Maintenir un angle entre 70° et 90° aux coudes à la course.	T	<input type="checkbox"/>
C.2.3	Adopter une posture de course adéquate.		<input type="checkbox"/>
C.2.4	Courir/Marcher pendant 12 minutes 30 secondes sur un circuit plat.	P	<input type="checkbox"/>
C.2.5	Courir à un rythme constant sur 1 km.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

TRANSITION			
T.2.1	Courir avec aisance à côté de mon vélo en conduisant partiellement ou complètement avec la selle sur une trajectoire droite.	T	<input type="checkbox"/>
T.2.2	Ranger et sortir mon vélo du support à vélo de manière rapide et adéquate.		<input type="checkbox"/>
T.2.3	Mettre et attacher mes souliers (lacets élastiques idéalement) correctement, rapidement, de manière autonome, et en ayant les pieds mouillés.	T/S	<input type="checkbox"/>
T.2.4	Courir prudemment, mais rapidement en ayant les pieds nus et mouillés • Petites foulées.	T/S	<input type="checkbox"/>
T.2.5	Courir à mon vélo sur 100 m, mettre mon casque et déplacer mon vélo sur 25 m, embarquer sur mon vélo, et rouler sur 200 m (respect de ligne d'embarquement et ligne de débarquement).	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

Commentaires :

Entraîneur-évaluateur :

Club :

Date d'achèvement du niveau :

NATATION			
N.3.1	• Effectuer le mouvement de rotation des bras vers l'avant (crawl) en effectuant un battement efficace des jambes et en respirant sur les deux côtés • Droit • Gauche.	T	<input type="checkbox"/>
N.3.2	• Effectuer une traction efficace au crawl (positionnement des mains).		<input type="checkbox"/>
N.3.3	• Effectuer la technique de brasse adéquate.		<input type="checkbox"/>
N.3.4	• Effectuer un virage culbute sous l'eau suivi d'une propulsion au mur.		<input type="checkbox"/>
N.3.5	• Connaître et appliquer ma vitesse de sprint (courte durée), ma vitesse moyenne (moyenne durée) et ma vitesse confortable (longue durée).	T/S	<input type="checkbox"/>
N.3.6	• Nager le crawl en ajoutant des respirations à l'avant, et en projetant mon regard dans la même direction.		<input type="checkbox"/>
N.3.7	• Nager la brasse sur 50 m sans m'arrêter.	P	<input type="checkbox"/>
N.3.8	• Nager le crawl sur 200 m sans m'arrêter.		<input type="checkbox"/>
Date :			

VÉLO			
V.3.1	• Garder en continu une souplesse au niveau des coudes et des poignets pour absorber les chocs de la chaussée.	T	<input type="checkbox"/>
V.3.2	• Connaître et appliquer les positions possibles des mains sur le guidon d'un vélo de route • 1 «barre horizontale étroite» • 2 «cocottes» • 3 «cintres/drops».		<input type="checkbox"/>
V.3.3	• Pédaler avec une technique adéquate en position debout, en danseuse.		<input type="checkbox"/>
V.3.4	• Connaître et utiliser le code de signalisation pour circulation en groupe • Trou/Bosse • Gravier/Sable • Voie ferrée • Dos d'âne • Relais • Boire • Rétrécissement de voie • Suivre/Continuer.	T/S	<input type="checkbox"/>
V.3.5	• Effectuer des angles morts avant les changements de voie et les dépassements • Droit • Gauche.		<input type="checkbox"/>
V.3.6	• Sur un circuit plat, effectuer des changements de résistance progressif en ordre de difficulté • Résistance la plus facile à la plus difficile • Résistance la plus difficile à la plus facile.		<input type="checkbox"/>
V.3.7	• Effectuer des changements de résistance en fonction des caractéristiques du parcours.		<input type="checkbox"/>
V.3.8	• Me déplacer pendant 30 minutes sur un trajet simple et prescrit.	P	<input type="checkbox"/>
V.3.9	• Pédaler à un rythme constant sur 5 km.		<input type="checkbox"/>
Date :			

COURSE			
C.3.1	• Effectuer une foulée sécuritaire et efficace • Amortissement • Soutien • Poussée • Suspension.	T	<input type="checkbox"/>
C.3.2	• Effectuer un mouvement fluide et coordonné des bras de l'avant à l'arrière au niveau des épaules (patron en pendule), en maintenant un angle adéquat aux coudes.		<input type="checkbox"/>
C.3.3	• Identifier et suivre un «lapin».	T/S	<input type="checkbox"/>
C.3.4	• Courir/Marcher pendant 15 minutes sur un circuit plat.	P	<input type="checkbox"/>
C.3.5	• Courir à un rythme constant sur 1,5 km.		<input type="checkbox"/>
Date :			

TRANSITION			
T.3.1	• Embarquer et débarquer de mon vélo rapidement et avec aisance.	T	<input type="checkbox"/>
T.3.2	• Courir avec aisance à côté de mon vélo en conduisant partiellement ou complètement avec la selle sur un circuit comportant des virages variés.		<input type="checkbox"/>
T.3.3	• Effectuer T1 et T2 sans faute d'action et de matériel.	T/S	<input type="checkbox"/>
T.3.4	• Comprendre et appliquer les règles de matériel lors de non-utilisation d'un bac de transition.		<input type="checkbox"/>
Date :			

Commentaires :

Entraîneur-évaluateur :

Club :

Date d'achèvement du niveau :

