



**Respectez vos concurrents.**

**Respectez-vous.**

**Respectez votre sport.**

*Citation de Jeff Adams et Marc Quessy  
Athlètes canadiens nationaux en fauteuil roulant*



# triathlon

## Guide pour les parents

# Sources

© Triathlon Canada, 2009

Tous droits réservés. Ce guide ne peut être reproduit, en tout ou partie, sans la permission préalable de Triathlon Canada.

## Triathlon Canada

106 – 3 Concorde Gate  
Toronto, Ontario  
CANADA M3C 3N7  
Téléphone: 416.426.7180  
Télécopieur: 416.426.7294  
www.triathloncanada.com  
info@triathloncanada.com

## Publication

Auteur principal, photos et conception  
Kristine Chambers, B.H.Kin, M.Sc.  
koachkristine@gmail.com

## Merci à

**Teck Cominco, Commanditaire National, Triathlon Canada**  
Barb et Larry Zimich (consultants en cyclisme)

## Conditions d'utilisation de ces informations

Avant de commencer un programme d'entraînement, il est fortement recommandé aux participants de consulter un docteur afin de s'assurer qu'ils n'ont pas de problèmes médicaux qui pourraient s'aggraver en participant aux programmes présentés dans cette publication. Si vous êtes le parent d'un enfant qui va bientôt commencer un programme d'entraînement, vous devriez vous assurer que votre enfant consulte un docteur avant de commencer.

Triathlon Canada offre cette description d'un programme uniquement comme information générale. Les enfants devraient toujours être surveillés et évalués de façon indépendante quant à leur préparation physique et mentale avant de commencer un programme d'entraînement. L'activité physique accroît les risques d'accidents, de surmenage et d'autres blessures, et les précautions nécessaires doivent donc être prises.

Triathlon Canada n'offre aucune garantie, expresse ou implicite, quant à la fiabilité ou l'exhaustivité des renseignements fournis. Triathlon Canada ne peut être tenu responsable des dommages, accidents ou pertes résultant de l'utilisation des renseignements fournis. L'utilisation de ces renseignements est sujet aux termes et conditions d'utilisation des informations énoncés sur le site web de Triathlon Canada (voir la notice légale).

## Table des matières

Introduction	1
Qu'est-ce que le triathlon ?	2
Le triathlon au Canada	2
Valeurs du triathlon	3
Distances et règles de triathlon	4
Équipement de triathlon	5
Croissance et développement	6
DLTA : Développement à long terme de l'athlète	7
Conseils pour le DLTA	8
Techniques de triathlon pour toute la famille	9
Stimuler la motivation	10
Communication positive	11
Dynamiser le corps	12
Équilibrer la vie personnelle	13
FAQ : Les parents en triathlon	14
ANNEXE 1 : Sécurité en vélo	15
ANNEXE 2 : Modèle du DLTA	16

# Références et ressources

Les publications ci-dessous sont d'excellentes ressources pour que les parents apprennent plus à propos des enfants dans le sport.

**Child's Play.** Par Silken Laumann. Random House, Canada (2006).

**Growth, Maturation, and Physical Activity: 2nd Ed.** Par R.Malina, C.Bouchard, O. Bar-Or. Human Kinetics (2004).

**Lifelong Motor Development.** Par Carl Gabbard. William C. Brown Publishers (1992).

**Straight Talk About Children in Sport.** Par Janet LeBlank. Mosaic Publishing (1997).

**1,400 Things to be Happy About.** Par Ann Kipfer. Workman Publishing (1994).

**Competition Introduction: Planning a Practice module.** Association canadienne des entraîneurs (2004).

**From Childhood to Champion Athlete.** Par Tudor Bompa. Veritas Publishing (1995).

**Smart Moves: Why Learning is not all in Your Head.** Par Carla Hannaford. Great Ocean Publishers (1995).

**Feeling Great.** Par Terry Orlick. Creative Bound Inc (1996).

**Developing Physical Literacy.** Par Sport Canada, Canadian Sport Centers (2008). Voir www.ltad.ca.

**Mental Skills for Young Athletes.** Par John Hogg. Sport Excel Publishing (1997).

**A Guide for Sport Parents.** Par Cal Botterill et Tom Patrick. Sport Manitoba.

**Learning with the Body in Mind.** Par Eric Jensen. Brain Store (2000).

**Children's Exercise Physiology: 2nd Ed.** Par T.E. Rowland. Human Kinetics (2005).

Vous trouverez ci-dessous une liste de merveilleuses histoires pour les enfants qui présentent des messages importants à propos du sport et de la vie.

Mais ne vous méprenez pas... Elles s'appliquent aussi bien aux adultes !

**Is There Really a Human Race?** Par Jamie Lee Curtis et Laura Cornell. Joanna Cotler (2006)

**The Three Questions.** Par Jon Muth. Scholastic Press (2002).

**Unstoppable Me!** Par Dr. Wayne Dyer et Kristina Tracy, III: Stacy Budnick. Hay House (2006)

**Only a Cow.** Par Arlene Hamilton et Dean Griffiths. Fitzhenry & Whiteside (2006).

**You're a Good Sport, Miss Malarkey.** Par Judy Finchler et Kevin O' Malley. Walker (2002).

**I Knew You Could! A Book for All the Stops in Your Life.** Par Craig Dorfman et Christina Ong. Platt & Munk (2003).

**Omar on Ice.** Par Maryann Kovlaski. Fitzhenry & Whiteside (1999)

**Giraffe's Can't Dance.** Par Giles Andreae et Guy Parker-Rees. Purple Enterprises (1999).

**Sink or Swim.** Par Valerie Coulman and Roge. Lobster Press (2003).

**Swimmy.** Par Leo Lionni. Alfred A. Knopf (1963).

**Albert's Old Shoes.** Par Stephen et Mary Jane Muir. Stoddart Kids (1987)

**A Frog Thing.** Par Eric Drachman et James Muscarello. Kidwick Books (1995)

**Filbert Flies.** Par Karl Ruhmann et Rolf Siegenthaler. North-South Books (2003)

**Eggbert the Slightly Cracked Egg.** Par Tom Ross et Rex Barron. 1994

**The Important Book.** Par Margaret Wise Brown et Leonard Wiesgard. Harper Collins (1949)

**Go Fly a Bike. By Bill Haduch.** Children's Books, 2004

## ANNEXE 2 : Modèle du DLTA

Voici un aperçu du modèle de DLTA de Triathlon Canada. Pour de plus amples renseignements concernant la philosophie du modèle et sur chaque atelier, visitez :

[www.triathloncanada.com](http://www.triathloncanada.com) ; cliquez sur **Haute Performance**, puis sur **Modèle de développement de l'athlète** pour un document PDF du livret DLTA.

