

**TRIATHLON**  
**QUÉBEC**

# *Journal* **SPORT-ÉTUDES**





## QUOI ?

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

## VISION

Être le leader et la référence dans le sport.

## MISSION

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

## VALEURS

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

## JOURNAL DE BORD

Dans le but d'évaluer la progression ainsi que d'accorder une note chiffrée à l'athlète, Triathlon Québec a développé un journal basé sur une grille d'évaluation comportant diverses habiletés techniques, tactiques, physiologiques ainsi que plusieurs autres responsabilités accordées à l'athlète. Il cible les athlètes de 12 à 17 ans, soit d'âge secondaire, qui évoluent dans les stades apprendre à s'entraîner et s'entraîner à s'entraîner. Il s'inscrit aussi dans la suite et la complémentarité du programme *1-2-TRI GO!* pour les athlètes de 12-14 ans.

## OBJECTIFS

- Développer chez les athlètes les habiletés de performance 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 athlètes adolescents afin d'optimiser leur développement à long terme.
- Offrir un outil de référence pour les programmes sport-études, concentration sport, communautaire, etc. pour mesurer la progression des athlètes et évaluer leurs forces et leurs faiblesses.





## IDENTIFICATION DU TRIATHLÈTE

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

CLUB : \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

ÉCOLE : \_\_\_\_\_



## BIENVENUE

À l'aide de ce journal, tu développeras plusieurs habiletés en natation, en vélo, en course à pied et en transition. Des points te seront accordés pour chacune des habiletés selon ton stade d'apprentissage : introduction, acquisition, réussite, maîtrise et performance. Tu apprendras aussi à devenir un triathlète responsable et autonome dans un contexte d'entraînement et de compétition. Ton journal te servira aussi de ressource en matière de règlements, nutrition, préparation physique et bien plus encore.

## C'EST PARTI !

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

**Francis Sarrasin-Larochelle**, Directeur compétition et haut niveau

**Annick Gendron**, Gestionnaire découverte, initiation et formation





# CE QUI T'ATTEND LE LONG DE TON PARCOURS

## HABILETÉS PHYSIQUES

Trois domaines fondamentaux : technique, tactique et physiologique.

Quatre disciplines : natation, vélo, course et transition.

## HABILETÉS TACTIQUES ET DE COMPÉTITIONS

Préparation de course : échauffement, routine, matériel.  
Exécution de course et analyse.

## HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS SON SPORT

Assiduité, ponctualité et autonomie.

Esprit sportif et respect.

Engagement, participation et effort.

Sécurité, entretien et choix d'équipement.

Intégration de notions complémentaires à l'entraînement des disciplines : récupération, nutrition, mécanique, visualisation et concentration.

Les données objectives et la progression ne sont pas notées avec la charte de pointage et ne comptent pas dans le sous-total. Ces éléments sont identifiés avec une icône :

 **Temps**

 **Puissance**

 **Progression**

Par le fait même, pour que le sous-total soit comparable d'une étape à l'autre, le nombre d'éléments notés avec la charte de pointage devrait être le même.





# CHARTRE DE POINTAGE

## HABILETÉS PHYSIQUES

L'élève-athlète pratique les habiletés et mouvements enseignés par l'entraîneur à l'entraînement selon la période de l'année. Il les exécute à l'entraînement, puis en compétition par discipline ou en triathlon lors de la saison de compétition. Il est évalué selon le degré de maîtrise des habiletés. Les critères de réussite peuvent être appliqués avec plus ou moins de sévérité selon la maturité physique et l'expérience de l'athlète. Le pointage de l'athlète devrait progresser d'une année à l'autre.

BARÈME D'ÉVALUATION DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES, TACTIQUES ET PHYSIOLOGIQUES	
Stade d'introduction - Apprentissage de l'habileté	1 pt
Stade d'acquisition - Exécution partielle et/ou à vitesse réduite de l'habileté	2 pts
Stade de réussite - Exécution efficace de l'habileté à vitesse modérée	3 pts
Stade de maîtrise- Exécution efficace de l'habileté à vitesse prescrite	4 pts
Stade de performance - Exécution optimale à vitesse de compétition et/ou sous pression et fatigue	5 pts

## HABILETÉS TACTIQUES ET DE COMPÉTITIONS & HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS SON SPORT

L'élève-athlète applique ce qu'il a appris, développé et discuté avec son entraîneur dans ce domaine dans une situation de compétition, de tests ou d'entraînement de simulation de course. Face aux difficultés ou à l'échec, il réussit à démontrer une attitude positive et tire un apprentissage de l'expérience vécue. Les tests, les camps d'entraînement, les compétitions par discipline (ex : natation, cross-country) et les triathlons sont des situations où les habiletés peuvent être évaluées. En dehors des disciplines du triathlon, l'élève-athlète démontre à l'entraîneur des efforts dans les domaines mentionnés plus haut afin de parfaire son entraînement. Il met en application ce qu'il apprend, est en mesure de s'auto-évaluer et de prendre les moyens pour s'améliorer. L'élève-athlète respecte le code de conduite de l'athlète et est conscient des règlements et normes de sécurités lors de sa pratique sportive.

BARÈME D'ÉVALUATION DES HABILETÉS DE PRÉPARATION À LA COMPÉTITION ET DES HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES AU SPORT	
L'athlète n'adopte jamais ou rarement le comportement	0
L'athlète adopte le comportement régulièrement, mais pas systématiquement ou de façon optimale	1 pt
L'athlète adopte systématiquement le comportement de façon optimale (90% du temps)	2 pts



# SECONDAIRE 1

ÉLÉMENTS TECHNIQUES, TACTIQUES ET PHYSIOLOGIQUES	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>NATATION</b>		
Position du corps et de la tête		
Efficacité technique du mouvement des bras		
Test 50 mètres band 		
Efficacité du battement de jambes		
Test 50 mètres kick 		
Coordination, rythme et vitesse		
Efficacité des autres styles de nages, virages et départs		
Aisance, orientation et efficacité en eau libre		
Temps de natation sur 200 mètres et autres 		
Temps de natation sur 50 et 100 mètres 		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>VÉLO</b>		
Cadence, efficacité de pédalage, changement vitesse		
Équilibre, position et posture, maniement du vélo		
Habilités techniques (virages, montée, descente, sillonnage)		
Test de vélo CP1 - CP5 ou autre test. En watts ou watts/kg 		
Résultat test terrain des habiletés cyclistes 1 km ou 2 kms		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>COURSE À PIED</b>		
Posture du corps et efficacité mécanique des bras et des jambes		
Coordination, rythme et agilité		
Temps de course à pied sur 1500/2000 ou 3000 mètres 		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>TRANSITIONS</b>		
Coordination et efficacité générale des mouvement		
Embarquement/débarquement, courir avec le vélo		
<b>SOUS-TOTAL - ÉLÉMENTS TECHNIQUES ÉVALUÉS</b>		



HABILITÉS TACTIQUES ET COMPÉTITIONS	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>PRÉPARATION DE COURSE (ÉCHAUFFEMENT, ROUTINE, MATÉRIEL)</b>		
L'athlète prépare son équipement pour la compétition de façon autonome, s'assure que le tout est bon état (pneu gonflé, vitesses ajustées, casque conforme) et le positionne de façon optimale en zone de transition		
L'athlète organise adéquatement son temps avant la course (nutrition pré-course, heure d'arrivée sur le site, temps de préparation de la zone de transition, échauffement, rencontre pré-course, etc.)		
L'athlète repère les parcours et ses spécificités (relief, sens des directions, virage), le flot de transition, les lignes d'embarquement/débarquement, les bouées		
L'athlète connaît et exécute une routine de réchauffement et d'activation pré-course (ex : protocole d'échauffement dans les disciplines, exercices d'activation musculaire ou de concentration)		
L'athlète est en mesure de s'adapter aux conditions environnementales (pluie, eau froide, chaleur et humidité, vent) en faisant preuve de prévoyance		
En collaboration avec son entraîneur, l'athlète établit des objectifs de processus et/ou de résultats et un plan de course pour les réaliser		
<b>EXÉCUTION DE COURSE ET ANALYSE</b>		
L'athlète connaît et respecte les différentes règles de compétitions relatives à l'équipement, au déroulement de la course, aux pénalités		
Pendant la compétition, l'athlète adopte une attitude adaptée et prend des décisions qui lui permettent d'atteindre les objectifs établis		
L'athlète se positionne bien en faisant des choix tactiques (efficacité du sillonage en natation et vélo, positionnement à l'approche des transitions, des virages, des montées)		
L'athlète gère son effort en connaissance de ses capacités et de manière à maximiser les chances de réaliser ses objectifs		
L'athlète fait preuve de résilience et persévérance face à l'adversité et aux circonstances difficiles ou imprévues		
L'athlète est en mesure de faire une analyse critique de sa course, d'identifier les bons et les moins bons aspects de celle-ci et des moyens à prendre pour lui permettre de s'améliorer		
<b>SOUS-TOTAL - HABILITÉS TACTIQUES ET COMPÉTITIONS</b>		





HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS SON SPORT	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>ASSIDUITÉ, PONCTUALITÉ ET AUTONOMIE</b>		
L'athlète est présent à tous les entraînements prescrits et arrive à l'heure dite ou avant et est prêt à s'entraîner (matériel nécessaire, habillement adéquat, attitude appropriée)		
L'athlète est assidu et autonome pour les séances non-supervisés. Il suit le plan à distance fournit par l'entraîneur.		
L'athlète communique de façon efficace et dans un délai opportun à l'aide des différents moyens de communication (courriel, téléphones, SMS, etc.) pour rétroagir avec son entraîneur lorsque demandé		
<b>ESPRIT SPORTIF ET RESPECT (DES PAIRS, DES ENTRAÎNEURS)</b>		
L'athlète respecte les consignes de son entraîneur, du personnel scolaire ou d'encadrement et des règlements de son groupe/club		
L'athlète respecte ses pairs, encourage et félicite les bons coups de ses partenaires d'entraînement.		
L'athlète a une attitude respectueuse envers les officiels et bénévoles en compétition et démontre de l'esprit sportif envers ses adversaires		
<b>ENGAGEMENT, PARTICIPATION ET EFFORT</b>		
Indépendamment de ses qualités athlétiques, l'athlète participe aux entraînements et activités avec une énergie positive et de la motivation		
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 et réaliser ses objectifs		
L'athlète est en mesure de se fixer des objectifs réalistes et appropriés à court et long terme et établit avec son entraîneur les moyens à prendre pour y arriver		
Lorsque les séances ne sont pas supervisées, l'athlète fait preuve d'automotivation et est pro-actif dans sa relation avec l'entraîneur en lui donnant de la rétroaction et en le consultant au lorsque nécessaire		
L'athlète tient un journal d'entraînement et y inscrit des éléments quantitatifs et qualitatifs (volume, perception d'effort, record personnel, rétroaction à l'entraîneur)		
<b>SÉCURITÉ, ENTRETIEN ET CHOIX D'ÉQUIPEMENT</b>		
L'athlète applique les règles de sécurité et de bonne conduite à l'entraînement comme en compétition (ex : règles à la piscine, code de la sécurité routière, éthique en peloton)		
L'athlète est pro-actif dans l'entretien de son équipement (ajustement du vélo, nettoyage) et il prend soin du matériel mis à sa disposition.		
L'athlète choisit consciemment ses vêtements et son équipement en fonction des conditions météorologiques et prend des décisions appropriées pour sa santé et sa sécurité		
<b>INTÉGRATION DE NOTIONS COMPLÉMENTAIRES À L'ENTRAÎNEMENT DES DISCIPLINES (RÉCUPÉRATION, NUTRITION, MÉCANIQUE, VISUALISATION ET CONCENTRATION)</b>		
L'athlète a une certaine connaissance des paramètres de la performance (temps, puissance, vitesse) et des outils technologiques disponibles (ex : plateforme d'entraînement, capteur de puissance, etc.)		
L'athlète met en application les principes de bases de nutrition avant, pendant, après l'entraînement ou la compétition		
L'athlète est conscient de l'importance de bonnes habitudes de sommeil (ex : nombre d'heures suffisant, minimiser l'exposition aux écrans avant le coucher)		
L'athlète intègre de façon régulière une routine de préparation physique et des exercices de préventions des blessures et se soucie de bien les exécuter		
L'athlète est en mesure de repérer des problèmes mécaniques et de faire certains ajustements ou réparation (ex : crevaison) et a toujours en sa possession le matériel de réparation nécessaire		
L'athlète comprend l'importance de la préparation mentale avant ses courses (concentration, visualisation, discours positif, gestion du stress)		
<b>SOUS-TOTAL - HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS LE SPORT</b>		