NATATION			
N.4.1	• PISCINE : Réaliser une poussée efficace au mur et enchaîner avec le battement de dauphin, en parcourant 5 m (drapeaux) ou plus sous l'eau.		<input type="checkbox"/>
N.4.2	• Respirer avec aisance des deux côtés au crawl • Droit • Gauche.	T	<input type="checkbox"/>
N.4.3	• Effectuer un plongeon de départ, en parcourant 5 m (drapeaux) ou plus sous l'eau.		<input type="checkbox"/>
N.4.4	• Contourner une bouée en virage 90° vers l'extérieur de manière efficace, avec la bonne technique et un minimum de perte de vitesse.	T/S	<input type="checkbox"/>
N.4.5	• Réaliser un départ de masse dans l'eau en restant calme et efficace.		<input type="checkbox"/>
N.4.6	• Nager le crawl sur 300 m sans s'arrêter.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

VÉLO			
V.4.1	• Pratiquer un coup de pédale efficace impliquant les quadriceps, les fléchisseurs de la hanche, les fessiers et les ischio-jambiers (clip ou cale-pied) • Transition haute • Poussée • Transition basse • Traction.		<input type="checkbox"/>
V.4.2	• Effectuer une figure «8» autour de deux obstacles séparés par 2 m de distance.	T	<input type="checkbox"/>
V.4.3	• Effectuer un saut sur une roue; Être en mesure de lever la roue avant de son vélo.		<input type="checkbox"/>
V.4.4	• Récupérer, boire et replacer ma bouteille d'eau en roulant.		<input type="checkbox"/>
V.4.5	• Comprendre les distances de sillonnage et de non-sillonnage.	T/S	<input type="checkbox"/>
V.4.6	• Suivre un camarade de près (sillonnage) de manière efficace et sécuritaire.		<input type="checkbox"/>
V.4.7	• Me déplacer pendant 45 minutes sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	P	<input type="checkbox"/>
V.4.8	• Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 8 km.		<input type="checkbox"/>
Date :			

COURSE			
C.4.1	• Utiliser une cadence s'approchant de 180 pas/minute.		<input type="checkbox"/>
C.4.2	• Minimiser au maximum le déplacement en hauteur, et maximiser le déplacement en longueur.	T	<input type="checkbox"/>
C.4.3	• Exécuter le skip A-B-C à la marche.		<input type="checkbox"/>
C.4.4	• Ajuster ma vitesse et ma technique de course selon la surface • Surface glissante : plus petites foulées • Surface agrippante : plus grandes foulées.	T/S	<input type="checkbox"/>
C.4.5	• Adopter différentes vitesses selon la distance à parcourir • Rapide à très rapide sur distance courte • Modérée à rapide sur distance moyenne • Lente à modérée sur distance longue.		<input type="checkbox"/>
C.4.6	• Courir/Marcher pendant 20 minutes sur un circuit avec quelques montées et descentes.		<input type="checkbox"/>
C.4.7	• Courir/Marcher pendant 15 minutes et effectuer une augmentation de vitesse maintenue sur une minute en fin de course.	P	<input type="checkbox"/>
C.4.8	• Courir à un rythme constant et soutenu sur 2 km.		<input type="checkbox"/>
Date :			

TRANSITION			
T.4.1	• Mettre mon dossard et autres accessoires (casquette, lunettes fumées...) en courant.		<input type="checkbox"/>
T.4.2	• Embarquer (glissant, sautant sur la selle) sur mon vélo en mouvement, et prévoir une résistance optimale.	T	<input type="checkbox"/>
T.4.3	• Débarquer de mon vélo en mouvement.		<input type="checkbox"/>
T.4.4	• Effectuer T1 et T2 sans faute de matériel le plus rapidement possible (chronométré de l'arrivée au support au départ du support).	T/S	<input type="checkbox"/>
T.4.5	• Comprendre et appliquer les règles de matériel lors d'utilisation d'un bac de transition.		<input type="checkbox"/>
Date :			

Commentaires :

Entraîneur-évaluateur :

Club :

Date d'achèvement du niveau :



NIVEAU 5

NATATION			
N.5.1	• PISCINE : Réaliser un virage réglementaire et efficace au mur, en parcourant 5 m (drapeaux) ou plus sous l'eau.	T	<input type="checkbox"/>
N.5.2	• Nager en ligne droite sans repère visuel au fond de l'eau (simulation de nage en eau libre ou nage en eau libre).	T	<input type="checkbox"/>
N.5.3	• PISCINE : Sortir de l'eau de manière rapide et efficace en section profonde et en section peu profonde (bord au niveau de la surface de l'eau ou plus haut).	T/S	<input type="checkbox"/>
N.5.4	• Contourner une bouée en virage 180° vers l'extérieur de manière efficace, avec la bonne technique et un minimum de perte de vitesse.	T/S	<input type="checkbox"/>
N.5.5	• Nager le crawl sur 375 m sans m'arrêter.	P	<input type="checkbox"/>
N.5.6	• Nager le crawl sur 50 m en 60 secondes ou moins.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

VÉLO			
V.5.1	• Conduire mon vélo sur un circuit comportant des virages serrés de 90° à 180° (inclinaison du vélo et minimum de rotation du guidon).	T	<input type="checkbox"/>
V.5.2	• Rouler en position la plus aérodynamique possible selon les caractéristiques d'un circuit • Ligne droite • Virages.	T	<input type="checkbox"/>
V.5.3	• Effectuer un saut sur deux roues.	T	<input type="checkbox"/>
V.5.4	• Rouler de manière sécuritaire en petit groupe • Garder sa trajectoire • Utiliser la signalisation pour circuler en groupe • Faire des relais.	T/S	<input type="checkbox"/>
V.5.5	• Effectuer des changements de résistance en fonction de la vitesse des autres cyclistes du groupe.	T/S	<input type="checkbox"/>
V.5.6	• Connaître les étapes pour réparer/changer une chambre à air.	T/S	<input type="checkbox"/>
V.5.7	• Me déplacer pendant 1 heure sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	P	<input type="checkbox"/>
V.5.8	• Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 10 km.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			



