

TU AS AIMÉ EXPÉRIMENTER LE TRIATHLON ?

**INSCRIS-TOI POUR UNE
PROCHAINE SESSION DANS
TA MUNICIPALITÉ OU TROUVE
LE CLUB JEUNESSE LE PLUS
PRÈS DE CHEZ TOI :**

<https://www.triathlonquebec.org/entraîneurs/clubs/>

(si applicable) :

L'entraîneur reconnu du Club pourra confirmer tes acquis
du programme « 1-2-tri GO ! Version municipale » et ainsi te faire
poursuivre ta progression dans le programme 1-2-tri GO !
Des supers outils et des belles récompenses t'attendent.



BILAN DE PROGRESSION NIVEAUX 1-7

NOM : _____

SESSION : _____

VILLE : _____

INTERVENANT : _____

DATE : _____

TRIATHLON
QUÉBEC

QUI ?

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

VISION

Être le leader
et la référence
dans le sport.



MISSION

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

VALEURS

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

PROGRAMME 1-2-TRI/ GO ! VERSION MUNICIPALE

En 2020, Triathlon Québec met fièrement en œuvre le programme 1-2-tri GO ! offert aux clubs de triathlon du Québec. Témoin de l'engouement pour celui-ci, en 2021, la fédération met en place une version adaptée du programme 1-2-tri GO ! pour les municipalités, d'où la création de « 1-2-tri GO ! Version municipale ».

OBJECTIFS

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

NIVEAU DE DÉPART

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

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



version municipale

Programme 1-2-tri GO ! (Version municipale)

NIVEAUX 1-2-3-4-5-6-7



Programme 1-2-tri GO ! (Club)

NIVEAUX 1-2-3-4-5-6-7

NIVEAU TRIATHLÈTE
RESPONSABLE

NIVEAUX PRÉ-COURSE
OR ARGENT BRONZE

COMMENTAIRES



MES PARTICIPATIONS

[illegible]

FÉLICITATIONS !

Tu es maintenant initié au merveilleux sport qu'est le triathlon. Tu as accompli de grands progrès dans une ou plusieurs disciplines et tu peux en être très fier(ère). En plus d'être amusant, le sport t'aidera à garder une bonne santé et, avec toute l'énergie que tu dépenseras, tu auras plus de facilité à te concentrer dans tes activités. Toutes les raisons sont bonnes pour continuer de nager, rouler et courir vers la réussite.

Marie-Eve Sullivan, *Directrice générale, Triathlon Québec*

Annick Gendron, Agente de développement, Triathlon Québec

Francis Sarrasin-Laroche, *Entraîneur provincial, Triathlon Québec*

NIVEAU 1

NATATION	N.1.1	• 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.	☐
	N.1.2	• Nager vers l'avant en gardant la tête hors de l'eau (10 m).	☐
	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 s'arrêter.	☐
	N.1.4	• PISCINE : Réaliser une poussée au mur (sous l'eau) et nager vers l'avant sur 25 m à vitesse maximale sans s'arrêter.	☐
	N.1.5	• Sauter dans l'eau et nager vers l'avant sur 25 m à vitesse maximale sans s'arrêter.	☐
	N.1.6	• Nager vers l'avant sur 50 m sans s'arrêter.	☐

VÉLO	V.1.1	• Conduire avec contrôle mon vélo sur un circuit simple et prescrit.	☐
	V.1.2	• Maîtriser la conduite de mon vélo sur une ligne droite.	☐
	V.1.3	• Freiner et Mettre pied à terre • Frein avant • Frein arrière.	☐
	V.1.4	• Connaître le code de signalisation standard • Arrêt • Virage droite • Virage gauche.	☐
	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...).	☐
	V.1.6	• Connaître les principales composantes du vélo.	☐
	V.1.7	• Me déplacer pendant 10 minutes sur un trajet simple et prescrit.	☐
	V.1.8	• Pédaler à un rythme constant sur 1,5 km.	☐

COURSE	C.1.1	• Savoir différencier et effectuer en progression : la marche, la marche rapide, la course et le sprint.	☐
	C.1.2	• Comprendre l'importance de porter des bons souliers et de bien les attacher • Diminuer le risque de blessure • Performance.	☐
	C.1.3	• Reconnaître les obstacles et dangers potentiels sur un circuit de course à pieds (trous, gravier/sable/poussière, trottoir, escaliers, plaque d'égout, poteau, soleil/chaueur...).	☐
	C.1.4	• Courir/Marcher pendant 10 minutes sur un circuit plat.	☐
	C.1.5	• Courir à un rythme constant sur 500 m.	☐