# SECONDAIRE 2

ÉLÉMENTS TECHNIQUES, TACTIQUES ET PHYSIOLOGIQUES	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>NATATION</b>		
Position du corps et de la tête		
Efficacité technique du mouvement des bras		
Test 50 mètres band 		
Efficacité du battement de jambes		
Test 50 mètres kick 		
Coordination, rythme et vitesse		
Efficacité des autres styles de nages, virages et départs		
Aisance, orientation et efficacité en eau libre		
Temps de natation sur 200 mètres et autres 		
Temps de natation sur 50 et 100 mètres 		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>VÉLO</b>		
Cadence, efficacité de pédalage, changement vitesse		
Équilibre, position et posture, maniement du vélo		
Habilités techniques (virages, montée, descente, sillonnage)		
Test de vélo CP1 - CP5 ou autre test. En watts ou watts/kg 		
Résultat test terrain des habiletés cyclistes 1 km ou 2 kms		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>COURSE À PIED</b>		
Posture du corps et efficacité mécanique des bras et des jambes		
Coordination, rythme et agilité		
Temps de course à pied sur 1500/2000 ou 3000 mètres 		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>TRANSITIONS</b>		
Coordination et efficacité générale des mouvement		
Embarquement/débarquement, courir avec le vélo		
<b>SOUS-TOTAL - ÉLÉMENTS TECHNIQUES ÉVALUÉS</b>		



HABILITÉS TACTIQUES ET COMPÉTITIONS	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>PRÉPARATION DE COURSE (ÉCHAUFFEMENT, ROUTINE, MATÉRIEL)</b>		
L'athlète prépare son équipement pour la compétition de façon autonome, s'assure que le tout est bon état (pneu gonflé, vitesses ajustées, casque conforme) et le positionne de façon optimale en zone de transition		
L'athlète organise adéquatement son temps avant la course (nutrition pré-course, heure d'arrivée sur le site, temps de préparation de la zone de transition, échauffement, rencontre pré-course, etc.)		
L'athlète repère les parcours et ses spécificités (relief, sens des directions, virage), le flot de transition, les lignes d'embarquement/débarquement, les bouées		
L'athlète connaît et exécute une routine de réchauffement et d'activation pré-course (ex : protocole d'échauffement dans les disciplines, exercices d'activation musculaire ou de concentration)		
L'athlète est en mesure de s'adapter aux conditions environnementales (pluie, eau froide, chaleur et humidité, vent) en faisant preuve de prévoyance		
En collaboration avec son entraîneur, l'athlète établit des objectifs de processus et/ou de résultats et un plan de course pour les réaliser		
<b>EXÉCUTION DE COURSE ET ANALYSE</b>		
L'athlète connaît et respecte les différentes règles de compétitions relatives à l'équipement, au déroulement de la course, aux pénalités		
Pendant la compétition, l'athlète adopte une attitude adaptée et prend des décisions qui lui permettent d'atteindre les objectifs établis		
L'athlète se positionne bien en faisant des choix tactiques (efficacité du sillonage en natation et vélo, positionnement à l'approche des transitions, des virages, des montées)		
L'athlète gère son effort en connaissance de ses capacités et de manière à maximiser les chances de réaliser ses objectifs		
L'athlète fait preuve de résilience et persévérance face à l'adversité et aux circonstances difficiles ou imprévues		
L'athlète est en mesure de faire une analyse critique de sa course, d'identifier les bons et les moins bons aspects de celle-ci et des moyens à prendre pour lui permettre de s'améliorer		
<b>SOUS-TOTAL - HABILITÉS TACTIQUES ET COMPÉTITIONS</b>		






HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS SON SPORT	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>ASSIDUITÉ, PONCTUALITÉ ET AUTONOMIE</b>		
L'athlète est présent à tous les entraînements prescrits et arrive à l'heure dite ou avant et est prêt à s'entraîner (matériel nécessaire, habillement adéquat, attitude appropriée)		
L'athlète est assidu et autonome pour les séances non-supervisés. Il suit le plan à distance fournit par l'entraîneur.		
L'athlète communique de façon efficace et dans un délai opportun à l'aide des différents moyens de communication (courriel, téléphones, SMS, etc.) pour rétroagir avec son entraîneur lorsque demandé		
<b>ESPRIT SPORTIF ET RESPECT (DES PAIRS, DES ENTRAÎNEURS)</b>		
L'athlète respecte les consignes de son entraîneur, du personnel scolaire ou d'encadrement et des règlements de son groupe/club		
L'athlète respecte ses pairs, encourage et félicite les bons coups de ses partenaires d'entraînement.		
L'athlète a une attitude respectueuse envers les officiels et bénévoles en compétition et démontre de l'esprit sportif envers ses adversaires		
<b>ENGAGEMENT, PARTICIPATION ET EFFORT</b>		
Indépendamment de ses qualités athlétiques, l'athlète participe aux entraînements et activités avec une énergie positive et de la motivation		
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 et réaliser ses objectifs		
L'athlète est en mesure de se fixer des objectifs réalistes et appropriés à court et long terme et établit avec son entraîneur les moyens à prendre pour y arriver		
Lorsque les séances ne sont pas supervisées, l'athlète fait preuve d'automotivation et est pro-actif dans sa relation avec l'entraîneur en lui donnant de la rétroaction et en le consultant au lorsque nécessaire		
L'athlète tient un journal d'entraînement et y inscrit des éléments quantitatifs et qualitatifs (volume, perception d'effort, record personnel, rétroaction à l'entraîneur)		
<b>SÉCURITÉ, ENTRETIEN ET CHOIX D'ÉQUIPEMENT</b>		
L'athlète applique les règles de sécurité et de bonne conduite à l'entraînement comme en compétition (ex : règles à la piscine, code de la sécurité routière, éthique en peloton)		
L'athlète est pro-actif dans l'entretien de son équipement (ajustement du vélo, nettoyage) et il prend soin du matériel mis à sa disposition.		
L'athlète choisit consciemment ses vêtements et son équipement en fonction des conditions météorologiques et prend des décisions appropriées pour sa santé et sa sécurité		
<b>INTÉGRATION DE NOTIONS COMPLÉMENTAIRES À L'ENTRAÎNEMENT DES DISCIPLINES (RÉCUPÉRATION, NUTRITION, MÉCANIQUE, VISUALISATION ET CONCENTRATION)</b>		
L'athlète a une certaine connaissance des paramètres de la performance (temps, puissance, vitesse) et des outils technologiques disponibles (ex : plateforme d'entraînement, capteur de puissance, etc.)		
L'athlète met en application les principes de bases de nutrition avant, pendant, après l'entraînement ou la compétition		
L'athlète est conscient de l'importance de bonnes habitudes de sommeil (ex : nombre d'heures suffisant, minimiser l'exposition aux écrans avant le coucher)		
L'athlète intègre de façon régulière une routine de préparation physique et des exercices de préventions des blessures et se soucie de bien les exécuter		
L'athlète est en mesure de repérer des problèmes mécaniques et de faire certains ajustements ou réparation (ex : crevaison) et a toujours en sa possession le matériel de réparation nécessaire		
L'athlète comprend l'importance de la préparation mentale avant ses courses (concentration, visualisation, discours positif, gestion du stress)		
<b>SOUS-TOTAL - HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS LE SPORT</b>		







# SECONDAIRE 3

ÉLÉMENTS TECHNIQUES, TACTIQUES ET PHYSIOLOGIQUES	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>NATATION</b>		
Position du corps et de la tête		
Efficacité technique du mouvement des bras		
Test 50 mètres band 		
Efficacité du battement de jambes		
Test 50 mètres kick 		
Coordination, rythme et vitesse		
Efficacité des autres styles de nages, virages et départs		
Aisance, orientation et efficacité en eau libre		
Temps de natation sur 200 mètres et autres 		
Temps de natation sur 50 et 100 mètres 		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>VÉLO</b>		
Cadence, efficacité de pédalage, changement vitesse		
Équilibre, position et posture, maniement du vélo		
Habilités techniques (virages, montée, descente, sillonnage)		
Test de vélo CP1 - CP5 ou autre test. En watts ou watts/kg 		
Résultat test terrain des habiletés cyclistes 1 km ou 2 kms		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>COURSE À PIED</b>		
Posture du corps et efficacité mécanique des bras et des jambes		
Coordination, rythme et agilité		
Temps de course à pied sur 1500/2000 ou 3000 mètres 		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>TRANSITIONS</b>		
Coordination et efficacité générale des mouvement		
Embarquement/débarquement, courir avec le vélo		
<b>SOUS-TOTAL - ÉLÉMENTS TECHNIQUES ÉVALUÉS</b>		



HABILITÉS TACTIQUES ET COMPÉTITIONS	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>PRÉPARATION DE COURSE (ÉCHAUFFEMENT, ROUTINE, MATÉRIEL)</b>		
L'athlète prépare son équipement pour la compétition de façon autonome, s'assure que le tout est bon état (pneu gonflé, vitesses ajustées, casque conforme) et le positionne de façon optimale en zone de transition		
L'athlète organise adéquatement son temps avant la course (nutrition pré-course, heure d'arrivée sur le site, temps de préparation de la zone de transition, échauffement, rencontre pré-course, etc.)		
L'athlète repère les parcours et ses spécificités (relief, sens des directions, virage), le flot de transition, les lignes d'embarquement/débarquement, les bouées		
L'athlète connaît et exécute une routine de réchauffement et d'activation pré-course (ex : protocole d'échauffement dans les disciplines, exercices d'activation musculaire ou de concentration)		
L'athlète est en mesure de s'adapter aux conditions environnementales (pluie, eau froide, chaleur et humidité, vent) en faisant preuve de prévoyance		
En collaboration avec son entraîneur, l'athlète établit des objectifs de processus et/ou de résultats et un plan de course pour les réaliser		
<b>EXÉCUTION DE COURSE ET ANALYSE</b>		
L'athlète connaît et respecte les différentes règles de compétitions relatives à l'équipement, au déroulement de la course, aux pénalités		
Pendant la compétition, l'athlète adopte une attitude adaptée et prend des décisions qui lui permettent d'atteindre les objectifs établis		
L'athlète se positionne bien en faisant des choix tactiques (efficacité du sillonage en natation et vélo, positionnement à l'approche des transitions, des virages, des montées)		
L'athlète gère son effort en connaissance de ses capacités et de manière à maximiser les chances de réaliser ses objectifs		
L'athlète fait preuve de résilience et persévérance face à l'adversité et aux circonstances difficiles ou imprévues		
L'athlète est en mesure de faire une analyse critique de sa course, d'identifier les bons et les moins bons aspects de celle-ci et des moyens à prendre pour lui permettre de s'améliorer		
<b>SOUS-TOTAL - HABILITÉS TACTIQUES ET COMPÉTITIONS</b>		







HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS SON SPORT	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>ASSIDUITÉ, PONCTUALITÉ ET AUTONOMIE</b>		
L'athlète est présent à tous les entraînements prescrits et arrive à l'heure dite ou avant et est prêt à s'entraîner (matériel nécessaire, habillement adéquat, attitude appropriée)		
L'athlète est assidu et autonome pour les séances non-supervisés. Il suit le plan à distance fournit par l'entraîneur.		
L'athlète communique de façon efficace et dans un délai opportun à l'aide des différents moyens de communication (courriel, téléphones, SMS, etc.) pour rétroagir avec son entraîneur lorsque demandé		
<b>ESPRIT SPORTIF ET RESPECT (DES PAIRS, DES ENTRAÎNEURS)</b>		
L'athlète respecte les consignes de son entraîneur, du personnel scolaire ou d'encadrement et des règlements de son groupe/club		
L'athlète respecte ses pairs, encourage et félicite les bons coups de ses partenaires d'entraînement.		
L'athlète a une attitude respectueuse envers les officiels et bénévoles en compétition et démontre de l'esprit sportif envers ses adversaires		
<b>ENGAGEMENT, PARTICIPATION ET EFFORT</b>		
Indépendamment de ses qualités athlétiques, l'athlète participe aux entraînements et activités avec une énergie positive et de la motivation		
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 et réaliser ses objectifs		
L'athlète est en mesure de se fixer des objectifs réalistes et appropriés à court et long terme et établit avec son entraîneur les moyens à prendre pour y arriver		
Lorsque les séances ne sont pas supervisées, l'athlète fait preuve d'automotivation et est pro-actif dans sa relation avec l'entraîneur en lui donnant de la rétroaction et en le consultant au lorsque nécessaire		
L'athlète tient un journal d'entraînement et y inscrit des éléments quantitatifs et qualitatifs (volume, perception d'effort, record personnel, rétroaction à l'entraîneur)		
<b>SÉCURITÉ, ENTRETIEN ET CHOIX D'ÉQUIPEMENT</b>		
L'athlète applique les règles de sécurité et de bonne conduite à l'entraînement comme en compétition (ex : règles à la piscine, code de la sécurité routière, éthique en peloton)		
L'athlète est pro-actif dans l'entretien de son équipement (ajustement du vélo, nettoyage) et il prend soin du matériel mis à sa disposition.		
L'athlète choisit consciemment ses vêtements et son équipement en fonction des conditions météorologiques et prend des décisions appropriées pour sa santé et sa sécurité		
<b>INTÉGRATION DE NOTIONS COMPLÉMENTAIRES À L'ENTRAÎNEMENT DES DISCIPLINES (RÉCUPÉRATION, NUTRITION, MÉCANIQUE, VISUALISATION ET CONCENTRATION)</b>		
L'athlète a une certaine connaissance des paramètres de la performance (temps, puissance, vitesse) et des outils technologiques disponibles (ex : plateforme d'entraînement, capteur de puissance, etc.)		
L'athlète met en application les principes de bases de nutrition avant, pendant, après l'entraînement ou la compétition		
L'athlète est conscient de l'importance de bonnes habitudes de sommeil (ex : nombre d'heures suffisant, minimiser l'exposition aux écrans avant le coucher)		
L'athlète intègre de façon régulière une routine de préparation physique et des exercices de préventions des blessures et se soucie de bien les exécuter		
L'athlète est en mesure de repérer des problèmes mécaniques et de faire certains ajustements ou réparation (ex : crevaison) et a toujours en sa possession le matériel de réparation nécessaire		
L'athlète comprend l'importance de la préparation mentale avant ses courses (concentration, visualisation, discours positif, gestion du stress)		
<b>SOUS-TOTAL - HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS LE SPORT</b>		