COURSE			
C.5.1	• Ajuster ma technique de course selon la vitesse recherchée .	T	<input type="checkbox"/>
C.5.2	• Ajuster ma technique de course selon les caractéristiques du parcours • Pente ascendante/descendante : plus petites foulées, même cadence.	T	<input type="checkbox"/>
C.5.3	• Ajuster ma vitesse en fonction des autres participants du groupe (ou aller au delà de celle-ci).	T/S	<input type="checkbox"/>
C.5.4	• Identifier ma vitesse confortable (léger essoufflement pouvant être maintenu sur une longue durée).	T/S	<input type="checkbox"/>
C.5.5	• Courir/Marcher pendant 25 minutes sur un circuit avec quelques montées et descentes.	T/S	<input type="checkbox"/>
C.5.6	• Augmenter ma vitesse de course progressivement sur 1 km (usage d'une piste de 400 m recommandé).	P	<input type="checkbox"/>
C.5.7	• Courir à un rythme constant et soutenu sur 2,5 km.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

TRANSITION			
T.5.1	• Retirer ma combinaison isothermique de manière autonome, rapide et efficace après une épreuve de natation simple.	T	<input type="checkbox"/>
T.5.2	• Effectuer T1 et T2 sans faute de matériel, rapidement, et en présence de d'autres participants dans la zone.	T/S	<input type="checkbox"/>
T.5.3	• Garder ma station ordonnée et respecter la largeur maximale de 75 cm pour toutes les transitions.	T/S	<input type="checkbox"/>
T.5.4	• Pédaler 10 km, après avoir nagé 375 m.	P	<input type="checkbox"/>
T.5.5	• Courir sur 2,5 km, après avoir effectué 10 km de vélo.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

Commentaires :

Entraîneur-évaluateur :

Club :

Date d'achèvement du niveau :

NIVEAU 6

NATATION			
N.6.1	• PISCINE : Sur 200 m, réaliser au crawl des virages réglementaires et efficaces au mur, en parcourant 5 m (drapeaux) ou plus sous l'eau.	T	<input type="checkbox"/>
N.6.2	• Repérer des éléments visuels pour s'orienter adéquatement et calmement en eau libre (eau calme) avec ou sans bouées directionnelles.	T	<input type="checkbox"/>
N.6.3	• Maîtriser le sillonnage en milieu aquatique.	T/S	<input type="checkbox"/>
N.6.4	• Sortir de l'eau libre (sortie plage) de manière rapide et efficace. Courir vers l'avant en évitant la résistance de l'eau (lever les pieds).	T/S	<input type="checkbox"/>
N.6.5	• Nager le crawl sur 500 m sans m'arrêter.	P	<input type="checkbox"/>
N.6.6	• Nager le crawl sur 50 m en 50 secondes ou moins.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

VÉLO			
V.6.1	• Maîtriser la conduite de mon vélo à une seule main sur une courbe • Droite • Gauche.	T	<input type="checkbox"/>
V.6.2	• Monter une côte abrupte en position debout, pédaler en danseuse.	T	<input type="checkbox"/>
V.6.3	• Éviter un obstacle rapidement en roulant (trous, bosses, fissures...) • Droite • Gauche.	T/S	<input type="checkbox"/>
V.6.4	• Éviter un obstacle rapidement en groupe (trous, bosses, fissures...) en signalant les intentions de manoeuvres.	T/S	<input type="checkbox"/>
V.6.5	• Passer et Prendre un relais (Faire la roue) en petit groupe, sur une trajectoire droite.	T/S	<input type="checkbox"/>
V.6.6	• Me déplacer pendant 1 heure 15 minutes sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	P	<input type="checkbox"/>
V.6.7	• Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 15 km.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			



COURSE			
C.6.1	• Boire de l'eau ou autre boisson à électrolytes en maintenant mon rythme de course.	T	<input type="checkbox"/>
C.6.2	• Exécuter le skip A-B-C en skip.	T	<input type="checkbox"/>
C.6.3	• Ajuster ma vitesse en fonction des participants susceptibles de me dépasser à l'arrière • Augmenter ma vitesse et garder mon avance.	T/S	<input type="checkbox"/>
C.6.4	• Courir/Marcher pendant 35 minutes sur un circuit avec plusieurs montées et descentes.	T/S	<input type="checkbox"/>
C.6.5	• Augmenter ma vitesse de course progressivement sur 2 km (usage d'une piste de 400 m recommandé).	P	<input type="checkbox"/>
C.6.6	• Courir à un rythme constant et soutenu sur 3 km.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

TRANSITION			
T.6.1	• Embarquer (glissant, sautant sur la selle) sur mon vélo en mouvement au sein d'un groupe, et prévoir une résistance optimale.	T	<input type="checkbox"/>
T.6.2	• Débarquer de mon vélo en mouvement au sein d'un groupe, et prévoir une résistance optimale.	T	<input type="checkbox"/>
T.6.3	• Pédales à clip : enfiler mes souliers en pédalant.	T	<input type="checkbox"/>
T.6.4	• Pédales à clip : retirer mes souliers en pédalant.	T	<input type="checkbox"/>
T.6.5	• Retirer ma combinaison isothermique de manière autonome, rapide et efficace après une épreuve de natation soutenue (en état d'essoufflement).	T/S	<input type="checkbox"/>
T.6.6	• Lacets élastiques : Mettre et attacher mes souliers correctement, rapidement, de manière autonome, et en ayant les pieds mouillées.	T/S	<input type="checkbox"/>
T.6.7	• Enchaîner 375 m de nage, 10 km de vélo, 2,5 km de course.	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