TRANSITION	T.1.1	• Embarquer et débarquer de mon vélo avec aisance.	☐
	T.1.2	• Courir avec aisance à côté de mon vélo.	☐
	T.1.3	• Mettre mon casque et l'attacher/Détacher mon casque et le retirer, le tout de manière autonome.	☐
	T.1.4	• Mettre et attacher mes souliers (lacs élastiques idéalement) correctement, rapidement, et de manière autonome.	☐
	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).	☐



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.	☐
	N.2.2	• Effectuer le mouvement de rotation des bras vers l'arrière (dos crawlé) en effectuant un battement efficace des jambes.	☐
	N.2.3	• Effectuer une culbute avant sous l'eau.	☐
	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).	☐
	N.2.5	• Connaître et appliquer de manière juste et efficace les règles de dépassement dans un couloir.	☐
	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.	☐
	N.2.7	• Nager le crawl sur 100 m sans m'arrêter.	☐
	N.2.8	• Nager le dos crawlé sur 50 m sans m'arrêter.	☐

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).	☐
	V.2.2	• Maîtriser la conduite de mon vélo à une seule main sur une ligne droite • Droite • Gauche.	☐
	V.2.3	• Maîtriser la conduite de mon vélo sur une ligne droite en regardant au-dessus de mon épaule • Droite • Gauche	☐
	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).	☐
	V.2.5	• Connaître le code de sécurité routière • Réglementation • Voies cyclables • Panneaux.	☐
	V.2.6	• Utiliser adéquatement le code de signalisation standard • Arrêt • Virage droite • Virage gauche.	☐
	V.2.7	• Effectuer un freinage d'urgence (utiliser le frein arrière).	☐
	V.2.8	• Faire une analyse de base de l'état du vélo avant utilisation • Pression des pneus • Chaîne • Frein • Équipement de visibilité.	☐
	V.2.9	• Changer ses vitesses sur un terrain plat.	☐
	V.2.10	• Me déplacer pendant 20 minutes sur un trajet simple et prescrit.	☐
	V.2.11	• Pédaler à un rythme constant sur 3 km.	☐

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.	☐
	C.2.2	• Maintenir un angle entre 70° et 90° aux coudes à la course.	☐
	C.2.3	• Adopter une posture de course adéquate.	☐
	C.2.4	• Courir/Marcher pendant 12 minutes 30 secondes sur un circuit plat.	☐
	C.2.5	• Courir à un rythme constant sur 1 km.	☐

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.2.2	• Ranger et sortir mon vélo du support à vélo de manière rapide et adéquate.	☐
	T.2.3	• Mettre et attacher mes souliers (lacets élastiques idéalement) correctement, rapidement, de manière autonome, et en ayant les pieds mouillés.	☐
	T.2.4	• Courir prudemment, mais rapidement en ayant les pieds nus et mouillés • Petites foulées.	☐
	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).	☐

NIVEAU 7

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.	☐
	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.	☐
	N.7.3	• Comprendre les paramètres de mesure de performance en natation • Nombre de coups de bras • Temps • Respect des intervalles.	☐
	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).	☐
	N.7.5	• Nager le crawl sur 750 m sans m'arrêter.	☐
	N.7.6	• Nager le crawl sur 200 m en 3 minutes 20 secondes ou moins.	☐
	N.7.7	• Nager le crawl sur 50 m en 40 secondes ou moins.	☐

VÉLO	V.7.1	• Être en mesure de • accélérer • relancer • sprinter.	☐
	V.7.2	• Ramasser un objet au sol en roulant (grosseur approximative d'une bouteille d'eau).	☐
	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).	☐
	V.7.4	• Gérer mes ravitaillements (hydratation, nutrition) de manière autonome en évitant la carence et l'excès.	☐
	V.7.5	• Réparer/changer une chambre à air de manière autonome.	☐
	V.7.6	• Remplacer ma chaîne en roulant.	☐
	V.7.7	• Descendre une côte abrupte de manière sécuritaire en gardant le contrôle de sa vitesse.	☐
	V.7.8	• Passer et Prendre un relais (Faire la roue) en petit groupe, sur un circuit comportant des virages.	☐
	V.7.9	• Prendre un virage serré avec un minimum de perte de vitesse • Droite • Gauche.	☐
	V.7.10	• Me déplacer pendant 1 heure 30 minutes sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	☐
	V.7.11	• Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 20 km.	☐