# SECONDAIRE 4

ÉLÉMENTS TECHNIQUES, TACTIQUES ET PHYSIOLOGIQUES	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>NATATION</b>		
Position du corps et de la tête		
Efficacité technique du mouvement des bras		
Test 50 mètres band 		
Efficacité du battement de jambes		
Test 50 mètres kick 		
Coordination, rythme et vitesse		
Efficacité des autres styles de nages, virages et départs		
Aisance, orientation et efficacité en eau libre		
Temps de natation sur 200 mètres et autres 		
Temps de natation sur 50 et 100 mètres 		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>VÉLO</b>		
Cadence, efficacité de pédalage, changement vitesse		
Équilibre, position et posture, maniement du vélo		
Habilités techniques (virages, montée, descente, sillonnage)		
Test de vélo CP1 - CP5 ou autre test. En watts ou watts/kg 		
Résultat test terrain des habiletés cyclistes 1 km ou 2 kms		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>COURSE À PIED</b>		
Posture du corps et efficacité mécanique des bras et des jambes		
Coordination, rythme et agilité		
Temps de course à pied sur 1500/2000 ou 3000 mètres 		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>TRANSITIONS</b>		
Coordination et efficacité générale des mouvement		
Embarquement/débarquement, courir avec le vélo		
<b>SOUS-TOTAL - ÉLÉMENTS TECHNIQUES ÉVALUÉS</b>		



HABILITÉS TACTIQUES ET COMPÉTITIONS	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>PRÉPARATION DE COURSE (ÉCHAUFFEMENT, ROUTINE, MATÉRIEL)</b>		
L'athlète prépare son équipement pour la compétition de façon autonome, s'assure que le tout est bon état (pneu gonflé, vitesses ajustées, casque conforme) et le positionne de façon optimale en zone de transition		
L'athlète organise adéquatement son temps avant la course (nutrition pré-course, heure d'arrivée sur le site, temps de préparation de la zone de transition, échauffement, rencontre pré-course, etc.)		
L'athlète repère les parcours et ses spécificités (relief, sens des directions, virage), le flot de transition, les lignes d'embarquement/débarquement, les bouées		
L'athlète connaît et exécute une routine de réchauffement et d'activation pré-course (ex : protocole d'échauffement dans les disciplines, exercices d'activation musculaire ou de concentration)		
L'athlète est en mesure de s'adapter aux conditions environnementales (pluie, eau froide, chaleur et humidité, vent) en faisant preuve de prévoyance		
En collaboration avec son entraîneur, l'athlète établit des objectifs de processus et/ou de résultats et un plan de course pour les réaliser		
<b>EXÉCUTION DE COURSE ET ANALYSE</b>		
L'athlète connaît et respecte les différentes règles de compétitions relatives à l'équipement, au déroulement de la course, aux pénalités		
Pendant la compétition, l'athlète adopte une attitude adaptée et prend des décisions qui lui permettent d'atteindre les objectifs établis		
L'athlète se positionne bien en faisant des choix tactiques (efficacité du sillonage en natation et vélo, positionnement à l'approche des transitions, des virages, des montées)		
L'athlète gère son effort en connaissance de ses capacités et de manière à maximiser les chances de réaliser ses objectifs		
L'athlète fait preuve de résilience et persévérance face à l'adversité et aux circonstances difficiles ou imprévues		
L'athlète est en mesure de faire une analyse critique de sa course, d'identifier les bons et les moins bons aspects de celle-ci et des moyens à prendre pour lui permettre de s'améliorer		
<b>SOUS-TOTAL - HABILITÉS TACTIQUES ET COMPÉTITIONS</b>		






HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS SON SPORT	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>ASSIDUITÉ, PONCTUALITÉ ET AUTONOMIE</b>		
L'athlète est présent à tous les entraînements prescrits et arrive à l'heure dite ou avant et est prêt à s'entraîner (matériel nécessaire, habillement adéquat, attitude appropriée)		
L'athlète est assidu et autonome pour les séances non-supervisés. Il suit le plan à distance fournit par l'entraîneur.		
L'athlète communique de façon efficace et dans un délai opportun à l'aide des différents moyens de communication (courriel, téléphones, SMS, etc.) pour rétroagir avec son entraîneur lorsque demandé		
<b>ESPRIT SPORTIF ET RESPECT (DES PAIRS, DES ENTRAÎNEURS)</b>		
L'athlète respecte les consignes de son entraîneur, du personnel scolaire ou d'encadrement et des règlements de son groupe/club		
L'athlète respecte ses pairs, encourage et félicite les bons coups de ses partenaires d'entraînement.		
L'athlète a une attitude respectueuse envers les officiels et bénévoles en compétition et démontre de l'esprit sportif envers ses adversaires		
<b>ENGAGEMENT, PARTICIPATION ET EFFORT</b>		
Indépendamment de ses qualités athlétiques, l'athlète participe aux entraînements et activités avec une énergie positive et de la motivation		
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 et réaliser ses objectifs		
L'athlète est en mesure de se fixer des objectifs réalistes et appropriés à court et long terme et établit avec son entraîneur les moyens à prendre pour y arriver		
Lorsque les séances ne sont pas supervisées, l'athlète fait preuve d'automotivation et est pro-actif dans sa relation avec l'entraîneur en lui donnant de la rétroaction et en le consultant au lorsque nécessaire		
L'athlète tient un journal d'entraînement et y inscrit des éléments quantitatifs et qualitatifs (volume, perception d'effort, record personnel, rétroaction à l'entraîneur)		
<b>SÉCURITÉ, ENTRETIEN ET CHOIX D'ÉQUIPEMENT</b>		
L'athlète applique les règles de sécurité et de bonne conduite à l'entraînement comme en compétition (ex : règles à la piscine, code de la sécurité routière, éthique en peloton)		
L'athlète est pro-actif dans l'entretien de son équipement (ajustement du vélo, nettoyage) et il prend soin du matériel mis à sa disposition.		
L'athlète choisit consciemment ses vêtements et son équipement en fonction des conditions météorologiques et prend des décisions appropriées pour sa santé et sa sécurité		
<b>INTÉGRATION DE NOTIONS COMPLÉMENTAIRES À L'ENTRAÎNEMENT DES DISCIPLINES (RÉCUPÉRATION, NUTRITION, MÉCANIQUE, VISUALISATION ET CONCENTRATION)</b>		
L'athlète a une certaine connaissance des paramètres de la performance (temps, puissance, vitesse) et des outils technologiques disponibles (ex : plateforme d'entraînement, capteur de puissance, etc.)		
L'athlète met en application les principes de bases de nutrition avant, pendant, après l'entraînement ou la compétition		
L'athlète est conscient de l'importance de bonnes habitudes de sommeil (ex : nombre d'heures suffisant, minimiser l'exposition aux écrans avant le coucher)		
L'athlète intègre de façon régulière une routine de préparation physique et des exercices de préventions des blessures et se soucie de bien les exécuter		
L'athlète est en mesure de repérer des problèmes mécaniques et de faire certains ajustements ou réparation (ex : crevaison) et a toujours en sa possession le matériel de réparation nécessaire		
L'athlète comprend l'importance de la préparation mentale avant ses courses (concentration, visualisation, discours positif, gestion du stress)		
<b>SOUS-TOTAL - HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS LE SPORT</b>		





# SECONDAIRE 5

ÉLÉMENTS TECHNIQUES, TACTIQUES ET PHYSIOLOGIQUES	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>NATATION</b>		
Position du corps et de la tête		
Efficacité technique du mouvement des bras		
Test 50 mètres band 		
Efficacité du battement de jambes		
Test 50 mètres kick 		
Coordination, rythme et vitesse		
Efficacité des autres styles de nages, virages et départs		
Aisance, orientation et efficacité en eau libre		
Temps de natation sur 200 mètres et autres 		
Temps de natation sur 50 et 100 mètres 		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>VÉLO</b>		
Cadence, efficacité de pédalage, changement vitesse		
Équilibre, position et posture, maniement du vélo		
Habilités techniques (virages, montée, descente, sillonnage)		
Test de vélo CP1 - CP5 ou autre test. En watts ou watts/kg 		
Résultat test terrain des habiletés cyclistes 1 km ou 2 kms		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>COURSE À PIED</b>		
Posture du corps et efficacité mécanique des bras et des jambes		
Coordination, rythme et agilité		
Temps de course à pied sur 1500/2000 ou 3000 mètres 		
Progression en fonction des objectifs établis et appréciation de l'effort 		
<b>TRANSITIONS</b>		
Coordination et efficacité générale des mouvement		
Embarquement/débarquement, courir avec le vélo		
<b>SOUS-TOTAL - ÉLÉMENTS TECHNIQUES ÉVALUÉS</b>		



HABILITÉS TACTIQUES ET COMPÉTITIONS	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>PRÉPARATION DE COURSE (ÉCHAUFFEMENT, ROUTINE, MATÉRIEL)</b>		
L'athlète prépare son équipement pour la compétition de façon autonome, s'assure que le tout est bon état (pneu gonflé, vitesses ajustées, casque conforme) et le positionne de façon optimale en zone de transition		
L'athlète organise adéquatement son temps avant la course (nutrition pré-course, heure d'arrivée sur le site, temps de préparation de la zone de transition, échauffement, rencontre pré-course, etc.)		
L'athlète repère les parcours et ses spécificités (relief, sens des directions, virage), le flot de transition, les lignes d'embarquement/débarquement, les bouées		
L'athlète connaît et exécute une routine de réchauffement et d'activation pré-course (ex : protocole d'échauffement dans les disciplines, exercices d'activation musculaire ou de concentration)		
L'athlète est en mesure de s'adapter aux conditions environnementales (pluie, eau froide, chaleur et humidité, vent) en faisant preuve de prévoyance		
En collaboration avec son entraîneur, l'athlète établit des objectifs de processus et/ou de résultats et un plan de course pour les réaliser		
<b>EXÉCUTION DE COURSE ET ANALYSE</b>		
L'athlète connaît et respecte les différentes règles de compétitions relatives à l'équipement, au déroulement de la course, aux pénalités		
Pendant la compétition, l'athlète adopte une attitude adaptée et prend des décisions qui lui permettent d'atteindre les objectifs établis		
L'athlète se positionne bien en faisant des choix tactiques (efficacité du sillonage en natation et vélo, positionnement à l'approche des transitions, des virages, des montées)		
L'athlète gère son effort en connaissance de ses capacités et de manière à maximiser les chances de réaliser ses objectifs		
L'athlète fait preuve de résilience et persévérance face à l'adversité et aux circonstances difficiles ou imprévues		
L'athlète est en mesure de faire une analyse critique de sa course, d'identifier les bons et les moins bons aspects de celle-ci et des moyens à prendre pour lui permettre de s'améliorer		
<b>SOUS-TOTAL - HABILITÉS TACTIQUES ET COMPÉTITIONS</b>		



HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS SON SPORT	Notes	
	Étape 1	Étape 2
<b>ASSIDUITÉ, PONCTUALITÉ ET AUTONOMIE</b>		
L'athlète est présent à tous les entraînements prescrits et arrive à l'heure dite ou avant et est prêt à s'entraîner (matériel nécessaire, habillement adéquat, attitude appropriée)		
L'athlète est assidu et autonome pour les séances non-supervisés. Il suit le plan à distance fournit par l'entraîneur.		
L'athlète communique de façon efficace et dans un délai opportun à l'aide des différents moyens de communication (courriel, téléphones, SMS, etc.) pour rétroagir avec son entraîneur lorsque demandé		
<b>ESPRIT SPORTIF ET RESPECT (DES PAIRS, DES ENTRAÎNEURS)</b>		
L'athlète respecte les consignes de son entraîneur, du personnel scolaire ou d'encadrement et des règlements de son groupe/club		
L'athlète respecte ses pairs, encourage et félicite les bons coups de ses partenaires d'entraînement.		
L'athlète a une attitude respectueuse envers les officiels et bénévoles en compétition et démontre de l'esprit sportif envers ses adversaires		
<b>ENGAGEMENT, PARTICIPATION ET EFFORT</b>		
Indépendamment de ses qualités athlétiques, l'athlète participe aux entraînements et activités avec une énergie positive et de la motivation		
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 et réaliser ses objectifs		
L'athlète est en mesure de se fixer des objectifs réalistes et appropriés à court et long terme et établit avec son entraîneur les moyens à prendre pour y arriver		
Lorsque les séances ne sont pas supervisées, l'athlète fait preuve d'automotivation et est pro-actif dans sa relation avec l'entraîneur en lui donnant de la rétroaction et en le consultant au lorsque nécessaire		
L'athlète tient un journal d'entraînement et y inscrit des éléments quantitatifs et qualitatifs (volume, perception d'effort, record personnel, rétroaction à l'entraîneur)		
<b>SÉCURITÉ, ENTRETIEN ET CHOIX D'ÉQUIPEMENT</b>		
L'athlète applique les règles de sécurité et de bonne conduite à l'entraînement comme en compétition (ex : règles à la piscine, code de la sécurité routière, éthique en peloton)		
L'athlète est pro-actif dans l'entretien de son équipement (ajustement du vélo, nettoyage) et il prend soin du matériel mis à sa disposition.		
L'athlète choisit consciemment ses vêtements et son équipement en fonction des conditions météorologiques et prend des décisions appropriées pour sa santé et sa sécurité		
<b>INTÉGRATION DE NOTIONS COMPLÉMENTAIRES À L'ENTRAÎNEMENT DES DISCIPLINES (RÉCUPÉRATION, NUTRITION, MÉCANIQUE, VISUALISATION ET CONCENTRATION)</b>		
L'athlète a une certaine connaissance des paramètres de la performance (temps, puissance, vitesse) et des outils technologiques disponibles (ex : plateforme d'entraînement, capteur de puissance, etc.)		
L'athlète met en application les principes de bases de nutrition avant, pendant, après l'entraînement ou la compétition		
L'athlète est conscient de l'importance de bonnes habitudes de sommeil (ex : nombre d'heures suffisant, minimiser l'exposition aux écrans avant le coucher)		
L'athlète intègre de façon régulière une routine de préparation physique et des exercices de préventions des blessures et se soucie de bien les exécuter		
L'athlète est en mesure de repérer des problèmes mécaniques et de faire certains ajustements ou réparation (ex : crevaison) et a toujours en sa possession le matériel de réparation nécessaire		
L'athlète comprend l'importance de la préparation mentale avant ses courses (concentration, visualisation, discours positif, gestion du stress)		
<b>SOUS-TOTAL - HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES ET IMPLICATION DANS LE SPORT</b>		







# RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

## GÉNÉRALITÉS

a. Cette section rassemble les règles de compétition spécifiques aux épreuves de la série Coupe Québec Jeunesse U13 et U15 (CQJ), Junior (CQJR), celles des Jeux du Québec (JQ) ainsi que celles de la série Grand Prix (GP). La portion vélo de ces épreuves est généralement avec sillonnage, sauf avis contraire.

## UNIFORME DE COMPÉTITION (TRISUIT)

a. L'uniforme de compétition des athlètes doit se conformer aux règles suivantes :

*Pour tous\**

- l'uniforme peut être composé d'une ou deux pièces;
- la fermeture éclair peut être située à l'avant ou à l'arrière;
- l'uniforme devrait être identifié au nom de famille de l'athlète à l'avant et à l'arrière. Dans ce cas, le dossard de course n'est pas obligatoire lors de la course à pied. Dans le cas contraire, le port du dossard est obligatoire, sauf avis contraire du délégué technique de Triathlon Québec.
- Le torse doit être couvert en tout temps. La fermeture éclair doit au maximum être ouverte jusqu'au niveau du sternum.

\*Bien que les uniformes respectant les points énumérés ci-dessus soient acceptés, nous recommandons fortement à tous les athlètes participant aux épreuves des séries CQJR et GP de suivre les règles suivantes :

- l'uniforme doit être composé d'une seule pièce;
- la fermeture éclair doit être située à l'arrière et avoir 40 cm de longueur maximum;
- l'uniforme doit être identifié au nom de famille de l'athlète à l'avant et à l'arrière.

## PÉNALITÉS

a. Les pénalités varient selon le type d'infraction :

- infractions pour sillonnage (carton bleu) lors des épreuves sans sillonnage : Une (1) minute de pénalité pour les distances sprint ou plus courtes.
- autres infractions : 10 secondes de pénalité pour les distances sprint ou plus courtes. Voici les principales infractions (référez-vous à l'Annexe K pour la liste complète) :
- Infractions commises aux lignes d'embarquement et de débarquement;
- Équipement déposé à l'extérieur de sa zone ou du bac lors des transitions;
- Faux départ (pénalité purgée à la T1);
- Casque détaché en possession du vélo.





- infractions liées au départ de natation: l'athlète purge cette pénalité à son emplacement dans la zone de transition en T1. Démarche: l'officiel siffle (si possible), montre un carton jaune, appelle le numéro de l'athlète et chronomètre la pénalité de temps à partir du moment où l'athlète est immobile. L'athlète ne peut toucher à son équipement.
- autres infractions: l'athlète ne sera pas avisé de l'infraction. L'athlète est responsable de regarder le tableau des pénalités sur le parcours de course à pied pour voir si son numéro de dossard y figure. Si tel est le cas, c'est qu'il a commis une infraction. Il doit donc s'arrêter à la zone de pénalité pour purger sa pénalité.

## PROCÉDURES À SUIVRE POUR PURGER UNE PÉNALITÉ

### a. Les pénalités sont purgées dans la zone de pénalité située sur le parcours de course à pied, sauf avis contraire du délégué technique de Triathlon Québec.

- lorsque le numéro de dossard de l'athlète est affiché sur le tableau situé à la zone de pénalité, celui-ci doit s'arrêter pour purger sa pénalité. Si le parcours comporte plusieurs boucles, il peut s'arrêter à la boucle de son choix;
- le temps de la pénalité débute lorsque l'athlète est immobile dans la zone de pénalité et se termine lorsque l'officiel en donne le signal. L'athlète est alors autorisé à poursuivre sa course.
- il est de la responsabilité de l'athlète de regarder le tableau des pénalités et de s'arrêter si son numéro y figure. Un manquement à cette règle entraînera automatiquement une disqualification.

## CONDUITE À LA NATATION

### a. Procédure de départ

- Lorsqu'il y a présentation officielle des athlètes, ceux-ci sont convoqués pour s'aligner en ordre croissant selon leur numéro de dossard. Une fois nommé, l'athlète sélectionne sa position de départ. Une fois sa position sélectionnée, il ne peut changer.

### b. Port de la combinaison isothermique

- Pour les athlètes de ces catégories, le port de la combinaison isothermique est régi comme suit:
  - Interdit ( $T^{\circ}$  égale et au-dessus de)  $20^{\circ}\text{C}$
  - Obligatoire ( $T^{\circ}$  égale et en-dessous de)  $15,9^{\circ}\text{C}$
- En aucune circonstance, le port de la combinaison isothermique n'est accepté lorsque la température ajustée de l'eau excède  $20^{\circ}\text{C}$ , sauf avis contraire du délégué technique de Triathlon Québec. Consultez le tableau au point 4.3. des présentes règles concernant la température ajustée de l'eau.

### c. Ordre de départ

#### *CQJ et CQJR / JQ*

- L'attribution de l'ordre de départ et des emplacements dans la zone de transition est aléatoire, sauf avis contraire du délégué technique de Triathlon Québec.

#### *Série GP*

- L'attribution de l'ordre de départ et des emplacements dans la zone de transition se fait comme suit, sauf avis contraire du délégué technique de Triathlon Québec:
  - Les athlètes ayant un classement mondial de World Triathlon, en ordre d'apparition;
  - Pour la première étape: le classement de la série GP de la dernière saison;
  - Pour les étapes suivantes: le classement de la série GP de la saison en cours;
  - Les autres athlètes se voient attribuer un emplacement de départ et de transition de façon aléatoire.



## ÉQUIPEMENT VÉLO

### a. Roues

- Dans tous les cas, la largeur des pneus doit être égale ou supérieure à 23 mm.

#### *CQJ / JQ*

- Les athlètes peuvent utiliser soit des roues standards soit des roues non standards ayant une hauteur maximale de jante de 40 mm. La mesure ne tient pas compte du pneu.

#### *CQJR / Série GP*

- Les athlètes peuvent utiliser soit des roues standards soit des roues non standards. Il n'y a aucune limite pour la hauteur de la jante. La mesure ne tient pas compte du pneu.
- Ces listes évolueront dans le temps et doivent être considérées comme les seules sources pour vérifier si un modèle est approuvé. Ces listes sont disponibles sur le site de l'UCI. Le site Web [wheelist.info](http://wheelist.info) peut aussi être utilisé pour effectuer la vérification;
- Un modèle qui n'apparaît pas sur l'une des deux listes sera refusé lors des épreuves avec sillonnage. L'athlète ne pourra donc pas prendre le départ de la course.

Selon l'article 5.2. e) (vi) des règles de compétition de World Triathlon, les roues standards n'ont pas besoin de faire l'objet de tests de sécurité et sont donc autorisées en tout temps. Les roues sont dites standards si elles répondent aux critères suivants :

- Les deux roues doivent avoir un diamètre compris entre 70 cm maximum et 55 cm minimum, incluant le pneu;
- Les deux roues doivent être de même diamètre;
- Les roues doivent posséder au moins 20 rayons métalliques;
- La hauteur des jantes ne doit pas excéder 25 mm;
- Les jantes doivent être en aluminium;
- Toutes ses composantes doivent être identifiables et disponibles commercialement.

### b. Guidons

#### *CQJ / JQ / CQJR / Série GP*

- pour toutes les épreuves, avec ou sans sillonnage : seuls les guidons courbés traditionnels sont permis. Les bouts du guidon doivent être bouchés. Les barres aérodynamiques amovibles (barres aéro) sont interdites en tout temps.





### c. Pédales

*Pour tous*

- Les pédales à plateforme sont permises;
- 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.

### d. Équipement illégal

- Parmi l'équipement illégal, on compte, entre autres, les éléments suivants :
- écouteurs, casque d'écoute, bouchons d'oreilles techniques.

## CONDUITE EN ZONE DE TRANSITION

### a. Règles spécifiques

- les athlètes ne doivent utiliser que le support à vélo qui leur a été attribué et ils doivent y accrocher leur vélo de la façon suivante :

### b. Sur un support à vélo traditionnel :

- En T1 : Le vélo doit être accroché à la tige horizontale du support par le devant de la selle. La roue avant doit pointer vers le couloir de course au milieu de la zone de transition. Des exceptions peuvent s'appliquer.
- En T2 : Le vélo peut être accroché soit par le devant de la selle soit par le guidon. Si c'est par le guidon, les deux leviers de freins doivent être accrochés.

### c. Sur un support à vélo individuel :

- En T1 : Le vélo doit être accroché par la roue arrière.
- En T2 : Le vélo peut être accroché par n'importe quelle roue, soit la roue avant ou la roue arrière.

### d. Équipement

- Seul l'équipement qui est utilisé au cours de la compétition peut être laissé dans la zone de transition. Tous les autres effets personnels et équipements doivent être enlevés avant le début de la course; l'inspection de l'équipement (roues, uniforme, casque, barres aéro, etc.) se fait à l'entrée de la zone de transition;

### e. Bacs

- Si le bac n'est pas utilisé : Les athlètes doivent placer tout l'équipement qui est utilisé au cours de la compétition à moins de 0,5 mètre du support où est accroché leur vélo;
- Si le bac est utilisé : Les athlètes doivent placer leur bac et tout l'équipement qui sera utilisé pendant la compétition à moins de 0,5 mètre du support où est accroché leur vélo. Pendant la compétition, les athlètes doivent déposer l'équipement utilisé à la dernière étape à l'intérieur de leur bac (combinaison isothermique, bonnet et lunettes de natation après la T1 et casque de vélo après la T2), à l'exception des souliers vélo qui peuvent rester fixés aux pédales après la T2. S'ils ne sont pas fixés aux pédales, les souliers doivent être déposés dans le bac. Un équipement est considéré à l'intérieur du bac lorsqu'une partie de celui-ci est à l'intérieur du bac;

## ARRIVÉE

- Une fois la ligne d'arrivée franchie, les athlètes doivent obligatoirement garder leur uniforme de compétition (trisuit) jusqu'à l'extérieur de l'aire d'arrivée.