Commentaires :

Entraîneur-évaluateur :

Club :

Date d'achèvement du niveau :

NATATION			
N.7.1	• Repérer des éléments visuels pour s'orienter adéquatement et calmement en eau libre (conditions plus difficiles : courant, vagues, algues, etc.) avec ou sans bouées directionnelles.	T	<input type="checkbox"/>
N.7.2	• Nager le crawl en eau libre sur une distance de 500 m à 750 m, sur un circuit comportant une entrée à l'eau, des virages variés aux bouées et une sortie de l'eau.		<input type="checkbox"/>
N.7.3	• Comprendre les paramètres de mesure de performance en natation • Nombre de coups de bras • Temps • Respect des intervalles.	T/S	<input type="checkbox"/>
N.7.4	• Effectuer des sauts de dauphin à l'entrée et la sortie de l'eau (en contexte de compétition, effectuer la procédure seulement si permis).		<input type="checkbox"/>
N.7.5	• Nager le crawl sur 750 m sans m'arrêter.		<input type="checkbox"/>
N.7.6	• Nager le crawl sur 200 m en 3 minutes 20 secondes ou moins.	P	<input type="checkbox"/>
N.7.7	• Nager le crawl sur 50 m en 40 secondes ou moins.		<input type="checkbox"/>
Date :			

VÉLO			
V.7.1	• Être en mesure de • accélérer • relancer • sprinter.		<input type="checkbox"/>
V.7.2	• Ramasser un objet au sol en roulant (grosseur approximative d'une bouteille d'eau).		<input type="checkbox"/>
V.7.3	• Conduire mon vélo sur un circuit comportant des virages serrés de 180° à 360° (inclinaison du vélo et minimum de rotation du guidon).	T	<input type="checkbox"/>
V.7.4	• Gérer mes ravitaillements (hydratation, nutrition) de manière autonome en évitant la carence et l'excès.		<input type="checkbox"/>
V.7.5	• Réparer/changer une chambre à air de manière autonome.		<input type="checkbox"/>
V.7.6	• Replacer ma chaîne en roulant.		<input type="checkbox"/>
V.7.7	• Descendre une côte abrupte de manière sécuritaire en gardant le contrôle de sa vitesse.	T/S	<input type="checkbox"/>
V.7.8	• Passer et Prendre un relais (Faire la roue) en petit groupe, sur un circuit comportant des virages.		<input type="checkbox"/>
V.7.9	• Prendre un virage serré avec un minimum de perte de vitesse • Droite • Gauche.		<input type="checkbox"/>
V.7.10	• Me déplacer pendant 1 heure 30 minutes sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	P	<input type="checkbox"/>
V.7.11	• Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 20 km.		<input type="checkbox"/>
Date :			

COURSE			
C.7.1	• Gérer mes ravitaillements (hydratation, nutrition) de manière autonome en évitant la carence et l'excès.	T	<input type="checkbox"/>
C.7.2	• Exécuter le skip A-B-C en skip unilatéral.		<input type="checkbox"/>
C.7.3	• Gérer mon intensité pour avoir un rythme constant ou progressif ascendant pour toute la durée de l'intervalle ou de la course, en fonction des indications données (sur distance de compétition appropriée).	T/S	<input type="checkbox"/>
C.7.4	• Courir/Marcher pendant 45 minutes sur un circuit avec plusieurs montées et descentes.		<input type="checkbox"/>
C.7.5	• Courir 1500 m en 6 minutes 15 secondes (garçons) et 6 minutes 30 secondes (filles) ou moins.	P	<input type="checkbox"/>
C.7.6	• Courir à un rythme constant et soutenu sur 5 km.		<input type="checkbox"/>
Date :			

TRANSITION			
T.7.1	• Pédales à clip : enfiler mes souliers en pédalant au sein d'un groupe.	T	<input type="checkbox"/>
T.7.2	• Pédales à clip : retirer mes souliers en pédalant au sein d'un groupe.		<input type="checkbox"/>
T.7.3	• Participer à une course «Finale régionale» ou à une «Coupe Québec».	P	<input type="checkbox"/>
Date :			

Commentaires :

Entraîneur-évaluateur :

Club :

Date d'achèvement du niveau :

PRÉ-COURSE

TRIATHLÈTE BRONZE	PCTB.1	• Préparer et apporter mon équipement avec l'aide d'un adulte responsable.	T	<input type="checkbox"/>
	PCTB.2	• Suivre les indications de mon entraîneur ou adulte responsable pour organiser mon temps et me diriger à la rencontre pré-départ de manière ponctuelle.		<input type="checkbox"/>
	PCTB.3	• Assister aux manœuvres de gonflement de mes pneus par un adulte responsable .		<input type="checkbox"/>
	PCTB.4	• Organiser mon espace de manière optimale dans l'aire de transition avec l'aide de mon entraîneur.	T/S	<input type="checkbox"/>
	PCTB.5	• Me situer dans la zone de transition et analyser les déplacements à suivre avec l'aide de mon entraîneur.		<input type="checkbox"/>
	PCTB.6	• Pratiquer un échauffement dynamique et spécifique à l'épreuve avec l'aide de mon entraîneur.	P	<input type="checkbox"/>