Courant participation	Courant communautaire	Exemples d'activités	Croiss. relative
<b>Actif à vie Adultes</b> (Années post-PCR-S) <ul style="list-style-type: none"> <li>Paratriathletes</li> <li>Adultes débutants</li> <li>Athlètes intermédiaires à athlètes de niveau national par groupe d'âges</li> <li>Courte et longue distance par groupe d'âges</li> </ul>		<b>Entretien</b> Maturité en tant qu'athlète de haute performance. Performances consistantes, internationales.	Post-PCR-S
		<b>Investissement</b> S'engageant à courir au niveau international. Passage de la distance Sprint à la distance Olympique.	
<b>Actif à vie KOS et jeunes</b> (Avant et lors des années de croissance) <ul style="list-style-type: none"> <li>Participation à des événements KOS</li> <li>Programmes scolaires et KOS</li> <li>Clubs de développement KOS et pour les jeunes (fondés sur les capacités)</li> </ul>		<b>Spécialisation</b> Début de l'entraînement au triathlon en tant que sport principal. Les séries Junior nationales deviennent l'objectif.	PCR-S +2
		<b>Expérimentation</b> Participation à un éventail de sports. Le sport du triathlon se pratique lors d'événements KOS et de stages ou camps saisonniers. Accent mis sur le développement et l'apprentissage social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découverte des talents</li> <li>Compétition internationale</li> <li>Poursuite d'options éducatives</li> <li>Entraînement périodisé</li> <li>Développement personnel intégré</li> </ul>
<b>Fondamentaux</b> Développement des connaissances physiques, des capacités sportives fondamentales à travers un éventail d'activités.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Développement général des techniques</li> <li>Introduction de l'entraînement psychologique</li> <li>Entraînement spécifique au sport 2 à 3 fois par semaine ; 3 fois par semaine pour les autres sports</li> <li>Natation compétitive</li> <li>Utilisation du vélo comme moyen de transport, pour la condition physique et la technique</li> </ul>	Pré-PCR-S
<b>Enfant actif</b> Introduction aux mouvements et aux connaissances physiques. Premières expériences lors d'activités éducatives et sportives structurées et non-structurées.			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeux structurés, non-spécifiques au sport</li> <li>Programmes d'apprentissage</li> <li>Apprentissage de la vitesse au moyen de jeux</li> <li>Valeurs et règles du sport</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Découverte des mouvements</li> <li>Jouer au chat, lancer et attraper une balle, jouer au Frisbee, à la corde à sauter, au parc</li> <li>Jeux de hockey de rue ou de soccer modifiés, etc.</li> </ul>	

## Introduction

Bonjour parents et tuteurs... bienvenue dans le monde du triathlon pour les jeunes. En tant que parent, vous jouez un rôle essentiel lors de l'expérience, du plaisir et du parcours de votre enfant dans le monde du sport. La philosophie du triathlon comme activité liée au mode de vie qui peut être appréciée par toutes les personnes de tous les niveaux et milieux est la même pour les jeunes et pour les adultes. Cependant, la pratique du triathlon est très différente pour les jeunes. Le triathlon des jeunes met l'accent sur le développement d'un éventail de techniques, l'apprentissage de mouvements et la capacité à se mouvoir à grande vitesse. Ce livret est conçu comme une introduction à la philosophie, aux techniques et au développement du parcours des enfants et jeunes canadiens en triathlon.

### Triathlon pour les jeunes

Au Canada, les activités de triathlon pour les enfants et les jeunes sont gérées par les programmes nationaux Kids of Steel® et du Développement des jeunes. Ces programmes suivent les principes du DLTA, ou Développement à long terme de l'athlète. Vous en apprendrez plus à propos du modèle du DLTA de Triathlon Canada plus loin dans ce manuel. Le DLTA assure que les jeunes athlètes participent de la manière la plus efficace, la plus sûre et la plus amusante possible aux activités lors de leur période de croissance et de développement des capacités athlétiques. Vous trouverez ci-dessous un aperçu de ce que le modèle du DLTA cible ou non pour les enfants et les jeunes avant et durant leur poussée de croissance.

#### Le triathlon pour les jeunes met l'accent sur :

- L'amusement et l'amitié
- Les techniques dans tous les sports (natation, vélo, course, transitions)
- Les capacités en natation et aquatiques
- Le fait d'utiliser son vélo aussi souvent que possible pour le plaisir, la mise en condition physique et comme moyen de transport
- La vitesse des mouvements
- La participation à un large éventail de sports
- La participation saisonnière à des activités de triathlon formelles

#### Le triathlon pour les jeunes N'encourage PAS :

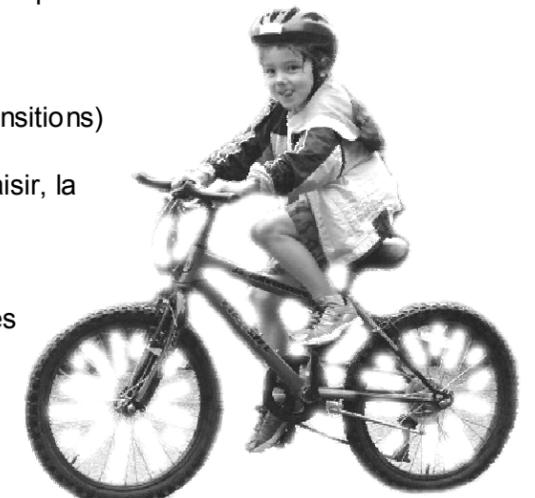
- Les entraînements sur longue distance
- Les entraînements de triathlon tout au long de l'année
- La spécialisation dans un seul sport avant la puberté
- Les entraînements formels tels que les exercices à intervalles ou à grande vitesse
- Les programmes pour adultes modifiés ; les entraînements avec des adultes

Les enfants et les jeunes doivent aimer ce qu'ils font ; ils doivent sentir qu'ils font partie d'un processus ; ils ont besoin de soutien social ; et ont besoin de leurs leaders pour les soutenir mais aussi les laisser faire.

### En résumé... cela doit être AMUSANT

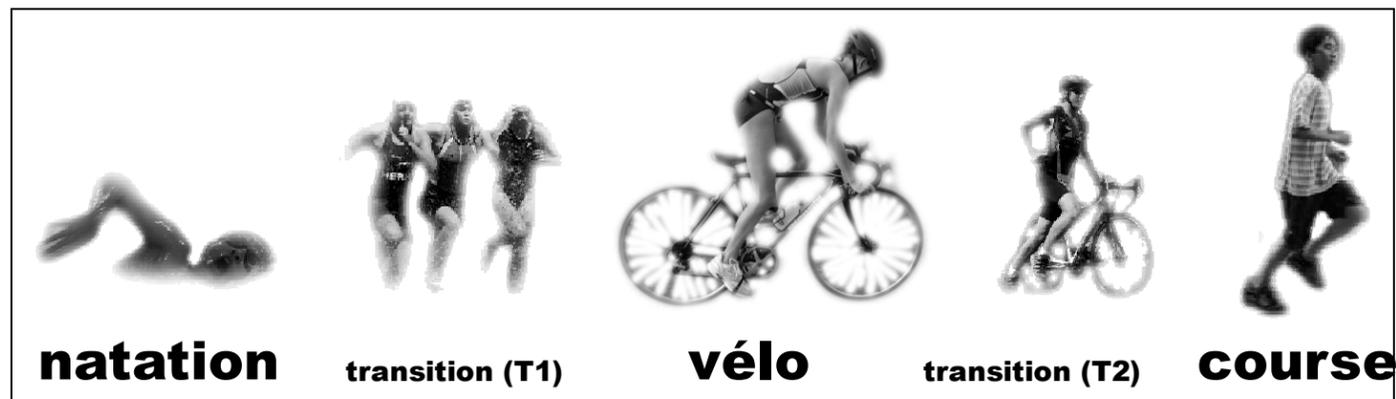
Pourquoi les enfants participent-ils à un sport ? La réponse #1 est **pour s'amuser**. Mais cela ne veut pas dire la même chose pour tout le monde. Certaines personnes aiment passer du temps avec des amis, d'autres aiment apprendre de nouvelles techniques, beaucoup de personnes aiment les sensations que fournit le sport et certaines le fait de gagner. Le bien-être physique aide à se sentir BIEN. Etre avec des amis et faire quelque chose de sain aide à se sentir bien. Assurons-nous, après avoir lu toutes ces informations à propos du sport, du progrès, des habiletés et des techniques, que nos leaders - parents, tuteurs, professeurs et entraîneurs - font en sorte de rendre le sport AMUSANT pour les jeunes athlètes. S'ils aiment le sport, ils continueront. Ils pourront ensuite travailler la technique et les entraînements.