## DÉCORUM

- Les athlètes doivent avoir le torse couvert et une attitude responsable lors des différentes cérémonies protocolaires.

Pour plus de détails sur les règlements : <https://www.triathlonquebec.org/officiels/reglements/>



## DISTANCES

	NATATION	VÉLO	COURSE
<b>U13 (12-13 ans)</b>	375 m	10 km	2,5 km
<b>U15 (14-15 ans)</b>	375 m à 500 m	10 km	2,5 km
<b>Sprint</b>	750 m	20 km	5 km
<b>Olympique</b>	1 500 m	40 km	10 km
<b>Épreuve de relais</b>	250 m	7 km	2 km

Les distances peuvent varier légèrement d'un événement à l'autre. Une variation maximale allant jusqu'à 10% de plus ou de moins que la distance standard peut être acceptée pour chacune des disciplines.

## CHEMINEMENT VERS LE HAUT NIVEAU

U13/U15	JUNIOR (16-19 ANS)	U23/ÉLITE
Secondaire 1-2-3	Secondaire 4-5 et Cégep	Université
Programme sport-études et/ou clubs	Programme sport-études et/ou clubs	Clubs et centre régional et provincial
Camps régionaux	Camps provinciaux	Équipe du Québec et Équipe nationale
Jeux du Québec (U15)	Équipe du Québec développement ou Junior	Série Grand Prix
Coupe Québec Jeunesse	Jeux du Québec (16-17 ans)	Épreuves nationales et internationales
	Série Grand Prix ou Coupe Québec Junior	Grands Jeux
	Épreuves nationales et internationales	





## JOURNÉE D'IDENTIFICATION PROVINCIALE

Des séances d'identification provinciale ont au moins lieu deux fois par année. Cette activité est la première étape d'identification du programme de développement Triathlon Québec. Il est recommandé pour tous les athlètes U13, U15, Junior et Élites d'y participer afin de remplir les critères de reconnaissance espoir et des programmes de Triathlon Québec. La reconnaissance espoir permet notamment d'être éligible pour participer à la Finale Provinciale des Jeux du Québec où être admis dans un programme sport-études secondaire et post-secondaire. Ces événements sont une occasion de voir les progrès réalisés en course à pied et en natation au cours des derniers mois, d'établir des points de repère en vue de l'hiver et tout simplement rassembler les athlètes et entraîneurs des divers clubs en dehors de la saison estivale de compétitions. Voici les standards d'identification de niveau espoir pour chacune des catégories d'âges.

FEMMES		NATATION			COURSE À PIED		
Niveau	Âge	200 m	400 m	750 m	1500 m	3000 m	5000 m
Espoir Femme	16-23 ans	02:50,0	06:00,0	11:30,0	5:30,0	12:30,0	21:45,0
Espoir Femme	12-15 ans	03:20,0	06:50,0	NA	06:30,0	13:50,0	NA
Espoir Homme	16-23 ans	02:40,0	05:40,0	11:00,0	5:00,0	11:15,0	19:30,0
Espoir Homme	12-15 ans	03:20,0	06:50,0	NA	06:15,0	13:20,0	NA

### CAMPS RÉGIONAUX

Des camps régionaux d'une journée sont tenus dans différentes villes avant le début de la saison de compétitions. Ils contribuent au développement régional en rassemblant les athlètes et les entraîneurs d'un même secteur. La participation au camp est encouragée pour les athlètes des catégories U11, U13 et U15 qui souhaitent participer aux événements régionaux et/ou au circuit de la Coupe du Québec. La participation à ce type de camp permet d'attester un niveau d'habiletés technique requis pour obtenir le statut d'identification «espoir».

### CAMPS PROVINCIAUX

Depuis plusieurs années, Triathlon Québec poursuit un projet de développement provincial à long terme qui consiste en une série de camps et d'activités offert aux athlètes de 14 à 19 ans et leurs entraîneurs. Cette programmation permet aux athlètes et entraîneurs ciblés d'enrichir leur connaissance et leur pratique courante en plus de se préparer aux étapes suivantes du développement de leurs athlètes. Ce projet intègre

les athlètes de l'Équipe du Québec développement ainsi que des athlètes invités et s'inscrit dans le processus qui mène au programme de l'Équipe du Québec et aux compétitions de plus grande envergure tels les championnats canadiens et les Jeux du Canada. La sélection des athlètes est basée sur plusieurs critères tels que les résultats des compétitions provinciales, les indicateurs de performances dans les trois disciplines, l'attitude et l'engagement des athlètes.

### SÉRIE COUPE QUÉBEC JEUNESSE

La Coupe Québec «Jeunesse» (CQJ) regroupe les catégories U13 (12-13 ans) et U15 (14-15 ans). Les athlètes doivent compléter un certain nombre d'épreuves pour être admissibles au classement final. Toutes les étapes sont généralement avec sillonnage et peuvent comporter des épreuves spéciales avec différents formats, pouvant valoir pour différents pointages.



## SÉRIE COUPE QUÉBEC JUNIOR

La Coupe Québec présentée par Spark Sports Nutrition «Junior» (CQJR) s'adresse aux athlètes âgés de 16 à 19 ans en cheminement vers la série Grand Prix. Les athlètes doivent compléter un certain nombre d'épreuves pour être admissibles au classement final. Toutes les étapes sont généralement avec sillonnage et peuvent comporter des épreuves spéciales avec différents formats, pouvant valoir pour différents pointages.

## SÉRIE GRAND PRIX

La série Grand Prix est la série la plus prestigieuse au Québec. Elle permet aux athlètes juniors (16 à 19 ans) et Élites (20 ans et plus) d'accumuler des points dans un réseau de compétitions sur divers formats (sprint, super sprint, demi-finale, finale, etc.). La série offre l'opportunité aux athlètes de développer des habiletés techniques et tactiques que l'on retrouve dans les compétitions de niveau supérieur. La portion vélo se fait avec sillonnage, sauf avis contraire.

## ÉPREUVES INTERNATIONALES

Les épreuves internationales sont gérés par la fédération «World Triathlon» et sont divisés en trois paliers (Coupe Continental, Coupe du Monde, Série mondiale). Les formats présentés sont la distance sprint, la distance olympique, les combos demi-finale/finale combinant super-sprint et/ou sprint et les relais par équipe mixte. Certaines épreuves continentales et les championnats du monde peuvent être offertes aux catégories Junior ou U23 exclusivement. Autrement, les épreuves sont ouvertes aux athlètes de 16 ans et plus (sprint ou plus court) et 18 ans et plus pour les distances olympiques.





## JEUx DU QUÉBEC

Le triathlon est dans la programmation des Jeux du Québec depuis 2005 et les épreuves présentées sont accessibles aux athlètes âgés de 14 à 17 ans. À chaque deux ans, la finale provinciale des Jeux du Québec rassemble des athlètes provenant des 19 régions. Ce sont les finales régionales qui déterminent les participants qui représenteront les régions. Les athlètes peuvent participer à trois épreuves, soient le triathlon avec sillonnage sur format super-sprint, le triathlon en format contre-la-montre et le relais par équipe mixte.

## JEUx DU CANADA

Les Jeux du Canada sont une compétition multisports qui a lieu bi-annuellement et en alternant Jeux d'été et Jeux d'hiver. Le triathlon a été inscrit à la programmation des Jeux d'été de 2009 à 2022.

Les athlètes âgés entre 16 et 21 ans pouvaient y participer et chaque province pouvait envoyer un contingent de 3 hommes et 3 femmes. Les olympiens de Tokyo 2020 Amélie Kretz et Alexis Lepage y ont participé en 2009 et 2013 respectivement.

## ÉQUIPE DU QUÉBEC DÉVELOPPEMENT

L'Équipe du Québec développement est formée par des athlètes identifiés de niveau «Espoir» âgés entre 14 et 19 ans qui atteignent les standards de performance «développement» en natation ET en course à pied ici-bas. Les indicateurs de performance en cyclisme, les performances réalisées en triathlon lors de l'année en cours sur les compétitions provinciales et nationales, la progression de l'athlète, son attitude et son engagement font partie des éléments considérés dans le processus de sélection.

Niveau	Âge	NATATION			COURSE À PIED		
		200 m	400 m	750 m	1500 m	3000 m	5000 m
Dév. Femme	14-19 ans	02:30,0	05:18,0	10:15,0	05:16,0	11:15,0	19:32,0
Dév. Homme	14-19 ans	02:21,0	05:01,0	09:50,0	04:37,0	09:52,0	17:06,0

## ÉQUIPE DU QUÉBEC JUNIOR, U23 ET ÉLITE

Triathlon Québec fait une sélection annuelle des Équipes du Québec. Les athlètes nommés sur ces équipes ont accès à des services médico-sportifs, des activités et camps d'entraînement spécifiques, des vêtements identifiés et sont éligibles aux bourses de différentes fondations. Ils obtiennent également du soutien financier pour des camps d'entraînement, des compétitions internationales et les championnats canadiens en fonction des modalités établies. L'Équipe du Québec est formée des athlètes identifiés de niveau «Excellence», «Élite» et «Relève». Les athlètes identifiés «Espoir» âgés entre 16 et 23 ans au 31 décembre de l'année en cours qui ont terminé dans le top 10 du Classement cumulatif de la Série Grand Prix ou au Championnat provincial et qui atteignent les standards de performance «Relève» en natation ET en course à pied sont aussi éligibles à une nomination sur l'Équipe du Québec.



Niveau	Âge	NATATION			COURSE À PIED		
		200 m	400 m	750 m	1500 m	3000 m	5000 m
Élite Femme	16 ans et +	02:16,0	04:48,0	9:15,0	04:40,0	10:05,0	17:30,0
Relève Femme	16 à 23 ans	02:21,0	05:00,0	9:35,0	04:51,0	10:35,0	18:20,0
Élite Homme	16 ans et +	02:06,0	04:30,0	08:50,0	04:05,0	08:44,0	15:12,0
Relève Homme	16 à 23 ans	02:10,0	04:38,0	09:05,0	04:14,0	09:09,0	15:55,0

## ÉQUIPE NATIONALE

Les athlètes sont nommés par Triathlon Canada selon les critères de sélection que la fédération nationale a déterminés. Les athlètes font partie soit de l'Équipe nationale senior, soit de l'Équipe nationale développement et font partie des catégories Junior, U23 ou Élite. Ils représentent alors le Canada sur une base ponctuelle lors de Jeux majeurs ou événements d'envergure (ex : Jeux Olympique, Jeux du Commonwealth, Championnats du monde junior et U23) ou sur une base régulière (ex : circuit de la Série mondiale de Triathlon).

## LES ÉTUDES

### Sport-études (secondaire)

Les programmes Sport-études visent à soutenir des élèves-athlètes reconnus par leur fédération dans la pratique de leur sport et dans la réussite de leurs études au secondaire. Ils permettent à un élève-athlète de concilier ses objectifs scolaires et sportifs, à la condition d'accorder une priorité à sa réussite scolaire. L'élève du secondaire qui souhaite s'inscrire dans un programme Sport-études doit être identifié par sa fédération sportive.

<http://www.education.gouv.qc.ca/organismes-de-loisir-et-de-sport/programmes-sport-etudes-au-quebec/>





## Alliance Sport-études (post-secondaire)

L'Alliance Sport-études est reconnue et subventionnée par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Sa mission est de soutenir, encadrer et contribuer à la réussite et à la persévérance scolaires et sportives des athlètes québécois de haut niveau qui poursuivent des études postsecondaires. Les étudiants-athlètes inscrits au programme de l'Alliance Sport-études bénéficient d'un statut d'étudiant-athlète reconnu dans leur établissement scolaire leur permettant de recevoir des services de soutien pédagogique adaptés à leurs besoins tels que :

- Le contact privilégié avec le répondant sport-études et les enseignants afin de bénéficier de services pédagogiques adaptés.
- La possibilité d'adapter l'horaire scolaire en fonction des besoins sportifs.
- L'accès au programme de bourses de la Fondation Sport-études.

Pour être admis à l'Alliance Sport-Études, il faut :

1. Être admis dans un collège ou une université membre de l'Alliance Sport-Études. ET
2. Être identifié comme un athlète de niveau excellence, élite, relève ou espoir par sa fédération sportive auprès du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

Vous pouvez faire une demande d'admission à l'Alliance Sport-Études en remplissant le formulaire en ligne sur le site internet dans la section admission de l'Alliance Sport-Études avant le 1<sup>er</sup> novembre (pour la session d'hiver) et avant le 1<sup>er</sup> mars (pour la session d'automne).

<https://alliancesportetudes.ca>





# PLANIFICATION QUOTIDIENNE

AM

PM



# PLANIFICATION HEBDOMADAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM					
PM					



# NUTRITION

Source : Isabelle Morin, Dt.P, M.Sc. Nutritionniste. Diplôme en nutrition sportive du Comité international olympique.