Entraîneur-évaluateur : _____ Club : _____ Date : _____

TRIATHLÈTE ARGENT	PCTA.1	• Préparer et apporter mon équipement de manière autonome, et valider auprès d'un adulte responsable.	T	<input type="checkbox"/>
	PCTA.2	• Organiser mon temps et me diriger à la rencontre pré-départ de manière ponctuelle, sous la supervision de mon entraîneur ou adulte responsable.		<input type="checkbox"/>
	PCTA.3	• Assister aux manœuvres de gonflement de mes pneus par un adulte responsable et/ou les gonfler partiellement dans la mesure du possible.		<input type="checkbox"/>
	PCTA.4	• Organiser mon espace de manière optimale dans l'aire de transition, et valider auprès de mon entraîneur.	T/S	<input type="checkbox"/>
	PCTA.5	• Me situer dans la zone de transition, analyser les déplacements à suivre, et valider auprès de mon entraîneur.		<input type="checkbox"/>
	PCTA.6	• Pratiquer un échauffement dynamique et spécifique à l'épreuve de manière autonome, sous la supervision de mon entraîneur.	P	<input type="checkbox"/>

Entraîneur-évaluateur : _____ Club : _____ Date : _____

TRIATHLÈTE OR	PCTO.1	• Préparer et apporter mon équipement de manière autonome.	T	<input type="checkbox"/>
	PCTO.2	• Organiser mon temps et me diriger à la rencontre pré-départ de manière ponctuelle et autonome.		<input type="checkbox"/>
	PCTO.3	• Gonfler mes pneus de manière autonome, partiellement ou complètement dans la mesure du possible.		<input type="checkbox"/>
	PCTO.4	• Organiser mon espace de manière autonome et optimale dans l'aire de transition	T/S	<input type="checkbox"/>
	PCTO.5	• Me situer dans la zone de transition et analyser les déplacements à suivre de manière autonome.		<input type="checkbox"/>
	PCTO.6	• Pratiquer un échauffement dynamique et spécifique à l'épreuve de manière autonome.	P	<input type="checkbox"/>

Entraîneur-évaluateur : _____ Club : _____ Date : _____

TRIATHLÈTE RESPONSABLE

TRIATHLÈTE RESPONSABLE	TR.1	• L'athlète est présent à tous les entraînements prescrits et arrive à l'heure dite ou avant.	<input type="checkbox"/>
	TR.2	• L'athlète respecte les consignes de son entraîneur et du personnel d'encadrement et des règlements de son groupe. Il respecte ses pairs et prend soin du matériel mis sa disposition.	<input type="checkbox"/>
	TR.3	• L'athlète a une attitude respectueuse envers les officiels et bénévoles en compétition et démontre de l'esprit sportif envers ses adversaires.	<input type="checkbox"/>
	TR.4	• Indépendamment de ses qualités athlétiques, l'athlète participe aux entraînements et activités avec une énergie positive et de la motivation.	<input type="checkbox"/>
	TR.5	• L'athlète met de l'effort dans ce qu'il entreprend et témoigne d'engagement et de persévérance dans son processus pour devenir un meilleur athlète.	<input type="checkbox"/>
	TR.6	• L'athlète est conscient des règles de sécurité à l'entraînement comme en compétition (Ex : circulation en vélo et à la course).	<input type="checkbox"/>
	TR.7	• L'athlète est conscient de l'importance de bien entretenir son équipement (ajustement du vélo, nettoyage).	<input type="checkbox"/>
	TR.8	• L'athlète est conscient de l'importance de bien choisir ses vêtements et son équipement en fonction des conditions météorologiques.	<input type="checkbox"/>
	TR.9	• L'athlète met en application les principes de bases éduqués dans diverses sphères (nutrition avant, pendant, après entraînement et course, dopage, etc.).	<input type="checkbox"/>
	TR.10	• L'athlète est en mesure de réparer certains bris (ex : crevaison) ou a à tout le moins toujours en sa possession le matériel de réparation nécessaire.	<input type="checkbox"/>
	TR.11	• L'athlète comprend l'importance de la préparation mentale avant ses courses (concentration, visualisation, discours positif, gestion du stress, etc.).	<input type="checkbox"/>

Entraîneur-évaluateur : _____ Club : _____ Date : _____

Commentaires :

Entraîneur-évaluateur : _____ Club : _____ Date d'achèvement du niveau : _____

RÈGLEMENTS JEUNESSE

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

NATATION

- La natation peut se faire en eau libre ou en piscine intérieure ou extérieure.
- Les participants peuvent utiliser une aide de flottaison (VFI, flotteurs, nouille aquatique ou planche) pour les événements scolaires et jusqu'au niveau Jeunesse 3 inclusivement.
- Les articles servant à se propulser, tels que les palmes, sont interdits.
- Des aides peuvent être placées dans l'eau (personnes auxquelles s'accrocher, des planches flottantes et une embarcation), en autant que les participants ne s'en servent pas pour avancer dans l'eau.
- **Habillement :**
 - Le port du maillot, trifonction ou autre vêtement aquatique en règle est obligatoire.
 - Le port du bonnet de natation fourni est obligatoire, sauf avis contraire du comité organisateur.
 - Le port des lunettes de natation n'est pas obligatoire, mais fortement recommandé.
 - Pour les règles sur le port de la combinaison isothermique, consultez le site internet de Triathlon Québec.