Bonnes éclaboussures, bons pédalages et bonnes courses !



## Qu'est-ce que le triathlon ?

Le triathlon est un sport qui combine la natation, le vélo et la course à pied lors d'un seul événement continu. Les athlètes passent de la natation au vélo, puis du vélo à la course sans s'arrêter. La partie du triathlon entre chaque sport est appelée TRANSITION. Les transitions sont souvent appelées le 4<sup>e</sup> sport du triathlon parce qu'elles impliquent leurs propres techniques.



Il existe d'autres événements dans la « famille du Triathlon », y compris l'Aquathlon, le Duathlon et le Triathlon d'hiver. L'Aquathlon et le Duathlon sont les multisports les plus courus après le triathlon.

**L'Aquathlon** est un événement de course-natation-course ou uniquement natation-course.

**Le Duathlon** est un événement de course-vélo-course ou vélo-course.

**Le Triathlon d'hiver** comprend la course, le vélo de montagne (neige) et le ski de fond.

## Le triathlon au Canada

Le triathlon comprend trois sports de fitness, ce qui permet aux athlètes de tous les âges, de tous les milieux et de toutes les capacités de participer. En triathlon, vous verrez des enfants, des adolescents, des adultes, des parents, des grands-parents, des paratriathlètes, des participants novices et des compétiteurs experts lors des mêmes événements. Les triathlètes sont comme une famille appréciant le défi personnel pour se sentir en bonne santé, en bonne condition physique et pour s'amuser.



Le triathlon est apparu comme un défi pour les athlètes de chacun des sports. Cela leur a donné l'opportunité d'essayer quelque chose de nouveau, de s'entraîner à des activités différentes (entraînement croisé) et de s'amuser avec des amis ou des coéquipiers. Les triathlètes par groupe d'âges (athlètes non-élites) peuvent participer à des compétitions communautaires, provinciales, nationales et internationales. Il existe un Championnat du monde par groupe d'âges tout comme un Championnat du monde élite. Les athlètes élites sont des athlètes professionnels qui courent lors d'événements à « sillonnage autorisé ». Cela veut dire qu'ils peuvent sillonner, ou faire du vélo juste derrière ou à côté d'autres athlètes lors de la partie à vélo. En 2000, le triathlon a fait ses débuts aux JO de Sydney où le canadien Simon Whitfield a remporté la médaille d'or !

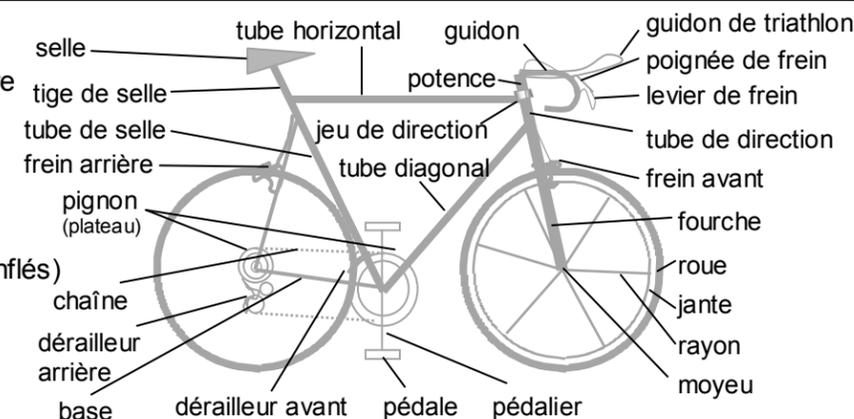
La plupart des provinces au Canada ont des CDP de triathlon ou Corps Dirigeants Provinciaux qui organisent des événements multisports provinciaux. Triathlon Canada est le Corps dirigeant national pour le triathlon au Canada. Kids of Steel® ou KOS est le programme national canadien de développement pour les jeunes qui organise des compétitions, des ateliers, des stages et d'autres événements qui adhèrent aux lignes directrices du modèle canadien du DLTA (Développement à long terme de l'athlète).

## ANNEXE 1 : Sécurité en vélo

### Vérification du vélo

Avant chaque course, assurez-vous que votre vélo marche bien. Contrôlez toujours :

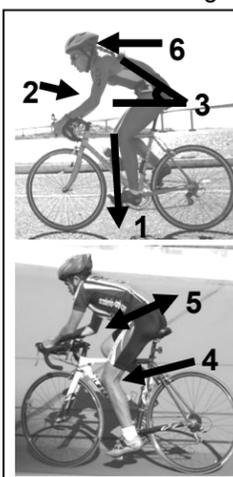
- freins** (marchent rapidement)
- potence et guidon** (ne bougent pas)
- selle** (ne bouge pas)
- roues** (tournent librement) et pneus (gonflés)
- chaînes** (huilées et ne grincent pas)
- pédalles** (tournent mais pas instables)
- vitesses** (changent facilement)



### Ajustement du vélo

L'ajustement du vélo est très important pour les athlètes de tous niveaux. Un vélo bien ajusté évitera les accidents, rendra le vélo plus facile à manier, permettra à l'athlète de progresser plus rapidement lors de l'apprentissage des techniques et augmentera son confort. Les lignes directrices ci-dessous sont des principes généraux et s'appliquent plus aux jeunes plus âgés. Il est recommandé aux jeunes athlètes de consulter un professionnel pour l'ajustement d'un nouveau vélo. Voici quelques notes importantes concernant la sécurité pour les parents des athlètes plus jeunes :

- Les genoux doivent rester en-dessous du niveau des hanches et derrière les orteils lors du pédalage.
- Certains athlètes aiment pouvoir toucher le sol avec les deux pieds lorsqu'ils sont assis sur la selle (sécurité), mais cette position peut amener à placer la selle plus bas que recommandé et avoir un impact sur les genoux lors du pédalage. Dans ce cas, vous devriez essayer plusieurs types de vélos pour en trouver un qui offre le meilleur compromis – qui offre la bonne hauteur de selle et permet une bonne position des genoux lors du pédalage.
- Pour des roues plus larges sur un châssis plus étroit, assurez-vous que les pédales ne touchent pas les roues avant lors des virages.



1. Lorsque la pédale avant est parallèle au sol (horizontale), le genou doit être aligné avec la pédale et l'avant-pied.
2. Les bras doivent être à l'aise, avec un léger fléchissement.
3. Lorsque les mains sont sur la poignée de frein, l'angle du dos d'un athlète devrait être d'environ 35 degrés par rapport au sol. (Lorsque les mains sont sur le guidon de triathlon près de la potence, l'angle du dos s'accroît à environ 45 degrés).
4. Lorsque les pédales sont verticales (midi et 6 heures), la jambe du bas devrait avoir un léger fléchissement d'environ 10 à 20 degrés.
5. Les hanches de l'athlète ne doivent pas se balancer lorsqu'il pédale (examiner sa position de dos). Si ses hanches basculent, la selle est trop haute.
6. La tête doit être aussi neutre que possible (il faut éviter l'hyperextension ou de pencher la tête en arrière).

### Casque



Les casques sont obligatoires lors des entraînements et des compétitions de triathlon. Les casques protègent la tête en cas d'accident ou de chute. Vous saurez si un casque est bien ajusté s'il remplit les critères suivants :

- Il doit tenir parfaitement - ne doit pas glisser sur les côtés ou d'avant en arrière. Les lanières ne doivent pas être lâches.
- Deux doigts seulement tiennent entre la lanière et le menton (verticalement). Les lanières doivent former un triangle sous les oreilles.
- Le « triangle » des lanières doit pointer directement sous les oreilles (voir la photo à gauche).