## BIEN CHOISIR LE BON CARBURANT

### PRINCIPE DE BASE

#### Les glucides

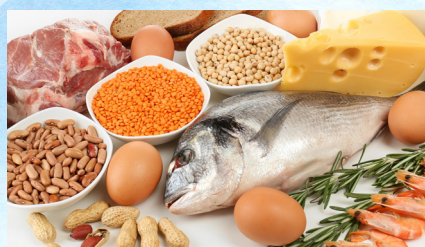


Les glucides sont la principale source d'énergie pour le cerveau et pour les muscles lors d'un effort physique.

Il est donc important d'en consommer lors du repas ou de la collation qui précède un entraînement.

Ils se retrouvent principalement dans les féculents (pain, pâtes, riz, pomme de terre, etc.), les fruits et les aliments contenant du sucre.

#### Les protéines



Les protéines jouent un rôle au niveau de la construction et de la réparation des muscles. Elles aident ainsi à la récupération après un effort physique. Il s'avère important d'avoir un bon apport en protéines à chaque repas.

On retrouve des protéines dans certains aliments d'origine végétale comme le soya, les légumineuses, les noix et les graines, de même que dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.

#### Les lipides



Les lipides représentent également une bonne source d'énergie pour le corps. En plus, ils contribuent à l'assimilation de certaines vitamines et jouent un rôle important au niveau de la structure des cellules.

On retrouve des lipides dans plusieurs aliments, dont les huiles, les noix, les avocats, le fromage. Comme ils sont digérés plus lentement, mieux vaut éviter d'en consommer une grande quantité juste avant un effort physique.

### L'eau

L'eau est le composant le plus abondant du corps humain. Elle est essentielle au transport de plusieurs éléments dans l'organisme, dont les nutriments. Elle permet également au corps de réguler sa température corporelle, notamment en éliminant la chaleur produite par les muscles durant un effort physique. Un niveau d'hydratation adéquat est donc essentiel pour maintenir une bonne performance physique.





## LA BONNE RÉPARTITION DANS L'ASSIETTE AU QUOTIDIEN



Modèle d'assiette pour une période de repos ou d'entraînement très léger.

L'apport en glucides est modéré et la portion de légumes est généreuses.



Modèle d'assiette pour une période d'entraînement d'intensité modérée.

Modèle de repas pré-entraînement (3-4 heures avant l'effort).



Modèle d'assiette pour une période d'entraînement d'intensité élevée.

Modèle de repas pour des camps d'entraînement, lors d'une journée avec 2 entraînements ou la veille d'une course.

## LE BON CARBURANT AU BON MOMENT

Dans certains cas, lorsqu'il y a un trop long délai entre le dernier repas et le début de l'entraînement (plus de 3 - 4 heures), il devient avantageux d'ajouter une collation avant l'entraînement afin d'avoir suffisamment d'énergie pour fournir un bon niveau d'effort. De même, si aucun repas n'est prévu dans les 30 à 60 minutes suivant la fin d'un entraînement, une collation peut être nécessaire afin d'optimiser la récupération. Voici quelques lignes directrices afin de vous aider à choisir les bons aliments.

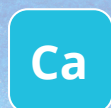
AVANT L'EFFORT		APRÈS L'EFFORT
<b>2</b> <b>HEURES</b> AVANT L'EFFORT	<b>1</b> <b>HEURE</b> AVANT L'EFFORT	<b>30</b> <b>MINUTES OU -</b> <b>APRÈS LA FIN</b> <b>DE L'EFFORT</b>
2 à 4 aliments riches en glucides	1 à 3 aliments riches en glucides	1 à 3 aliments riches en glucides
1 aliment riche en protéines	—	1 à 2 aliments riche en protéines



**CERTAINS ALIMENTS CONTIENNENT À LA FOIS DES GLUCIDES ET DES PROTÉINES. C'EST ENTRE AUTRES LE CAS DU YOGOURT OU DU LAIT AU CHOCOLAT.**

## QUELQUES NUTRIMENTS ESSENTIELS À GARDER À L'ŒIL

### Le calcium et le magnésium



Il s'agit de 2 minéraux essentiels à la structure des os. Lors de la croissance, il s'avère d'autant plus important d'assurer un apport adéquat au niveau de ces 2 minéraux afin d'optimiser le développement de la masse osseuse.

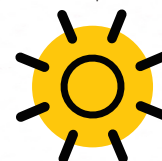
SOURCE DE CALCIUM	SOURCE DE MAGNÉSIUM
Produits laitiers (lait, yogourt, fromage) Boissons végétales enrichies Tofu Légumes vert foncé	Céréales à grains entiers Noix Légumineuses Légumes vert foncé Chocolat noir (cacao)

### La vitamine D



La vitamine D est essentielle au développement de la masse osseuse. Elle joue également un rôle au niveau du système immunitaire. Un déficit en vitamine D pourrait également affecter négativement la performance sportive.

L'exposition au soleil durant les mois d'été permet la synthèse de vitamine D par le corps. Toutefois, entre les mois d'octobre et d'avril il est préférable de compter sur certains aliments ou la prise d'un supplément afin de combler adéquatement ses besoins.



#### SOURCE ALIMENTAIRE DE VITAMINE D

Lait et boissons végétales enrichies  
Poissons gras, jaune d'œuf  
Margarine enrichie  
Abats (foie)

### Le fer



Le fer est essentiel à la synthèse de l'hémoglobine qui sert au transport de l'oxygène dans le sang. Il est aussi impliqué dans le métabolisme de l'énergie et il participe au maintien de l'immunité. Les besoins en fer sont augmentés chez les adolescentes au moment de l'apparition des menstruations. Une carence en fer peut entraîner de la fatigue et une difficulté à bien récupérer entre les entraînements.

#### SOURCE DE FER

Les abats (boudin, foie, rognons)  
La viande rouge  
Les mollusques (moules, palourdes)  
Les céréales enrichies  
Les légumineuses  
Les graines (citrouille, sésame)



Bon à savoir : Le fer d'origine animale s'assimile plus facilement que le fer contenu dans les végétaux. Pour favoriser une meilleure assimilation de ce dernier, il est préférable de consommer des aliments riches en vitamine C en même temps que les aliments riches en fer d'origine végétale.



## DES IDÉES QUI DÉPANNENT !

IDÉES DE FÉCULENTS POUR LE REPAS	IDÉES DE PROTÉINES POUR LE REPAS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Riz</li><li>• Couscous ou quinoa</li><li>• Wrap ou pain pita</li><li>• Pommes de terre ou patate douce</li><li>• Pâtes ou nouilles asiatiques</li><li>• Pain ou bagel</li><li>• Flocons d'avoine (grauau)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poisson frais ou en conserve</li><li>• Tofu extra-ferme ou tempeh</li><li>• Viande maigre (poulet, porc, bœuf)</li><li>• Œufs</li><li>• Légumineuses</li><li>• Jambon</li><li>• Protéines de soya texturisées</li></ul>
SOURCES DE GLUCIDES À PRENDRE JUSTE AVANT OU APRÈS UN ENTRAÎNEMENT	SOURCES DE PROTÉINES POUR RÉCUPÉRER RAPIDEMENT APRÈS UN ENTRAÎNEMENT
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dattes et fruits séchés</li><li>• Barre de fruits de type Fruit Source</li><li>• Compote de fruits</li><li>• Boisson sportive</li><li>• Fruits frais</li><li>• Barres tendres ou barres aux figues</li><li>• Craquelins ou pretzels</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lait ou boisson de soya</li><li>• Fromage</li><li>• Yogourt grec ou skyr</li><li>• Noix</li><li>• Barres protéinées</li><li>• Œuf à la coque</li><li>• Jambon ou charcuterie maigre</li></ul>

## PETITES CONSIDÉRATIONS POUR L'ATHLÈTE

### ATTENTION AU DÉFICIT ÉNERGÉTIQUE !



Soyez vigilant, lorsque la charge d'entraînement est plus élevée, et dans un contexte de croissance, les besoins énergétiques de l'organisme sont très importants. Il est primordial de s'assurer d'avoir un apport nutritionnel suffisant pour soutenir cette importante demande.

Un état de déficit énergétique peut entraîner des conséquences négatives sur les systèmes du corps, notamment en nuisant à la croissance et au développement, en affectant la réponse à l'entraînement et en impactant la santé générale et l'état de bien-être.

En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un professionnel en nutrition sportive.

### LES SUPPLÉMENTS, EST-CE NÉCESSAIRE ?



Les suppléments visant l'optimisation de la performance sportive peuvent être bénéfiques chez l'adulte. Toutefois, il n'existe aucune évidence indiquant que ces suppléments sont pertinents chez des athlètes plus jeunes.

En période de croissance, le jeune athlète bénéficiera davantage d'une approche alimentaire équilibrée visant à lui offrir l'ensemble des éléments nutritifs dont il a besoin pour supporter son développement et son entraînement. La prise de suppléments ne s'avère donc pas pertinente à ce stade du développement de l'athlète.



## CONSEILS D'OLYMPIENS

**ALEXIS LEPAGE, 26 AVRIL 1994, DE GATINEAU**

Il a participé à son premier triathlon à l'âge de 10 ans et combiné plusieurs sports jusqu'à l'adolescence. Il a d'ailleurs participé aux Jeux du Québec à quatre reprises et dans trois disciplines, soit le triathlon, le cyclisme et le ski de fond. Il devient champion canadien junior en 2012, puis participe aux Jeux du Canada en 2013 où il remporte l'or avec le relais masculin. Il se qualifie ensuite pour chacun des trois jeux majeurs, soient les Jeux du Commonwealth en 2018, les Jeux Panaméricains en 2019 où il gagne la médaille d'argent au relais par équipe mixte et fin aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2021 où il devient le premier triathlète québécois à devenir olympien.

Côté études, Alexis est diplômé en administration des affaires et il poursuit actuellement une maîtrise en gestion des affaires à l'Université Laval.

- Il n'y a pas de recette miracle au succès. Il est primordial de travailler fort tant dans tes études que dans ton sport.
- Pour être en mesure de rester longtemps dans le sport et sur les bancs d'école, trouver un juste équilibre permet de ne pas s'épuiser trop rapidement et de viser des objectifs à long terme.
- Il est important de se laisser des moments pour décrocher de ses études et de son sport afin d'avoir du temps pour voir ses ami(e)s. De mon côté, je m'oblige à prendre 3 à 4 semaines de congé d'entraînement et d'école une fois par année et j'essaie de faire un souper entre ami(e)s par semaine.
- Tant dans vos études que votre sport, donnez-vous des objectifs facilement atteignables, moyennement atteignables et difficilement atteignables. L'accomplissement de ceux-ci permettra de vous assurer que vous allez dans la bonne direction et que vous continuez à vous améliorer.
- Vouloir atteindre les plus hauts sommets tant dans les études que dans le sport apporte son lot de sacrifices, mais aussi de récompense. Atteindre un rêve d'enfant était pour moi une récompense beaucoup plus importante que les sacrifices que j'ai faits pour m'y rendre.





## AMÉLIE KRETZ, 19 MAI 1993, DE SAINTE-THÉRÈSE

Très active dans son enfance, elle a pratiqué le golf, le ski alpin, le hockey, le vélo de montagne et le soccer. À l'âge de huit ans, son père l'a inscrite à un triathlon. Toujours curieuse de découvrir de nouveaux sports, elle s'est rendue à Trois-Rivières pour la course et a été conquise... ! Depuis cette initiation, Amélie a participé aux Jeux du Québec, puis aux Jeux du Canada en 2009. Elle devient Championne canadienne élite en 2013 et remporte la médaille de bronze aux championnats du monde U23. Elle participe aux Jeux Olympiques de Rio en 2016, puis à ceux de Tokyo en 2021 où elle prend le 15e rang, soit le meilleur résultat canadien pour une femme aux Jeux Olympiques ! Elle étudie actuellement pour obtenir un diplôme en thérapie du sport.

- C'est important d'être patient avec l'entraînement, les progrès n'arriveront pas du jour au lendemain alors c'est important de continuer de persévérer.
- S'entourer d'un coach et d'amis qui vous aident et supportent dans vos objectifs.
- Garder l'entraînement amusant, mon coach m'a toujours dit, une athlète heureuse est une athlète rapide !
- Trouvez-vous des partenaires d'entraînement qui vous poussent à devenir meilleur.
- L'équilibre étude, sport et social est super important, organisez votre horaire pour être capable de bien maximiser les trois !



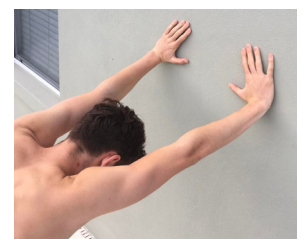
# ACTIVATION

## ACTIVATION PRÉ-NATATION

L'objectif de l'activation est de préparer le corps à l'effort physique. L'éveil des patrons neuro-moteurs, l'augmentation du rythme cardiaque et de la température corporelle sont d'importants effets recherchés lors de l'activation. Celle-ci demeure donc primordiale avant une séance d'entraînement ou une compétition et ce, pour optimiser la performance et diminuer les risques de blessures. Dans les prochaines pages, vous trouverez deux séances d'activation spécifiques à la natation et à la course à pied.