VÉLO



- Pour les épreuves sans sillonnage, tous les types de vélos à propulsion humaine sont permis. Le vélo doit être sécuritaire et en état de fonctionner.
- Les pneus doivent être gonflés selon les normes.
- Le vélo doit avoir un frein fonctionnel sur chaque roue.
- Les freins à disques sont autorisés.
- Les guidons aérodynamiques amovibles (barres aéro) sont interdits.
- **Pédales :**
 - Les pédales à plateforme sont permises pour tous.
 - Les pédales à cage avec sangle sont interdites. Celles sans sangle sont autorisées.
 - Tous les systèmes de pédales à clip (route et montagne) sont permis pour les catégories U13 et U15.
 - Pour les athlètes U11 et moins, seules les pédales dont la cale est incorporée dans le soulier sont autorisées. La semelle du soulier, ou l'adaptateur faisant office de semelle, doit toujours être en contact direct avec le sol.
 - Il est fortement recommandé de retirer les béquilles de vélo pour des raisons de sécurité.
 - La technique de sillonnage est interdite durant la course, sauf lors des épreuves Coupe Québec Jeunesse avec sillonnage pour les catégories U13-U15. Pour les règles détaillées sur le sillonnage, consultez le site internet de Triathlon Québec.

• Habillement :

- Le port d'un casque de vélo certifié est obligatoire. Ce dernier doit être en bon état, non cassé ou craqué. Le casque doit être attaché avant de toucher au vélo.
- Tout type de vêtement est permis pourvu que le torse soit couvert (chandail, camisole, etc.)
- Chaussures de vélo ou de sport bien attachées, en bon état, et qui offrent un bon support du pied (semelle sportive, non aplatie).

COURSE À PIED

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



ZONE DE TRANSITION

- Seuls les participants ont accès à cette zone. Les participants devront 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 de transition pour les athlètes participant aux événements scolaires ou dans les catégories Jeunesse 1-2-3, sauf avis contraire du comité organisateur.
- Il est interdit de circuler à vélo dans cette zone. Il faut embarquer sur le vélo après la ligne d'embarquement, débarquer du vélo avant la ligne de débarquement, et être à côté de son vélo le reste du temps.
- Le casque doit être bouclé sur la tête, en tout temps, lorsque qu'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 Jeunesse 4 inclusivement, il n'y aura AUCUNE PÉNALITÉ pour les jeunes. Le but est d'enseigner les règlements aux jeunes afin qu'ils vivent une expérience positive, qu'ils aient du plaisir et qu'ils aient le goût de bouger !
- Pour les catégories U13 et U15, des pénalités d'une minute pour sillonnage et de 10 secondes pour autres infractions peuvent être décernées. Sauf avis contraire, ce temps de pénalité sera ajouté au temps final de l'athlète.



AIDE EXTÉRIEURE



- L'aide extérieure est autorisée pour les athlètes participant aux événements scolaires et dans les catégories Jeunesse 1-2-3 par les bénévoles et officiel(le)s désigné(e)s par le comité organisateur.
- Pour les athlètes participants dans les catégories Jeunesse 4-U13-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 (J-1, J-2, J-3, J-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 Jeunesse 1 à 4. Un prix de participation peut cependant être offert à tous (ex: ruban, médaille, etc.)



Les écouteurs sont interdits en tout temps sur le parcours de compétition

Pour plus de détails, visitez la page des règlements jeunesse sur le site internet de Triathlon Québec.

DISTANCES

JEUNESSE	NATATION	VÉLO	COURSE
Jeunesse 1 (U5 et U7 - 4 à 7 ans)	25 m	1 km	250 m
Jeunesse 2 (U7 et U9 - 6 à 9 ans)	50 m	1,5 km	500 m
Jeunesse 3 (U9 et U11 - 8 à 11 ans)	100 m	3 km	1 km
Jeunesse 4 (U11 et U13 - 10 à 13 ans)	200 m	5 km	1,5 km
U13 (12-13 ans)	375 m	10 km	2,5 km
U15 (14-15 ans)	375 m	10 km	2,5 km

ÉQUIPEMENT DU TRIATHLÈTE



BONNET DE
NATATION



LUNETTES DE
NATATION



MAILLOT DE
TRIATHLON



COMBINAISON
ISOTHERMIQUE



VÉLO



CASQUE
DE VÉLO



CHAUSSURES
DE VÉLO



LACETS
ÉLASTIQUES



CEINTURE
PORTE-DOSSARD



DOSSARD



CHAUSSURES DE
COURSE À PIED

N'OUBLIE PAS
D'APPORTER L'ÉQUIPEMENT
SUIVANT LORS DE
TES ENTRAÎNEMENTS
DE VÉLO :



POMPE
À VÉLO



DÉMONTE-
PNEUS



CHAMBRE À AIR
OU CARTOUCHE CO₂



BOUTEILLE
D'EAU

MIEUX NAGER

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 degrés. Lors du recouvrement, être détendu et se laisser glisser un moment. Garder un moulin constant et fluide (sans arrêt).

CORPS :

Reste 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.