## FAQ : les parents en triathlon

Nous voici arrivés à la fin de notre aperçu du sport pour les jeunes et du triathlon. Abordons quelques questions qui sont souvent posées par les parents-tuteurs d'athlètes Kids of Steel® (KOS) ou d'adolescents. Si vous avez des questions spécifiques à propos d'événements de votre province, contactez votre Corps dirigeant provincial (CDP). Voir le bas de la page si vous désirez le faire sur le Web.

**Q : Mon enfant de 11 ans s'est bien classé lors d'une course KOS et trouve les distances trop courtes. Il veut essayer de courir sur des distances plus longues. Peut-il courir dans une autre division d'âges pour plus de défi ?**

**R :** Non. Participer dans une catégorie supérieure n'est pas permis lors des courses KOS. Les distances ont été mises en place pour optimiser le développement de la vitesse, des capacités et des techniques à chaque étape du développement. Pour plus de défi, voici quelques suggestions :

- Définissez des objectifs pour la course en dehors du classement. E.g., temps pour chaque sport, vitesse des transitions, tentez des stratégies différentes lors de la compétition, essayez de nouvelles techniques, etc.
- Participez à des compétitions pour les sports individuels (e.g., natation, vélo ou athlétisme).
- Participez à un événement multisports différent comme le duathlon, le triathlon hors-piste, le triathlon d'hiver ou l'aquathlon.
- Planifiez un voyage pour participer à un triathlon d'une autre province ou à une compétition plus importante que vous n'avez pas encore tentés.
- Participez à un stage ou un camp de triathlon pour les athlètes KOS intermédiaires ou expérimentés pour apprendre de nouvelles techniques.

**Q : Je pense que mon athlète a un gros potentiel en triathlon. Elle a 13 ans et adore faire du vélo et courir mais pas nager. J'ai entendu dire que la natation est très importante pour devenir un athlète de haut niveau. Jusqu'où devrais-je la pousser ?**

**R :** Malgré toutes les bonnes intentions des parents et des entraîneurs, il existe de nombreuses recherches qui indiquent qu'il n'est pas recommandé de « pousser » son enfant. S'il aime le triathlon, il continuera à pratiquer les trois activités, même s'il en préfère une ou deux plus que les autres. Il est important de développer tôt les techniques de natation et la sensation dans l'eau. Un entraînement plus poussé peut en découlé une fois que l'enfant a fini de grandir (pour les filles, généralement entre 15 et 17 ans). Si l'athlète veut continuer le sport parce que cela lui plaît - et c'est lui qui doit prendre cette décision - encouragez-le alors à nager assez souvent pour qu'il progresse et continue à se sentir bien dans l'eau. En général, le minimum est 3 fois par semaine. La fréquence est plus importante que le volume. En d'autres termes, nager 5 fois par semaine pendant 45 minutes est plus bénéfique pour le développement de l'athlète que nager 2 à 3 fois pendant 75 minutes. Encouragez votre enfant à trouver des façons de rendre ces entraînements plus agréables. E.g. combinez la natation à la course. Apprenez-lui le sport. Recherchez le parcours d'athlètes de haut niveau qui ont pu avoir à faire face au même problème et utilisez-les comme exemples. Cherchez un entraîneur de triathlon certifié près de chez vous ainsi que les groupes KOS avec lesquels votre enfant peut s'entraîner.

**Q : Mon enfant est très petit pour son âge. Il est intimidé par le fait de courir contre des athlètes qui ont presque 2 ans de plus que lui. Pourquoi y a-t-il un des catégories regroupant des athlètes qui ont 2 années d'écart lors des programmes Kids of Steel® ? Il adore le triathlon et veut participer mais pas contre des « plus grands ».**

**R :** KOS a été conçu autour du concept de l'inclusion et de la philosophie que « finir la course, c'est la gagner ». Le sport cherche à inclure « les forts, les faibles, les grands et les petits » tous ensemble. Les organismes n'ont pas l'obligation d'organiser des courses par divisions d'âges de deux années en une seule épreuve. Parlez à votre directeur de course concernant la possibilité de diviser les épreuves par groupe d'âges d'une année uniquement. Votre enfant peut aussi participer à une compétition d'un groupe d'âges pour des athlètes plus jeunes (mais pas plus âgés) avec la permission du Directeur de la course. Il ne pourra pas se classer en haut du tableau s'il y a des prix, mais ce n'est pas le but du programme KOS. Le but est d'inclure tout le monde.

**Q : Mon enfant vient de terminer son premier triathlon et il a adoré ! Comment puis-je en savoir plus à propos des compétitions et lorsqu'elles ont lieu ?**

**R :** Les compétitions sont organisées et annoncées par chaque CDP. Pour une liste des CDP, visitez [www.triathloncanada.org](http://www.triathloncanada.org). Cliquez sur Nous joindre puis Fédérations provinciales.



## Valeurs du triathlon

En triathlon, il y a plusieurs principes directeurs. Tous les athlètes, parents, entraîneurs et officiels doivent adhérer à ces principes lorsqu'ils s'entraînent, participent à une compétition et dans tous les autres domaines de la vie de tous les jours. Les parents peuvent aider en servant de modèle, en encourageant et en communiquant ces valeurs aux athlètes. Le triathlon enseigne plus que le sport. Il enseigne à propos de la vie !



Il est non seulement essentiel que les parents, entraîneurs et autres leaders connaissent ces valeurs mais les ENSEIGNENT et les MONTRENT aux jeunes athlètes. En le faisant, ils mettent en avant l'influence positive du triathlon sur le corps et l'esprit.

### Respect

Des gens de différents pays, différentes villes, différentes communautés et différentes cultures courent côte à côte en triathlon. Encouragez tout le monde, quel que soit leur capacité, âge, sexe, appartenance ethnique ou milieu. Que vous ayez eu une bonne ou une mauvaise journée, assurez-vous de célébrer les performances de tout le monde, quelles qu'elles soient.



**Traitez toujours les autres comme vous voudriez l'être.**



### Défi (finir la course, c'est la gagner)

Les événements de triathlon et multisports posent des défis. Atteindre la ligne d'arrivée demande beaucoup de ténacité, d'effort et de détermination. En triathlon, tous ceux qui terminent la course sont gagnants. Le triathlon enseigne que, bien que la vie pose de nombreux défis, vous contrôlez la manière dont vous réagirez face à ces difficultés ou obstacles. En cherchant les aspects positifs de toutes les situations, vous transmettez cette attitude à votre communauté dans d'autres domaines de la vie de tous les jours.

**Si vous ne réussissez pas tout de suite, ESSAYEZ, et ESSAYEZ encore !**

Le triathlon met en avant le PLAISIR de travailler dur afin d'atteindre ses objectifs et de nouveaux défis en tant qu'athlète et personne.

### Communauté

Le triathlon crée des communautés. Même lors des compétitions de haut niveau, vous verrez les athlètes les plus rapides retourner à la ligne d'arrivée pour encourager les autres. Tout le monde apprécie d'avoir un partenaire lors des entraînements, ou de la poursuite d'objectifs de mise en condition physique et personnels. Vous pouvez aller voir des compétitions et voir trois générations de la même famille participer. C'est cette communauté qui rend le triathlon unique et spécial. En participant au triathlon, vous rejoignez une communauté qui transmet une énergie positive et sert de modèle de bonne santé à toutes nos communautés. Cherchez à atteindre les étoiles... et à vous amuser !