COURSE	C.7.1	• Gérer mes ravitaillements (hydratation, nutrition) de manière autonome en évitant la carence et l'excès.	☐
	C.7.2	• Exécuter le skip A-B-C en skip unilatéral.	☐
	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).	☐
	C.7.4	• Courir/Marcher pendant 45 minutes sur un circuit avec plusieurs montées et descentes.	☐
	C.7.5	• Courir 1500 m en 6 minutes 15 secondes (garçons) et 6 minutes 30 secondes (filles) ou moins.	☐
	C.7.6	• Courir à un rythme constant et soutenu sur 5 km.	☐

TRANSITION	T.7.1	• Pédales à clip : enfiler mes souliers en pédalant au sein d'un groupe.	☐
	T.7.2	• Pédales à clip : retirer mes souliers en pédalant au sein d'un groupe.	☐
	T.7.3	• Participer à une course «Finale régionale» ou à une «Coupe Québec».	☐

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.	☐
	N.6.2	• Repérer des éléments visuels pour s'orienter adéquatement et calmement en eau libre (eau calme) avec ou sans bouées directionnelles.	☐
	N.6.3	• Maîtriser le sillonnage en milieu aquatique.	☐
	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).	☐
	N.6.5	• Nager le crawl sur 500 m sans m'arrêter.	☐
	N.6.6	• Nager le crawl sur 50 m en 50 secondes ou moins.	☐

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

COURSE	C.6.1	• Boire de l'eau ou autre boisson à électrolytes en maintenant mon rythme de course.	☐
	C.6.2	• Exécuter le skip A-B-C en skip.	☐
	C.6.3	• Ajuster ma vitesse en fonction des participants susceptibles de me dépasser à l'arrière • Augmenter ma vitesse et garder mon avance.	☐
	C.6.4	• Courir/Marcher pendant 35 minutes sur un circuit avec plusieurs montées et descentes.	☐
	C.6.5	• Augmenter ma vitesse de course progressivement sur 2 km (usage d'une piste de 400 m recommandé).	☐
	C.6.6	• Courir à un rythme constant et soutenu sur 3 km.	☐

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.6.2	• Débarquer de mon vélo en mouvement au sein d'un groupe, et prévoir une résistance optimale.	☐
	T.6.3	• Pédales à clip : enfiler mes souliers en pédalant.	☐
	T.6.4	• Pédales à clip : retirer mes souliers en pédalant.	☐
	T.6.5	• Retirer ma combinaison isothermique de manière autonome, rapide et efficace après une épreuve de natation soutenue (en état d'essoufflement).	☐
	T.6.6	• Lacets élastiques : Mettre et attacher mes souliers correctement, rapidement, de manière autonome, et en ayant les pieds mouillés.	☐
	T.6.7	• Enchaîner 375 m de nage, 10 km de vélo, 2,5 km de course.	☐

NIVEAU 3

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.	☐
	N.3.2	• Effectuer une traction efficace au crawl (positionnement des mains).	☐
	N.3.3	• Effectuer la technique de brasse adéquate.	☐
	N.3.4	• Effectuer un virage culbute sous l'eau suivi d'une propulsion au mur.	☐
	N.3.5	• Connaître et appliquer ma vitesse de sprint (courte durée), ma vitesse moyenne (moyenne durée) et ma vitesse confortable (longue durée).	☐
	N.3.6	• Nager le crawl en ajoutant des respirations à l'avant, et en projetant mon regard dans la même direction.	☐
	N.3.7	• Nager la brasse sur 50 m sans m'arrêter.	☐
	N.3.8	• Nager le crawl sur 200 m sans m'arrêter.	☐

VÉLO	V.3.1	• Garder en continu une souplesse au niveau des coudes et des poignets pour absorber les chocs de la chaussée.	☐
	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».	☐
	V.3.3	• Pédaler avec une technique adéquate en position debout, en danseuse.	☐
	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.	☐
	V.3.5	• Effectuer des angles morts avant les changements de voie et les dépassements • Droit • Gauche.	☐
	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.	☐
	V.3.7	• Effectuer des changements de résistance en fonction des caractéristiques du parcours.	☐
	V.3.8	• Me déplacer pendant 30 minutes sur un trajet simple et prescrit.	☐
	V.3.9	• Pédaler à un rythme constant sur 5 km.	☐

COURSE	C.3.1	• Effectuer une foulée sécuritaire et efficace • Amortissement • Soutien • Poussée • Suspension.	☐
	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.	☐
	C.3.3	• Identifier et suivre un «lapin».	☐
	C.3.4	• Courir/Marcher pendant 15 minutes sur un circuit plat.	☐
	C.3.5	• Courir à un rythme constant sur 1,5 km.	☐