### #1. ÉTIREMENT GRAND DORSAL MAINS AU MUR EN ROTATION EXTERNE, ACTIF. OBJECTIF : MOBILITÉ À L'ÉPAULE ET FLEXIBILITÉ DU GRAND DORSAL

<b>Position :</b>	Placer les mains au mur, pouces vers le ciel et doigts vers l'extérieur, bras tendus (rotation externe des épaules). Tête entre les bras. Bas du dos droit et neutre en tout temps.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Amener le sternum vers le bas (extension du thorax) en maintenant le bas du dos droit en 1 seconde. Maintenir 2 secondes (au plus bas). Retour en 1 seconde. Répéter.
<b>Notes :</b>	Maintenir les bras tendus. Garder l'épaule loin de l'oreille (épaules décontractées). Léger gainage tronc. Bas du dos droit et neutre en tout temps.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	12 répétitions au total. Tempo : 1-2-1



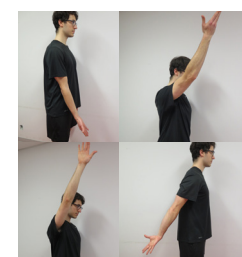
### #2. ROTATIONS CONTRÔLÉES (CARS) DE L'ÉPAULE. OBJECTIF : MOBILITÉ ET AMPLITUDE DE MOUVEMENT CONTRÔLÉE À L'ÉPAULE

<b>Position :</b>	En fente, genou droit au sol. Zone neutre lombaire. Épaule et bras gauche tendu (vers l'avant) au mur, bras droit tendu.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Expirer, garder le bras gauche tendu, tracer un demi-cercle au mur en tournant le thorax en suivant la main du regard, bassin fixe. Inspirer et retour. Répéter.
<b>Notes :</b>	Maintenir le bras tendu. Épaule fixe comme point de rotation. Garder l'épaule loin de l'oreille (épaules décontractées). Léger gainage tronc. Dos droit.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	5 répétitions par côté. Tempo : Lent et contrôlé.



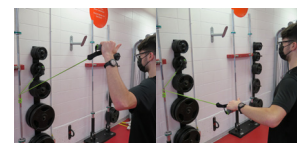
### #3. ROTATIONS CONTRÔLÉES (CARS) DE L'ÉPAULE. OBJECTIF : MOBILITÉ ET AMPLITUDE DE MOUVEMENT CONTRÔLÉE À L'ÉPAULE

<b>Position :</b>	Debout, avec appui ou sans. Bras le long du corps. Garder le bras tendu, paume vers le ciel. Garder le dos et thorax fixe.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Tracer un grand cercle avec la main, contrôlé : bras vers plafond, paume vers ciel. À l'oreille, pivot bras, paume vers côté. Bras vers l'arrière, paume vers l'arrière. Retour.
<b>Notes :</b>	Maintenir le bras tendu. Épaule fixe comme point de rotation. Garder l'épaule loin de l'oreille (épaule décontractée). Léger gainage tronc. Dos droit.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	5 répétitions par côté. Tempo : Lent et contrôlé.



### #4. ROTATION EXTERNE DE L'ÉPAULE AVEC ÉLASTIQUE. OBJECTIF : STABILITÉ À L'ÉPAULE

<b>Position :</b>	Bras en abduction à 90°. Coude en flexion à 90°, main vers l'avant (avant-bras parallèle au sol). Élastique à la main, fixé à l'avant.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	En gardant le coude fixe, amener la main vers le haut et l'arrière en tirant l'élastique en 1 seconde. Maintenir 2 secondes. Retour en 1 seconde. Répéter.
<b>Notes :</b>	Maintenir le bras fixe comme axe de rotation. Garder l'épaule loin de l'oreille (épaule décontractée, abaissée, à peine rétractée). Léger gainage tronc. Dos droit.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	12 répétitions par côté. Tempo : 1-2-1





**#5. FLEXION/ABDUCTION ET ROTATION INTERNE DE L'ÉPAULE AVEC ÉLASTIQUE.**  
**OBJECTIF : STABILITÉ À L'ÉPAULE**

<b>Position :</b>	Bras en abduction à 90°. Coude en flexion à 90°, main vers le haut (avant-bras perpendiculaire au sol). Élastique à la main, fixé à l'arrière.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Amener la main vers le haut en dépliant le coude au maximum, bras tendu. Retour. Garder le coude fixe, amener la main vers le bas et l'avant (tirer l'élastique). Retour.
<b>Notes :</b>	Maintenir le bras fixe comme axe de rotation. Garder l'épaule loin de l'oreille (épaule décontractée, abaissée, à peine rétractée). Léger gainage tronc. Dos droit.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	2 répétitions par côté. Tempo : 1-2-1



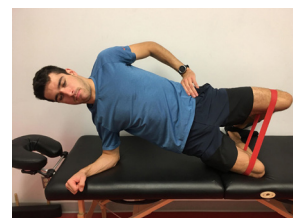
**#6. DOS DE CHAT (FLEXION À EXTENSION DU TRONC) & BIRD DOG ALTERNÉ.**  
**OBJECTIF : STABILITÉ DU TRONC, ZONE NEUTRE LOMBAIRE**

<b>Position :</b>	En quadrupède au sol, établir la zone neutre lombaire : dos droit. Mains sous les épaules, genoux sous les hanches.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	«Dos rond» : expirer, bascule arrière du bassin et pousser dans les mains (haut dos vers ciel) en 1 seconde. Maintenir 2 secondes. «Dos creux» : bascule avant du bassin, amener le sternum vers sol. Maintenir 2 secondes. Répéter 3 fois. «Bird dog» : amener le bras droit vers l'avant, jambe gauche vers l'arrière (tendus) en maintenant le dos droit, 2 secondes. Retour 1 seconde et inversé.
<b>Notes :</b>	Léger gainage tronc. Bas du dos droit et neutre en tout temps.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	3 dos de chat & 3 répétitions par côté en «bird dog». Tempo : 1-2-1



**#7. DEMI PLANCHE LATÉRALE, «CLAM» AVEC ÉLASTIQUE.**  
**OBJECTIF : STABILITÉ DU TRONC, STABILITÉ DES HANCHES (ACTIVATION FESSIERS)**

<b>Position :</b>	Sur le côté, en appui sur le coude et le genou, genoux fléchis à 90°, talons vers l'arrière. Élastique aux genoux. Main sur la hanche. Dos droit. Bassin en suspension (planche latérale).
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Maintenir la planche et amener le genou vers plafond en 1 seconde (abduction de la hanche) en tirant l'élastique en maintenant les pieds en contact. Maintenir 2 secondes. Retour en 1 seconde.
<b>Notes :</b>	Léger gainage tronc. Dos droit et neutre. Maintenir le bassin fixe (aucune rotation).
<b>Réps &amp; tempo :</b>	12 répétitions par côté. Tempo : 1-2-1



**#8. PUSH-UP PLUS (OMOPLATTES) AVEC ÉLASTIQUE ISO POIGNETS.**  
**OBJECTIF : STABILITÉ DE L'ARTICULATION SCAPULO-THORACIQUE (SCAPULAS)**

<b>Position :</b>	Au sol, en planche sur les mains. Pieds largeur des épaules. Mains sous les épaules. Élastique autour des poignets. Tension dans l'élastique (abduction iso.). Dos droit.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Éloigner les scapulas l'une de l'autre vers l'extérieur, pousser dans le plancher en 1 seconde. Maintenir 2 secondes. Retour en position de départ en 1 seconde. Répéter.
<b>Notes :</b>	Léger gainage tronc. Dos droit et neutre en position de départ. Épaules décontractées.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	12 répétitions au total. Tempo : 1-2-1



**#9. Y-T-W-A EN EXTENSION DU THORAX ET DES HANCHES AU SOL.**  
**OBJECTIF : MOBILITÉ ET STABILITÉ À L'ÉPAULE.**

<b>Position :</b>	Bras en abduction à 90°. Coude en flexion à 90°, main vers l'avant (avant-bras parallèle au sol). Élastique à la main, fixé à l'avant.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	En gardant bras tendus : Amener les bras en «Y» vers l'avant en 1 seconde. Maintenir 2 secondes. Retour en 1 seconde. Amener les bras vers l'extérieur en «T». Amener les bras en «W», paumes face à face. Retour. Amener les bras vers l'arrière en «A». Retour. Répéter 3 fois par position.
<b>Notes :</b>	Garder épaules loin de l'oreille (épaules décontractées). Léger gainage tronc. Dos droit.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	2 répétitions au total. Tempo : 1-2-1

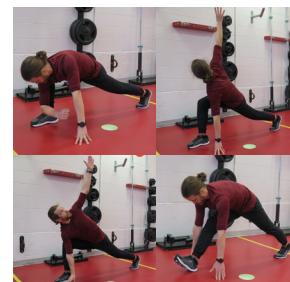


# ACTIVATION

## ACTIVATION PRÉ-COURSE À PIED

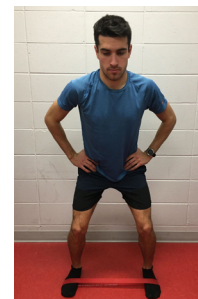
### #1. "WORLD'S GREATEST STRETCH". OBJECTIF : MOBILITÉ ET AMPLITUDE DE MOUVEMENT AUX HANCHES ET THORAX

<b>Position :</b>	Position fente sol. Jambe gauche arrière genou sol. Jambe droite avant genou fléchi 90°.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Maintenir position initiale 2 secondes (étirement psoas (avant hanche). Apporter coude droit vers sol en gardant dos droit, tronc incliné, jambe gauche arrière tendue. Maintenir 2 secondes. Faire rotation thorax vers ciel à droite (bras tendu), puis à gauche (2 secondes / côté). Retour initial.
<b>Notes :</b>	Léger gainage tronc. Bas du dos droit et neutre en tout temps.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	5 séquences par côté. Tempo : Lent et contrôlé, maintenir les positions «étirements» 2 secondes.



### #2. MARCHE LATÉRALE ÉLASTIQUE AUX PIEDS EN 1/4 DE SQUAT. OBJECTIF : ACTIVATION FESSIERS (MOYEN) ET STABILITÉ DU BASSIN

<b>Position :</b>	Debout, position ¼ squat, genoux fléchis. Élastique aux pieds. Mains sur les hanches.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Maintenir position ¼ squat en tout temps. Faire un pas de côté en créant de la tension dans l'élastique. Maintenir centre du bassin au centre de l'élastique sans fléchir le tronc en latéral.
<b>Notes :</b>	Léger gainage tronc. Bas du dos droit et neutre en tout temps.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	12 à 15 répétitions par côté. Tempo : Lent et contrôlé.



### #3. EXTENSION DE LA HANCHE AVEC ÉLASTIQUE AUX CHEVILLES EN APPUI SUR 1 JAMBE. OBJECTIF : ACTIVATION FESSIERS (GRAND) ET STABILITÉ DU BASSIN

<b>Position :</b>	Debout, en appui sur la jambe droite, jambe gauche en suspension, élastique aux chevilles.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Garder la jambe gauche tendue et amener le talon vers l'arrière (extension de la hanche, contracter fessier) en 1 seconde, jusqu'à +/- 10 à 20 ° d'extension. Maintenir 2 secondes. Retour 1 seconde.
<b>Notes :</b>	Léger gainage tronc. Bas du dos droit et neutre en tout temps.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	12 répétitions au total. Tempo : Concentrique (aller) 1 - Isométrique 2 - Excentrique (retour) 1



### #4. ÉVERSION ET INVERSION ASYMÉTRIQUES DES CHEVILLES. OBJECTIF : MOBILITÉ ET STABILITÉ DES CHEVILLES

<b>Position :</b>	Debout, jambes tendues en tout temps, pieds largeur du bassin. Mains sur les hanches.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Rouler pied droit à l'intérieur (appui bord médial pied) et pied gauche vers l'extérieur (appui bord latéral pied) en 1 seconde. Maintenir 2 secondes. Inverser la position en 1 seconde. Maintenir 2 secondes.
<b>Notes :</b>	Bassin fixe. Seulement pieds qui bougent. Léger gainage tronc. Dos droit en tout temps.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	6-8 aller-retours au total. Tempo : Concentrique (aller) 1 - Isométrique 2 - Excentrique (retour) 1





**#5. "ROLLING", TALONS À POINTES DES ORTEILS (DORSIFLEXION À PLANTIFLEXION).  
OBJECTIF : MOBILITÉ ET STABILITÉ DES CHEVILLES**