**Lorsque vous terminez la course, retournez-vous toujours pour féliciter la personne derrière vous. La prochaine fois, elle fera pareil pour vous.**



## Distances et règles de triathlon

Le triathlon offre des opportunités à tout le monde. Il y a des événements sur toutes les distances pour les enfants, les adolescents et les adultes. Au Canada, le programme national qui gère les distances et les règles est appelé Kids of Steel® ou KOS. Il est gouverné par Triathlon Canada et il existe des événements KOS sanctionnés par chaque province à travers le pays. KOS met l'accent sur le fait que finir la course, c'est la gagner et sur le bien-être ressenti en participant à un sport. Le programme KOS encourage avant tout la participation et le développement des HABILITÉS en triathlon, comme les techniques dans tous les sports. Vous trouverez ci-dessous un résumé des distances KOS et quelques règles simples en triathlon.

### Distances de course

VEUILLEZ NOTER que ces distances sont des **distances MAXIMALES** pour chaque sport. Les triathlons peuvent être plus courts, mais pas plus longs, que ces maximums. Les jeunes athlètes n'ont pas besoin de s'entraîner pour les longues distances. En fait, il est beaucoup plus important à ce moment-là de développer les TECHNIQUES et la VITESSE (avant la fin de la croissance).

#### Distances KOS : âges au 31 déc. de la saison en cours

6-7 ans	50m natation	1.5km vélo	500m course
8-9 ans	100m natation	5km vélo	1km course
10-11 ans	200m natation	5km vélo	2km course
12-13 ans	300m natation	10km vélo	3km course
14-15 ans	500m natation	10km vélo	4km course
16-19 ans	750m natation	20km vélo	5km course



#### Autres distances communes pour adulte en triathlon

Distance sprint	750m natation	20km vélo	5km course
Distance olympique	1.5km natation	40km vélo	10km course
Distance Half Iron	2km natation	90km vélo	21km course
Distance Iron	3.8km natation	180 km vélo	42km course

### Règles du triathlon

- Les athlètes doivent se respecter eux-mêmes, montrer du respect envers les autres participants, les officiels et les spectateurs en tout temps.
- Les athlètes doivent porter un casque certifié (attaché) en TOUT TEMPS lorsqu'ils sont près du vélo. Les athlètes doivent attacher leur casque AVANT de toucher le vélo et le garder attaché jusqu'à ce que leur vélo soit rangé après la partie à vélo.
- Les athlètes doivent avoir le torse couvert (poitrine et ventre) pour le vélo et la course.
- Les athlètes de moins de 14 ans *n'ont pas le droit* d'utiliser de guidon de triathlon ou de roue de course. Les athlètes peuvent utiliser des pédales automatiques si la cale est encastrée (dans la semelle de la chaussure) et si les attaches se trouvent des deux côtés de la pédale (comme sur un vélo de montagne). Les cages ne sont pas autorisées.
- La sécurité avant la vitesse. Faites attention et courez prudemment.
- Les athlètes *ne peuvent* courir avec leur vélo lors des transitions. (Les athlètes doivent marcher ou courir avec leur vélo jusqu'à la LIGNE DE DEPART pour la partie à vélo et descendre du vélo à la LIGNE D'ARRIVEE pour la partie à vélo.)



Pour une liste complète des règles visitez [www.triathloncanada.com](http://www.triathloncanada.com) ; cliquez sur **Programmes** puis **Teck Kids of Steel®** puis sur **Principes et Développement**.

## Equilibrer la vie personnelle

Le sport est un excellent véhicule pour la santé, le plaisir, l'amitié, l'estime de soi et beaucoup d'autres bonnes choses. Cependant, ce n'est pas lors des entraînements que nous nous améliorons, mais lors des périodes de récupération. La vie devient de plus en plus difficile à équilibrer à cause des attentes croissantes que nous avons de nos enfants. Le triathlon comprend trois sports de fitness à vie et apprend la responsabilité personnelle-sociale, l'inclusion et d'autres valeurs. Il peut aussi demander beaucoup de temps, en particulier si les athlètes aiment le sport et veulent le poursuivre plus sérieusement. Gérer son temps et son énergie devient alors essentiel. Voici quelques astuces pour la gestion de l'énergie pour les parents / tuteurs et tous les jeunes, peu importe le sport, l'instrument ou les autres activités pratiquées.



### Faites une pause de 10 minutes

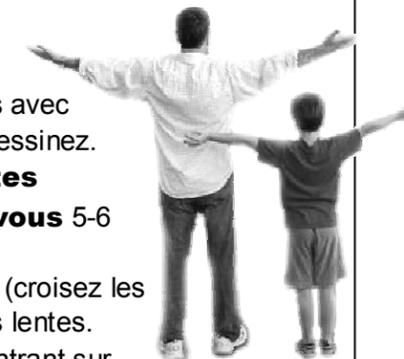


ou même de 5 minutes pour respirer. Arrêtez-vous, asseyez-vous ou allongez-vous, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Massez lentement vos tempes (les deux empreintes sur le côté de votre front) puis les deux points au-dessus de vos sourcils pendant environ 30 secondes ou 1 minute. Laissez votre esprit penser graduellement aux points positifs de la journée. Souriez, même si c'est forcé. Recommencez. C'est un très bon exercice à enseigner aux jeunes pour la relaxation, la gestion du stress et pour se revigorer lorsque la vie semble trop prenante.

### Dynamisez-vous

Lorsque vous êtes stressé, fatigué ou immobile (à un endroit pendant longtemps), votre corps a besoin d'être stimulé. Voici quelques exercices très simples que vous devriez essayer et enseigner aux jeunes athlètes lorsqu'ils se sentent léthargiques, anxieux ou fatigués.

- Faites du sur-place** pendant 30 à 60 secondes, en touchant votre genou gauche avec votre main droite et votre genou droit avec votre main gauche.
- Dessinez un grand huit (signe de l'infini) dans l'air** avec un bras puis avec l'autre. Regardez votre main en bougeant les yeux seulement lorsque vous le dessinez.
- Essayez de toucher le ciel en prenant 3 respirations lentes. Faites pivoter vos hanches en laissant vos bras se balancer autour de vous** 5-6 fois. Recommencez 3 à 4 fois.
- Asseyez-vous les jambes croisées en vous serrant dans les bras** (croisez les bras et essayez de toucher votre dos). Fermez les yeux et prenez 8 respirations lentes.
- Massez vos tempes** pendant 30 secondes en souriant et/ou en vous concentrant sur des pensées positives.



### Repos + Régénération = Amélioration

C'est pendant les périodes de repos et de régénération que notre corps et notre esprit se reconstruisent plus forts qu'avant. Sans un repos suffisant, les athlètes risquent de se fatiguer, d'atteindre un plafond lors de leurs entraînements et de s'épuiser émotionnellement. Si vos athlètes montrent les signes suivants, pensez à mettre en place plus de « temps de récupération » pour qu'ils puissent se redynamiser.

- fatigue extrême qui dure plus de quelques jours
- attitude négative envers le sport et la vie, se frustre aisément, perd patience
- changement d'appétit, douleurs, maux de tête
- irritable et/ou émotionnel (se plaint beaucoup, pleure)

**Encouragez vos athlètes à maintenir un journal de bord de leurs entraînements afin qu'ils puissent conserver une trace de leurs accomplissements, de leurs améliorations, de leurs échecs et niveaux énergétiques.**



## Dynamiser le corps

Vous ne pouvez entraîner le corps et l'esprit si vous n'avez pas assez d'énergie pour fonctionner ! Une bonne alimentation est essentielle pour la santé en général, et en particulier pour les jeunes athlètes qui grandissent, s'entraînent et vont à l'école. Vous trouverez ci-dessous de nombreux trucs et astuces pour vous nourrir correctement. Demandez l'avis d'experts de votre communauté pour plus d'information.