TRANSITION	T.3.1	• Embarquer et débarquer de mon vélo rapidement et avec aisance.	☐
	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.	☐
	T.3.3	• Effectuer T1 et T2 sans faute d'action et de matériel.	☐
	T.3.4	• Comprendre et appliquer les règles de matériel lors de non-utilisation d'un bac de transition.	☐

NIVEAU 4

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.	☐
	N.4.2	• Respirer avec aisance des deux côtés au crawl • Droit • Gauche.	☐
	N.4.3	• Effectuer un plongeon de départ, en parcourant 5 m (drapeaux) ou plus sous l'eau.	☐
	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.	☐
	N.4.5	• Réaliser un départ de masse dans l'eau en restant calme et efficace.	☐
	N.4.6	• Nager le crawl sur 300 m sans m'arrêter.	☐

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.	☐
	V.4.2	• Effectuer une figure «8» autour de deux obstacles séparés par 2 m de distance.	☐
	V.4.3	• Effectuer un saut sur une roue; Être en mesure de lever la roue avant de son vélo.	☐
	V.4.4	• Récupérer, boire et remplacer ma bouteille d'eau en roulant.	☐
	V.4.5	• Comprendre les distances de sillonnage et de non-sillonnage.	☐
	V.4.6	• Suivre un camarade de près (sillonnage) de manière efficace et sécuritaire.	☐
	V.4.7	• Me déplacer pendant 45 minutes sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	☐
	V.4.8	• Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 8 km.	☐

COURSE	C.4.1	• Utiliser une cadence s'approchant de 180 pas/minute.	☐
	C.4.2	• Minimiser au maximum le déplacement en hauteur, et maximiser le déplacement en longueur.	☐
	C.4.3	• Exécuter le skip A-B-C à la marche.	☐
	C.4.4	• Ajuster ma vitesse et ma technique de course selon la surface • Surface glissante : plus petites foulées • Surface agrippante : plus grandes foulées.	☐
	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.	☐
	C.4.6	• Courir/Marcher pendant 20 minutes sur un circuit avec quelques montées et descentes.	☐
	C.4.7	• Courir/Marcher pendant 15 minutes et effectuer une augmentation de vitesse maintenue sur une minute en fin de course.	☐
	C.4.8	• Courir à un rythme constant et soutenu sur 2 km.	☐

TRANSITION	T.4.1	• Mettre mon dossard et autres accessoires (casquette, lunettes fumées...) en courant.	☐
	T.4.2	• Embarquer (glissant, sautant sur la selle) sur mon vélo en mouvement, et prévoir une résistance optimale.	☐
	T.4.3	• Débarquer de mon vélo en mouvement.	☐
	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.4.5	• Comprendre et appliquer les règles de matériel lors d'utilisation d'un bac de transition.	☐

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.	☐
	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).	☐
	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).	☐
	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.	☐
	N.5.5	• Nager le crawl sur 375 m sans m'arrêter.	☐
	N.5.6	• Nager le crawl sur 50 m en 60 secondes ou moins.	☐

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).	☐
	V.5.2	• Rouler en position la plus aérodynamique possible selon les caractéristiques d'un circuit • Ligne droite • Virages.	☐
	V.5.3	• Effectuer un saut sur deux roues.	☐
	V.5.4	• Rouler de manière sécuritaire en petit groupe • Garder sa trajectoire • Utiliser la signalisation pour circuler en groupe • Faire des relais.	☐
	V.5.5	• Effectuer des changements de résistance en fonction de la vitesse des autres cyclistes du groupe.	☐
	V.5.6	• Connaître les étapes pour réparer/changer une chambre à air.	☐
	V.5.7	• Me déplacer pendant 1 heure sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	☐
	V.5.8	• Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 10 km.	☐

COURSE	C.5.1	• Ajuster ma technique de course selon la vitesse recherchée .	☐
	C.5.2	• Ajuster ma technique de course selon les caractéristiques du parcours • Pente ascendante/descendante : plus petites foulées, même cadence.	☐
	C.5.3	• Ajuster ma vitesse en fonction des autres participants du groupe (ou aller au delà de celle-ci).	☐
	C.5.4	• Identifier ma vitesse confortable (léger essoufflement pouvant être maintenu sur une longue durée).	☐
	C.5.5	• Courir/Marcher pendant 25 minutes sur un circuit avec quelques montées et descentes.	☐
	C.5.6	• Augmenter ma vitesse de course progressivement sur 1 km (usage d'une piste de 400 m recommandé).	☐
	C.5.7	• Courir à un rythme constant et soutenu sur 2,5 km.	☐

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