Pour un exemple de technique adéquate de crawl, voir la vidéo:
Animated Freestyle Swimming Visualisation - Mr Smooth

<https://www.youtube.com/watch?v=lyR7JYllk9U>

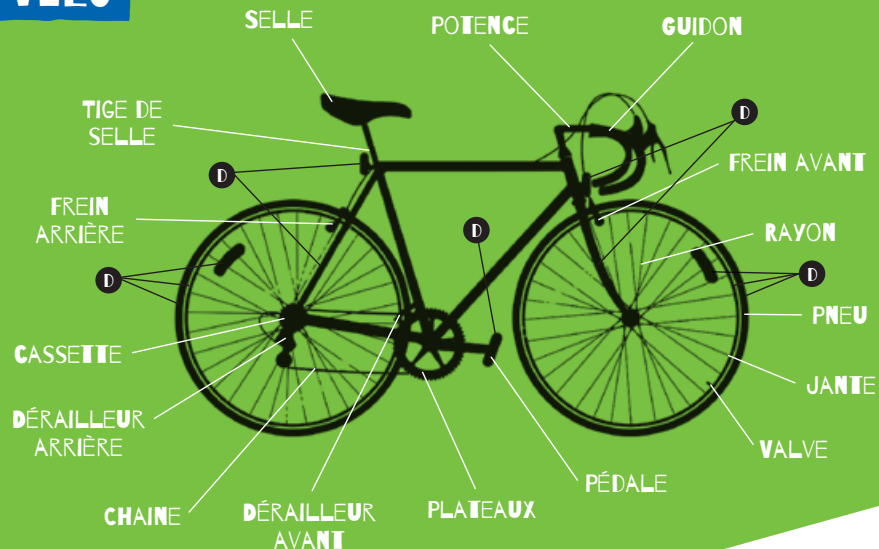
JAMBES :

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.





CODE DE SIGNALISATION STANDARD (VUE DE DOS)



VIRAGE À GAUCHE



VIRAGE À DROITE



PRÉPARATION À ARRÊTER

CODE DE SIGNALISATION POUR CIRCULATION EN GROUPE

Trou, Bosse, Autre	Pointer l'obstacle avec l'index.
Gravier, Sable, Autre	Pointer l'obstacle avec la paume de la main vers le bas; Agiter légèrement la main.
Voie ferrée	Mettre une main dans le dos; Former un «V» avec l'index et le majeur.
Dos d'âne	Allonger le bras sur le côté; Tracer la forme du dos d'âne avec la main.
Passer le relais	Coude à 90°, pointer le ciel avec l'index; Faire des petits cercles avec la main.
Boire	Prendre la bouteille; Allonger le bras sur le côté pour montrer la bouteille.
Rétrécissement de voie	Mettre une main dans le dos; Faire des mouvements de balayage avec la main.
Suivre, Continuer. Intersection ou division de route sans arrêt nécessaire.	Faire des grands cercles vers l'avant avec le bras.

SÉCURITÉ CYCLISTE

AVANT LE DÉPART

- A** Vérifiez que la pression des pneus correspond à celle recommandée.
- B** Vérifiez si la chaîne saute (chaîne trop étirée, dents usées).
- C** Vérifiez l'état des freins (ajustement, câbles rouillés, fils cassés).
- D** Vérifiez l'équipement de visibilité obligatoire (voir graphique ci-haut).

VOICI D'AUTRES PROCÉDURES D'ENTRETIEN À ADOPTER :

VÉLO :

- Nettoyer la structure selon le besoin.
- Ajuster le positionnement selon tes mensurations (en période de croissance, c'est un processus à faire régulièrement).

ROUES :

- S'assurer que la déclenche rapide serre bien la roue.

DÉRAILLEUR ET CHAÎNE :

- Nettoyer et huiler la chaîne selon le besoin.
- S'assurer qu'il n'y a pas de frottement.



CONJOINTEMENT AUX SIGNAUX, IL EST CONSEILLÉ DE **SIGNALER À VOIE HAUTE** LES MANŒUVRES ET LES OBSTACLES.

CASQUE

Le casque de vélo fait partie de l'équipement de vélo. En cas de chute, il absorbe les chocs et il répartit l'impact sur une plus grande surface. Pour être bien protégé, le casque doit être porté et attaché en tout temps, même pour les petites distances.

AJUSTEMENTS

- 1 Au front :** Largeur d'un doigt entre les sourcils et le casque.
- 2 Aux oreilles :** Les sangles forment un «Y» sous le lobe d'oreille.
- 3 Au menton :** Espace pour insérer un doigt entre la sangle et le menton.



Image : MTO – Guide du jeune cycliste

- 4** Il ne bascule pas vers l'avant ni vers l'arrière.
- 5** L'ajustement est confortable et non pas trop serré.



Image et contenu : SAAQ – Guide de sécurité à vélo, 9^e édition

Un casque qui répond aux normes de performance et de sécurité doit être approuvé par l'un des organismes suivants :

CSA, CPSC, ASTM, CEN ou **SNELL**

Une étiquette devrait être apposée à l'intérieur du casque ou sur l'emballage. Sur cette étiquette, une date d'expiration devrait être indiquée.

MIEUX COURIR

ÉPAULES :

Détendues et basses.

BRAS :

Le rythme des bras dicte celui des jambes. Coudes fléchis à 90 degrés.

ERREUR FRÉQUENTE !

Les bras traversent la ligne centrale du corps.

SOLUTION

Repousser les épaules vers l'arrière.

ERREUR FRÉQUENTE !

Courir avec une position assise.

SOLUTION

Lever les genoux plus hauts.

JAMBES :

Genoux et talons levés

TÊTE :

Stable et regard vers l'avant. Tête, cou et colonne vertébrale alignés.

MAINS :

Légers tonus des mains. Pouces vers le haut. Sans tension dans les poignets.

PIEDS :

Mouvement fluide du pied qui ressemble à «déterrer le sol sous le corps». Avoir beaucoup de fréquence de pas. Déposer le pied sous les hanches sans faire de bruit.

ERREUR FRÉQUENTE !

Le pied frappe le sol par le talon (position de freinage).

SOLUTION

Courir en allongeant sa posture.