### Eau

Buvez... à l'école, à la maison, pendant le sport. Savez-vous que presque 75 % du corps (et 90 % du cerveau) est constitué d'eau ? L'eau a de nombreux rôles dans le corps.

- Elle aide à transporter les nutriments dans les cellules ; elle accroît la capacité du sang à transporter l'oxygène.
- Elle améliore la santé et la résistance aux infections ; elle stabilise la température du corps.
- Elle protège le corps des champs électromagnétiques émis par les ordinateurs, la TV et les autres appareils électroniques.



### Comment pouvez-vous savoir si vous buvez assez ?

Votre urine devrait être claire ou transparente (et non jaune foncé).

### Avant, durant et après l'entraînement

- Mangez une petite collation saine 45 à 60 minutes avant l'entraînement.
- Si les entraînements durent plus de 60 min., prenez un petit en-cas facile à digérer pendant l'exercice.
- Mangez une collation saine contenant les 3 groupes d'aliments 30 min. après avoir terminé l'entraînement. E.g. une pomme avec des craquelins et du fromage **ou** un lait chocolaté et la moitié d'un sandwich au beurre de cacahuètes et à la banane.
- Prenez un repas équilibré et sain 2 heures après l'entraînement.



### Information générale concernant l'alimentation

- Buvez de l'eau et du lait plutôt que du soda et des jus de fruits. Le lait a beaucoup de nutriments et de protéines. Le soda ne contient PAS de nutriments et est haut en sucre. Les jus de fruits sont très concentrés (e.g., mangeriez-vous 5 pommes en une seule fois ? Combien de pommes faut-il pour faire 1 verre de jus de pomme ?).
- Mangez plus de produits frais et moins de produits traités. Faites vos courses au bord du magasin (produits frais, épicerie, etc.) plutôt qu'au milieu (produits préfabriqués).
- Mangez vert, jaune, orange et rouge. Les fruits et légumes colorés sont très riches en nutriments. Les nutriments sont VITAUX pour la récupération après l'entraînement et le processus cognitif (i.e. performance scolaire).
- Ajoutez des pâtes à vos légumes, et non des légumes à vos pâtes !



### Ce qui est lié à l'alimentation

Mettez en avant les effets positifs d'une « nourriture saine » sur les performances académiques, la stabilité émotionnelle, (la perception de) son apparence physique, la performance sportive et le « bien-être » général. Créez des affiches montrant les effets qu'une bonne alimentation a sur la scolarité, l'humeur, le sport et la vie.

## Equipement de triathlon

Seul un équipement minimum pas très cher est requis pour courir un triathlon pour les jeunes. Vous trouverez ci-dessous une liste des éléments dont les athlètes ont besoin pour participer à une compétition.



### natation

- Maillot de bain (nécessaire)
- Lunettes (hautement recommandé)
- Bonnet de bain (en option mais certaines courses les fournissent)

### vélo

- Casque certifié correctement ajusté
- Vélo (tout type - les vélos de montagne sont recommandés pour les athlètes KOS)
- Maillot, débardeur ou maillot de bain pour couvrir votre torse (nécessaire)



### course

- Chaussures de course (offrant un bon soutien)
- Maillot, débardeur ou maillot de bain pour couvrir votre torse (nécessaire)

### autres (option)

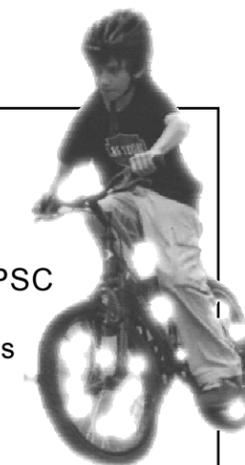
- Bouteille d'eau
- Ceinture élastique pour le numéro (pour accrocher votre dossard)
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou visière (s'il y a du soleil ou s'il pleut)
- Serviette (pour s'essuyer les pieds)

## Notes importantes sur la sécurité

**Les casques** doivent être certifiés par : CSA (Canadian Standards Association), ASTM

(American Society for Testing and Materials), BS (British Standard), AS (Australian Standard), SNELL ou CPSC (Consumer Product Safety Commission in the U.S.). Voir Safe Kids Canada (site Web). [www.sickkids.ca](http://www.sickkids.ca).

- Les casques de vélo** sont uniquement conçus pour un seul gros choc, même s'ils ne semblent pas endommagés. Remplacez les casques après un choc ou s'ils ont souvent été jetés par terre ou sont tombés sur une surface dure.
- Évitez d'emprunter** ou d'acheter des casques usés.
- Remplacez les casques** au moins une fois par an si votre enfant fait souvent du vélo.
- Effectuez une vérification complète du vélo** chaque fois que vous l'utilisez (voir p. 15) et emmenez-le souvent au magasin pour un entretien préventif.
- Freins.** Assurez-vous que les athlètes peuvent atteindre les freins confortablement, que les plaquettes de freins ne sont pas usées et que les freins marchent rapidement et efficacement.
- Taille.** Assurez-vous que la taille du vélo convient à l'athlète et ne lui causera pas de blessures (voir p. 15).



# Croissance et développement

Maintenant que vous avez quelques renseignements de base concernant le sport, la prochaine section passe en revue les principes clés liés à la croissance, au développement, à la pratique du sport et à l'apprentissage des techniques. Il est essentiel pour les parents de comprendre les principes du développement des athlètes, l'importance de l'apprentissage des techniques à un jeune âge et pourquoi il faut soutenir les athlètes, et non les pousser, dans le sport lors des années de croissance.

## Croissance et développement

Tout le monde suit un parcours identique de l'enfance à l'âge adulte. La maturation décrit là où se trouve l'enfant ou l'adolescent lors de ce parcours durant les années de croissance - en d'autres termes, où ils se trouvent dans leur passage à l'âge adulte. La maturation comprend la croissance physique, cognitive, émotionnelle et sociale. Lorsque vous lirez les points suivants, prenez en compte les effets qu'ils ont sur les jeunes athlètes dans le sport.

- Les enfants grandissent à des rythmes différents. « Les processus biologiques suivent leur propre calendrier et n'ont pas d'anniversaires. »** (Malina et Bouchard, 2004). E.g., un groupe d'enfants de 10 ans (âge réel) comportera des enfants d'âge physique allant de 8 à 12 ans (maturation). Un enfant pourra avoir le corps de quelqu'un de 12 ans tandis que son meilleur ami celui d'un enfant de 8 ans.
- La croissance survient à des rythmes différents dans les domaines physiques, sociaux, émotionnels et cognitifs.** Par exemple, un jeune athlète peut comprendre (domaine cognitif) une technique qu'il doit effectuer mais n'arrive pas à le faire physiquement. Un autre athlète peut avoir grandi tôt et être bon lors des entraînements physiques mais peut ne pas être prêt émotionnellement à suivre des entraînements plus approfondis.
- Les enfants peuvent grandir « lentement et constamment » ou avoir de grosses poussées de croissance suivies d'un plateau pendant un certain temps.**
  - En général, les filles grandissent et se développent environ 1 à 2 ans plus tôt que les garçons, dans tous les domaines.** Cette différence est la plus importante lors de la puberté et peut affecter leur perception de leur corps, leur sensibilité à propos des changements physiques et leur maturité holistique (sociale, cognitive, psychologique).