<b>Position :</b>	Debout, jambes tendues en tout temps, pieds largeur du bassin. Mains sur les hanches.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Facultatif : main au mur. Lever orteils et avant-pied du sol en 1 seconde (dorsiflex.) en équilibre sur talons. Maintenir 2 secondes. «Rouler» et monter sur la pointe des pieds. Maintenir 2 seconde. Retour.
<b>Notes :</b>	Jambes tendues. Léger gainage tronc. Dos droit en tout temps.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	8-10 aller-retours. Tempo : Concentrique (aller) 1 - Isométrique 2 - Excentrique (retour) 1 - Isométrique 2



**#6. "TAPPING" DORSIFLEXION À PLANTIFLEXION RAPIDE, EN ÉQUILIBRE SUR LES TALONS.  
OBJECTIF : STABILITÉ DE LA CHEVILLE ET RÉACTIVITÉ DU PIED AU SOL**

<b>Position :</b>	Main au mur. Debout, jambes tendues, pieds largeur du bassin.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	En équilibre sur les talons, lever orteils et l'avant-pied du sol (suspension). Rapidement, «tapper» l'avant-pied sur le sol et retour en suspension. Répéter rapidement sur 20 à 30 secondes.
<b>Notes :</b>	Jambes tendues. Léger gainage tronc. Dos droit en tout temps.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	20 à 30 secondes. Tempo : Concentrique (aller) X (rapide) - Isométrique 0 - Excentrique (retour) X



**#7. ARABESQUE DU COUREUR «RUNNER'S TOUCH».  
OBJECTIF : STABILITÉ DE LA CHEVILLE, BASSIN ET TRONC EN GESTE SPÉCIFIQUE À LA CAP**

<b>Position :</b>	En appui sur la jambe droite, jambe gauche en flexion (genou 90°). Bras en patron de course.
<b>Exécution de l'exercice :</b>	Se pencher vers l'avant jusqu'à max 90° tronc/jambe, toucher sol avec main gauche en 2 secondes. Flexion genou jambe d'appui à max 10°, jambe arrière tendue. Maintenir 1 seconde. Retour 2 secondes.
<b>Notes :</b>	Léger gainage tronc. Dos droit en tout temps.
<b>Réps &amp; tempo :</b>	12 répétitions au total. Tempo : Concentrique (aller) 1 - Isométrique 2 - Excentrique (retour) 1



**#8. ÉDUCATIFS DE COURSE À PIED, STYLE «ABC».  
OBJECTIF : OPTIMISATION DE LA TECHNIQUE DE COURSE PAR ÉDUCATIFS (PHASES DU PATRON DE COURSE)**

Suggestion d'exercices :

«A skip» 	«Skip Butt kicks» 	«Butt kicks» 	«High knees» 	«B skip» griffé 	Jambes tendues 	«C» 3 pas & bounding 	«C» bounding 	Accels
<b>Réps &amp; tempo :</b>		1 aller de 10 à 20 mètres par exercice. Retour «jogging» léger.						



# SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

Source : François Bieuzen, PhD, INS Québec, 2017

La probabilité de se blesser varie en fonction du nombre d'heures de sommeil. Plus la nuit est courte (+/- 6 heures), plus les chances de se blesser augmentent. Plus la nuit est longue (+/- 9 heures), plus les chances de se blesser diminuent. 3 heures de sommeil en moins équivalent à 5 fois plus de chance de se blesser. 8 heures de sommeil ou plus équivalent à 61% de probabilité de blessures en moins.

## ENTRAÎNEMENT EN FIN DE SOIRÉE, ENDORMISSEMENT TARDIF

- Augmente les réponses inflammatoires.
- Diminue la résistance aux infections. Les personnes dormant moins de 7 heures par nuit ont 3 fois plus de risque de développer un rhume que celles dormant plus de 8 heures.
- Diminue le restockage énergétique (glycogène musculaire).

## CAUSES DE PERTURBATIONS DU SOMMEIL CHEZ L'ATHLÈTE

- Sommeil insuffisant.
- Sommeil fragmenté (télévision, tablettes, cellulaires, etc.).

- Anticipation d'une interruption du sommeil.
- Troubles du sommeil primaire (apnée, jambes sans repos, etc.).
- Troubles de l'humeur.
- Dysfonctionnement du rythme circadien, trouble de décalage horaire.

## CONSEILS POUR BIEN DORMIR

- Éteindre la télévision. Pas de tablette ou téléphone près du lit. Limiter l'utilisation des écrans dans l'heure qui précède le coucher et les éteindre complètement 30 minutes avant.
- Prendre une douche froide ou un bain froid avant de se coucher.
- Réserver le lit au sommeil.
- Réduire les bruits de l'environnement.
- Assombrir au maximum la chambre et diminuer la température ambiante.
- Connaître son rythme de sommeil pour essayer de s'endormir à ses meilleures heures. Mettre en place une routine pour le coucher.
- Quand c'est possible, programmer les séances d'entraînement les plus intenses en début de journée plutôt qu'en fin.
- Éviter thé, café, coca, boissons énergisantes après 17h00.

## COMMENT FAIRE UNE BONNE SIESTE ?

- Bien choisir le moment de la journée, celui qui n'affectera pas la nuit de sommeil.
- Prendre un café avant de s'allonger pour favoriser le réveil.
- Choisir un environnement calme.
- Mettre un cadran. Durée optimale : 20 minutes.





# MÉCANIQUE ET POSITIONNEMENT

Source : Guillaume Coutu, Physiothérapeute.  
Président/Fondateur de Physiovélo. Clinique professionnelle pour cycliste et triathlètes

## RISQUE DE BLESSURES ET PRÉVENTIONS

Le vélo est un sport sans impact. Ce faisant, les risques de blessures sont moindres qu'à la course à pied. En revanche, le cyclisme est un sport de volume et de répétitions qui prédispose à certaines blessures de surutilisation.

Imaginez, lors d'une séance de deux heures de vélo, un cycliste effectuera 10 800 tours de pédales. Vous comprendrez donc que des petites erreurs de positionnement peuvent rapidement se transformer en blessures de surutilisation.

## CONSEILS EN PRÉVENTION

### 1- Positionnement

Vérifiez la hauteur de votre selle à chaque début-fin de saison et lors des voyages avec le vélo.

Vous pouvez noter ici votre taille complète \_\_\_ cm et votre entrejambe \_\_\_ cm pour suivre votre croissance.

### 2- Préalable à la pratique cycliste

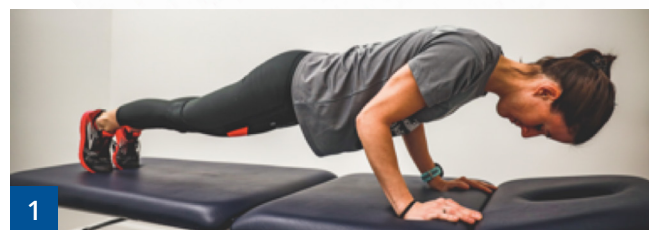
- Maintenir une bonne flexibilité (toucher ses orteils)
- Maintenir une bonne force du tronc
  - Planche ventrale 60 secondes
  - Push-up (Image 1) 20 répétitions
  - Superman (Image 2) 60 secondes
- Maintenir un bon contrôle
  - Squat (Image 3) 15-25 répétitions
  - Fentes 15-25 répétitions

Vous devriez avoir une routine d'exercices de 15-30 minutes à répéter deux fois par semaine, selon vos forces et faiblesses.

Ne sous-estimez pas l'importance des habiletés cyclistes telles que monter et descendre d'une chaîne de trottoir.

### 3- Cadence autour de 90 rpm

Il est maintenant démontré dans la littérature que la cadence moyenne augmente avec l'expérience cycliste. Assurez-vous de porter une attention particulière à la cadence moyenne lors de vos sorties. Idéalement celle-ci devrait être supérieure à 85 rpm en tout temps.






## POSITIONNEMENT

Voici quelques trucs et astuces pour vous assurer que votre positionnement suit votre croissance.

- Existe-t-il des ressources gratuites pour améliorer mon positionnement cycliste ?

 - La chaîne YouTube *Physiovélo*

### Chaussures/cales et pédales :

1- Assurez-vous de porter la taille adéquate de chaussures

2- Positionnez les cales correctement sous les chaussures



Comment faire l'ajustement des cales de vélo soi-même et améliorer votre positionnement cycliste ?

La position d'efficacité de poussée du pied sur la pédale se trouve au niveau de l'avant-pied. L'axe de la pédale devrait se trouver entre la base du premier orteil et du cinquième orteil pour une meilleure efficacité, que vous ayez des chaussures à clip ou non. VIDÉO : Comment faire l'ajustement des cales de vélo soi-même et améliorer votre positionnement cycliste ?



### Hauteur de selle :

Il est difficile de la déterminer par soi-même. Voici notre truc maison. Avec votre vélo sur une base d'entraînement, placez le talon de vos chaussures sur les pédales et moulinez à reculons. Vous devriez être capable de faire ce mouvement sans basculer de droite à gauche. Si impossible, votre selle pourrait être trop haute. Également, le genou devrait être pratiquement en pleine extension (étendu) lorsque la pédale se trouve en bas. Si ce n'est le cas, il se peut que votre selle soit rendue trop basse. VIDÉO : Comment ajuster votre hauteur de selle et améliorer votre positionnement cycliste ?



Comment ajuster votre hauteur de selle et améliorer votre positionnement cycliste ?

### Le cockpit (guidon et potence) :

Il est recommandé d'avoir un angle entre le bras et le tronc de 90 degrés sur le vélo. Vous pouvez vérifier le tout en demandant à quelqu'un de prendre une photo de vous lorsque vous pédalez sur une base d'entraînement en position de compétition.





### Éléments à surveiller :

- Vous ne devriez pas glisser sur la selle de votre vélo et devoir constamment vous replacer sur celle-ci.
  - Correction possible : Assurez-vous que la selle est parallèle au sol et que le recul est approprié.
- Vous devriez avoir accès à vos manettes de freins en tout temps lors de vos sorties à vélo.
  - Correction possible : Parfois le guidon est trop loin vers l'avant. Il faut alors raccourcir la distance entre la selle et le poste de pilotage.

### PETITS TRUCS ET ASTUCES POUR UNE SAISON RÉUSSI :

#### Éviter que votre position ne bouge durant la saison

- Identifiez votre hauteur de selle avec un ruban adhésif.
- Vérifiez vos vis au début et à la fin de chaque saison avec les bons outils.

#### Quand changer ses cales ?

- Vérifiez au début de la saison l'état de vos cales.
- Voici un petit truc, avant de retirer vos cales pour les changer. Faites plusieurs fois le tour de celles-ci avec un crayon de plomb pour avoir un repère visuel et pouvoir les replacer au même endroit.



### Apportez des petites modifications à la fois

- Évitez d'apporter un changement à votre position dans les deux ou trois semaines avant une compétition.
- En termes de changement de position, on parle souvent de millimètres (1-2 mm).

### LES INCONTOURNABLES DE LA MÉCANIQUE VÉLO :

#### À faire à chaque 2000-4000 km

- Changez la chaîne du vélo pour éviter une usure prématurée de la transmission.
- Assurez les serrages de toutes les vis du vélo, incluant les cales, à l'aide d'une clé dynamométrique.
- Validez votre positionnement à l'aide d'un ruban à mesurer afin de vous assurer qu'aucune pièce de vélo n'a bougée (par rapport à la mesure d'un positionnement déjà effectué).

#### À faire à chaque semaine

- Gonflez et vérifiez l'état de vos pneus.
- Nettoyez et lubrifiez votre chaîne

Un entretien et une vérification complète doit être faite à chaque début de saison (gaines et câbles, dérailleurs, etc).



# FEUILLE DE PRÉPARATION PRÉ-COURSE

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Nom et lieu de la compétition

Date de la compétition

Format

Heure de départ

Conditions météo anticipées  
(veille)

Ajustements  
(choix de vêtements, modification échauffement, etc.)

Conditions météo air réelles + eau  
(à indiquer après la course)

## VEILLE DE LA COURSE

Détails de l'activation

- Natation, vélo, course

Autres aspects importants à intérioriser  
(reconnaissance / conditions / position de départ, etc.)

Réunion pré-course (Heure et lieu)

## JOURNÉE DE COURSE

Heure de réveil

## Nutrition/hydratation

- Avant, pendant, après

## Chronologie avant départ

- Déplacement vers le site
- Heure d'enregistrement
- Heure d'échauffement
- Appel des athlètes
- Départ

Détails de l'échauffement de l'activation pré-course

Points clés dans la course





# MA PRÉPARATION PRÉ-COURSE

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

## VEILLE DE LA COURSE

## JOURNÉE DE COURSE





## REMERCIEMENTS

Isabelle Morin

Charles Castonguay

François Bieuzen

Guillaume Coutu et  
l'équipe de Physiovélo





# TRIATHLON QUÉBEC

7665, boulevard Lacordaire  
Montréal (Québec) H1S 2A7  
Tél. : 514 252-3121  
@ : info@triathlonquebec.org