LE 4^E SPORT DU TRIATHLON : L'ALIMENTATION

CARBURANT

GLUCIDES (SUCRE)

L'essence dans ma voiture. On préfère les sources naturelles (fruits, produits céréaliers, produits laitiers). Attention aux sources ultra transformées (gâteaux, biscuits, chocolat, bonbons).

PROTÉINES

Servent à réparer les fibres musculaires, surtout après l'entraînement. On les retrouve naturellement dans les viande et substituts, les noix et les graines et les produits laitiers. À manger à tous les repas et surtout après l'effort avec des glucides. Par exemple un yogourt grec avec des fruits.

LIPIDES (MATIÈRES GRASSES)

Rôles essentiels dans le transport de vitamines et minéraux essentiels, aident au maintien de la température, l'immunité ainsi que la synthèse d'hormones. Ils pourront également t'aider à avoir un bon niveau d'énergie, surtout sur des épreuves de longues durées. On les consomme aux repas et après les entraînements. Étant plus lentes à digérées, les matières grasses sont à éviter tout juste avant l'effort.

LES BASES

ASSIETTE SANTÉ À TOUS LES REPAS (LÉGUMES - SOURCE DE PRODUITS CÉRÉALIERS - SOURCE DE PROTÉINES)



Carottes, laitue, brocoli, chou-fleur, poivron, courgette, tomate, crudités, etc. riz, pain pita, pain tranché, pâtes alimentaires, pomme de terre, couscous, quinoa, oeufs, thon, tofu, légumineuses, fromage, viande.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

3 HEURES AVANT

- Repas normal. Aliments variés. Source de protéines. + **GLUCIDES**
- Boire beaucoup d'eau.
- Évitez les desserts copieux et les grosses portions.

2 HEURES AVANT

- Favoriser les glucides qui se digèrent bien.
- Petite portion.
- Peu de lipides, moins de fibres alimentaires.

1 HEURES AVANT

- Boire beaucoup d'eau.
- Surtout des glucides connus et presque liquide.
- Éviter les aliments gras ou riche en protéines.
- Boire aux 15 minutes jusqu'à l'effort.
- Petites portions.

ALIMENTER LA PERFORMANCE

<1H Eau seulement

>1H 30g glucides/heure



Ajouter des électrolytes s'il y a chaleur intense



EXEMPLES :

30G GLUCIDES :

- 1 BANANE
- 1 CEL
- 500ML GATORADE
- 4 ABRICOTS SÉCHÉS
- 1 «RICE CAKE»
- 1 BARRE FRUIT2

ALIMENTER LA RÉCUPÉRATION

3 PORTIONS GLUCIDES 1 PORTION PROTÉINES

EXEMPLES :

- 1 tasse de lait au chocolat
- Petit tortilla aux œufs + fruit
- Yogourt grec + granola + fruit
- Smoothie à base de tofu soyeux et fruits congelés
- Muffin maison au chocolat + 125ml lait de soya
- 1 tasse salade macaroni avec légumes + fromage

Idéalement **30 MINUTES MAXIMUM** APRÈS L'EFFORT pour mieux récupérer.



OUI

Jus de fruits, gels, boules d'énergie, fruits séchés, jujubes pour sportif, compote de pomme.



NON

Noix, barre de chocolat, barre très protéinée, gâteau, pâtisserie, friture.

L'HYDRATATION



Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.

Quelques gorgées tous les 15 minutes. Au moins 1 bidon par heure.

TRUC ? Maintenir la couleur de votre urine très claire.

Ajouter des électrolytes lors de canicule.

ÉVITER LES INCONFORTS DIGESTIFS

SAVAIS-TU QUE? À l'effort, l'énergie emmagasinée est utilisée pour nourrir les muscles, c'est-à-dire que notre sang est principalement dirigé vers ceux-ci et non vers les intestins. Comme la digestion en soi est un processus qui nécessite de l'énergie, le corps fait une pause à l'effort pour optimiser ses forces. Plus tu manges des aliments difficiles à digérer (gras, fibres, protéines) avant l'effort, plus tu as de chance d'avoir des inconforts digestifs (ballonnements, gaz, crampes).

ATTENTION !

Toujours tester les produits à l'entraînement pour s'assurer de bien les digérer.

DATE	ÉVÉNEMENT	RÉSULTAT



REMERCIEMENTS

PARTENAIRES ET RÉFÉRENCES

Ministère des transports de l'Ontario,
Guide du jeune cycliste. (En ligne) <http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf> (Consulté le 14 janvier 2019).

Réseau du Sport Étudiant du Québec,
Guide d'initiation au triathlon, 2019
 (Consulté le 13 mai 2019).

Société de l'Assurance Automobile du Québec, *Guide de sécurité à vélo 9^e édition.*
 (En ligne) <https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/guide-securite-velo.pdf>
 (Consulté le 1^{er} mai 2019).

Société de l'Assurance Automobile du Québec, *En vélo : Une tête, un casque.*
 (En ligne) <https://saaq.gouv.qc.ca/secure/routiere/moyens-deplacement/velo/une-tete-un-casque/>
 (Consulté le 1^{er} mai 2019).

Catherine Trudel-Guy, *Nutritionniste*

Guillaume Edger, *Graphiste*

Donateurs : *Stéphanie Jacques, Jean Samson, Marie-Eve Sullivan, Patrice Brunet, Eric Dupuis, Tim Halliday, Lucie Roy, Charles Veilleux, Mona Joseph, Doctor Juan Castro.*





TRIATHLON
QUÉBEC

4545, Avenue Pierre de Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2

Tél. : 514 252-3121

@ : info@triathlonquebec.org