- La plus importante poussée de croissance survient lors de la puberté ou de l'adolescence** (à peu près 11-14 ans chez les filles et 13-16 ans chez les garçons). La période pendant laquelle la poussée de croissance est la plus importante est appelée Pic de Croissance Rapide-Soudaine (PCR-S). Ce n'est qu'APRES que cette poussée de croissance (accompagnée de changements d'hormones et de la masse musculaire) est terminée que les jeunes peuvent suivre un entraînement physiologique plus avancé. La plupart du modèle du DLTA en Triathlon est construit autour de ce repère physique afin que les enfants ne soient pas formés « trop dur trop tôt ».

- Beaucoup de jeunes femmes expérimentent un plateau, voire même un déclin, de la performance au début ou au cours de l'adolescence.** Les athlètes devraient être éduquées et être préparées pour cette période qui peut durer jusqu'à 3 ans. Beaucoup d'athlètes arrêtent le sport pendant cette période, alors qu'elles peuvent toujours améliorer leur condition physique ou leur technique si elles aiment le sport et participent régulièrement lors de cette phase. Avoir du succès à 10 ans ne prédit pas qu'on en aura à 16 ou 25 ans. Continuer à pratiquer un éventail de sports avant la puberté fournit une base solide de connaissances physiques sportives et à propos de la mise en condition physique pour les accomplissements athlétiques futurs.



# Communication positive



Tous les parents et tuteurs veulent que leur enfant aime le sport. Il est important de connaître les méthodes de communication qui peuvent vous aider à encourager les athlètes et éviter de les mettre sous pression. S'attendre à ce que les athlètes progressent constamment, mettre l'accent sur les résultats plutôt que sur la technique à un jeune âge et les comparer aux autres peut avoir des conséquences néfastes à long terme sur la santé émotionnelle d'un enfant dans le sport. Voici quelques techniques pratiques pour vous aider à rendre l'expérience des athlètes une expérience à vie.

## « Encouragez ce que vous voulez voir plus souvent. » T. Peters

- Mettez l'accent sur les aspects positifs du développement de votre enfant. Maintenez un tableau de bord des « bonnes choses » qu'ils ont aimé lors de chaque entraînement ou les points forts de chaque journée.
- Cherchez les aspects positifs et DITES aux athlètes ce que vous avez noté.
- Demandez aux athlètes quels domaines de l'entraînement ils trouvent les plus agréables.
- Demandez aux athlètes ce qu'ils pensent qu'ils font bien.
- Dites-leur ce qu'ils ont bien fait - pas ce qu'ils ont mal fait.

## Devenez un rôle modèle

- Tentez aussi un triathlon ! Si vous êtes déjà engagé dans le sport, offrez d'aider à entraîner ou d'organiser un petit événement multisports à l'école ou au centre communautaire local. Faites en sorte que chaque personne qui termine la course soit gagnante.
- Encouragez les concurrents de votre enfant, ses coéquipiers et tous ceux qui participent à la compétition. Ne discriminez pas. Tout le monde fournit un gros effort pour franchir la ligne d'arrivée. Reconnaissez leur courage.
- Donnez des responsabilités à vos athlètes. Evitez de les entraîner lors des essais et des compétitions. Laissez-les faire des erreurs sans fournir de critiques ou suggestions. Laissez-les découvrir leur propre « façon de faire ». Prenez des distances et souriez souvent.



## Communiquez prudemment

Faites attention aux commentaires que vous faites et aux questions que vous posez.

Commentaires à éviter ✗	Commentaires à faire ✓
As-tu gagné ? Comment t'es-tu classé ?	Comment t'es-tu senti ? Quand t'es-tu senti le plus fort ? Qu'as-tu fait de bien ?
Tu étais pire que la dernière fois. Tu aurais pu aller plus vite.	As-tu essayé les nouvelles techniques que tu as apprises lors des entraînements ? Qu'est-ce qui a marché et qu'est-ce qui n'a pas si bien marché ?
Comment se fait-il que tu n'ais pas battu Jeanne ?	Quels étaient les meilleurs moments de la course ou de l'entraînement ? Quelle partie était la plus amusante ? Pourquoi ?
Tu n'étais pas bon. Que s'est-il passé ? As-tu oublié tout l'entraînement que tu as eu ? Tu es meilleur que ça.	Tu as vraiment fourni un bel effort pour finir la course. Comment t'es-tu senti ? Je suis si content que tu aies terminé ! Tu es quelqu'un de spécial. Je t'aime.



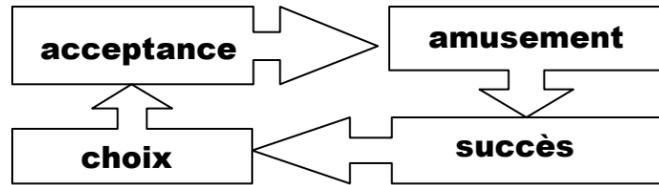
# Stimuler la motivation

Maintenant que vous en savez plus à propos du triathlon et du développement des enfants, c'est le moment idéal pour découvrir pourquoi les gens pratiquent un sport et comment, en tant que parent / tuteur, vous pouvez agrémente l'expérience de votre enfant dans le sport. La raison principale pour laquelle les enfants et les adolescents pratiquent un sport est de « s'amuser ». Mais s'amuser veut dire des choses différentes pour les gens. Dans une étude comprenant des milliers de jeunes participants, les chercheurs ont trouvé quatre principales définitions de l'amusement, les 4 raisons (4 S) de pourquoi les gens pratiquent un sport. Ils sont...

<p><b>Sociale (Affiliation)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rencontrer de nouveaux amis</li> <li>Etre actif avec des gens qui ont les mêmes envies</li> <li>Apprécier les relations positives, amicales</li> <li>Respect (de soi, de sa communauté, de sa famille, de son pays, etc.)</li> </ul>	<p><b>Sensation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apprécier les paysages, les sons et les sensations physiques (e.g., la sensation de l'eau ou du vent ; l'effort, l'excitation, travailler dur)</li> <li>Atmosphère et aura du sport</li> </ul>
<p><b>Succès (Accomplissement)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer ses performances</li> <li>Apprendre de nouvelles techniques ou habiletés, atteindre un niveau supérieur</li> <li>Rechercher l'excellence</li> <li>Atteindre ses objectifs</li> </ul>	<p><b>Autodétermination (Contrôle)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Envie d'autonomie (auto-contrôle)</li> <li>Liberté d'apprendre</li> <li>Se sentir en contrôle</li> <li>savoir se contrôler</li> </ul>



Pensez maintenant aux quatre besoins fondamentaux des êtres humains :



« Lorsque ces besoins sont satisfaits, votre enfant aura les bases, la confiance et l'envie de poursuivre jusqu'à l'excellence, de faire partie de l' « équipe » et d'apprécier la vie et tout ce qu'elle a à offrir ». (Botterill et Patrick)

Le sport est un terrain positif pour aborder ces quatre domaines. Renseignez-vous souvent à propos de l'athlète pour vous assurer que c'est le cas. En tant que parent, vous pouvez aussi leur faire prendre conscience de ces domaines en utilisant les stratégies ci-dessous.

## Acceptation

Apprenez à vos athlètes la différence entre faire et être. Si leur confiance est basée sur le fait qu'ils « pédalent vite », qu'arrivera-t-il le jour où ils pédalent lentement ? Si leur acceptation de soi est fondée sur le fait d' « encourager un coéquipier alors qu'il n'est pas content de sa propre performance », qu'arrivera-t-il ?

## Amusement

Demandez à vos athlètes ce qu'ils aiment dans le triathlon (et le sport). Demandez-leur d'identifier les parties de l'entraînement qu'ils aiment. Concentrez-vous sur les aspects positifs.

## Succès

Le succès va au-delà du fait de gagner. Le succès survient lorsqu'on atteint ses objectifs. Aidez vos athlètes à déterminer des objectifs et à faire ce qui est en leur pouvoir pour les atteindre. Célébrez l'accomplissement de petits pas. Communiquez avec l'entraîneur de vos enfants à propos des améliorations techniques et des attitudes positives lors des entraînements. Notez les succès dans ces domaines également.

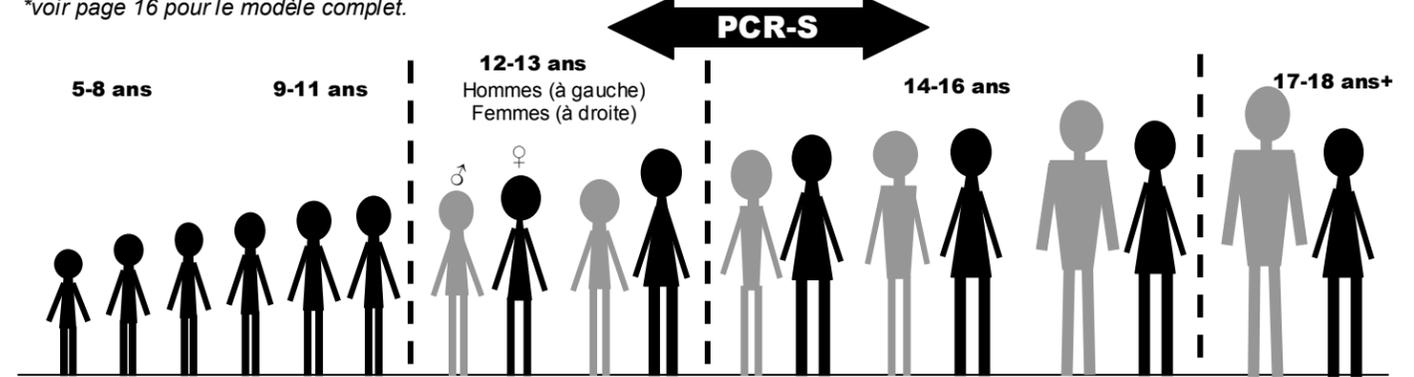
## Choix

L'autodétermination est une qualité très importante. Laissez votre enfant explorer et faire des erreurs. Soutenez-le toujours, mais laissez-le petit à petit prendre ses propres décisions quant aux raisons qui l'amènent à pratiquer un sport et à la manière dont il envisage ses objectifs, ses devoirs et ses centres d'intérêt.

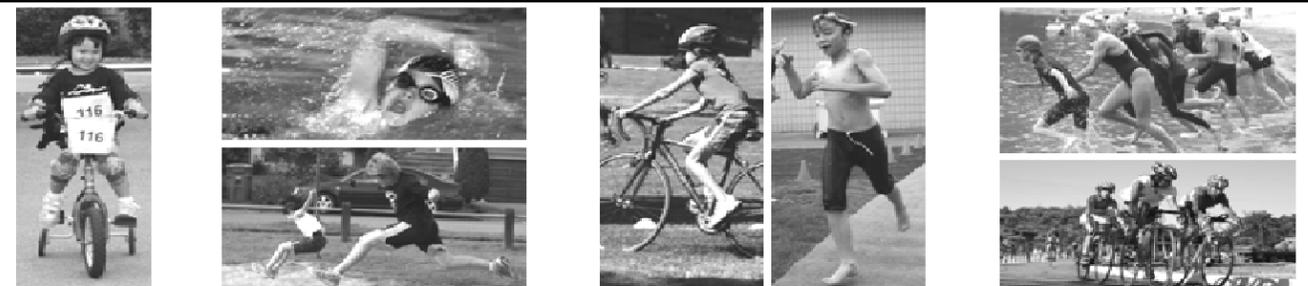


# DLTA : Développement à long terme de l'athlète

La participation et l'entraînement au triathlon pour les jeunes sont guidés par le modèle du DLTA de Triathlon Canada fondé sur les recherches sur la croissance et le développement. Vous trouverez ci-dessous un synopsis des phases du DLTA applicables aux jeunes athlètes : **Vie active** et **Fondamentaux** (non spécifiques au sport), suivis de l'**Expérimentation** et de la **Spécialisation**. A tout moment après la phase d'Expérimentation, les athlètes peuvent passer à un courant parallèle appelé **Actif à vie** qui est basé sur la participation pour maintenir sa condition physique et pour le plaisir à tout âge. *\*voir page 16 pour le modèle complet.*



Vie active	Fondamentaux	Expérimentation	Spécialisation
<p>Les phases <b>Vie active</b> et <b>Fondamentaux</b> ne sont pas spécifiques au sport. Il s'agit des enfants qui participent aux programmes Apprendre à nager, Apprendre à faire du vélo, à des programmes scolaires et communautaires. La clé de ces phases est le développement d'un éventail de mouvements utiles dans tous les sports.</p>		<p>Lors de l'<b>Expérimentation</b>, les athlètes expérimentent littéralement le triathlon parmi d'autres sports. Cela comprend la participation à des camps, stages et événements KOS locaux. Les athlètes peuvent participer à des ateliers ou programmes scolaires-communautaires saisonniers mais ne le pratiquent pas toute l'année.</p>	<p>Lorsque les athlètes ont fini leur croissance et s'engagent dans le triathlon comme sport principal, ils sont considérés se « <b>Spécialiser</b> ». Entre les phases d'Expérimentation et de Spécialisation, les athlètes grandissent et passent petit à petit à 2 ou 3 activités.</p>
Périodes de préparation (physique, sociale et de soi)			
<p><b>Connaissances physiques</b> Courir, sauter, lancer, attraper, mouliner, glisser, frapper, flotter, tourner, faire des roulades, se balancer, se suspendre.  Agilité, équilibre, coordination, vitesse, conscience de son corps.</p>		<p><b>Technique spécifique au sport</b> Techniques physiques appliquées à des habiletés et capacités spécifiques au sport.  Participation à un éventail de sports.</p>	<p><b>Entraînement physiologique</b> Force, puissance, entraînement anaérobie, puissance aérobie, vitesse, endurance.</p>
<p>Apprendre le respect de soi et des autres. Traitez les autres comme vous voudriez l'être (en sport et dans les autres domaines de la vie de tous les jours). Apprendre et démontrer des comportements positifs en sport (y compris les règles et valeurs du sport). Apprendre la gestion de l'énergie, la conscience de soi et le plaisir du sport.</p>			<p>Respect et valeurs dans le sport. Leadership, caractère, efforts, devoirs, centres d'intérêt et contrôle de l'énergie.</p>



## Conseils pour le DLTA

Les recommandations du DLTA mettent en valeur de longues, saines et agréables années dans le sport pour tout le monde. Le triathlon est considéré être un sport de « maturation tardive », i.e. que les athlètes n'atteignent leur pic que vers la moitié de la vingtaine, voire vers la trentaine. Le corps doit être entraîné longuement, jusqu'à maturation complète, afin de pouvoir faire face aux demandes des compétitions de haut niveau et de terminer des courses sur des distances plus longues en tant qu'adulte. Cela dit, la sensation des mouvements (e.g., de l'eau, du vélo à deux roues) et des éléments techniques du sport sont des éléments liés à une MATURATION PRECOCE et doivent être acquis avant la puberté. Une phase absolument essentielle de cette fondation est le plaisir du sport et la créativité à travers le JEU.

### Moments critiques

Les athlètes ne progressent pas de manière linéaire. En d'autres mots, ils peuvent dans un domaine et atteindre un plateau dans d'autres. Lors des années de croissance, il existe des « périodes propices à l'apprentissage » lors desquelles le corps et l'esprit se trouvent à des phases idéales du développement de certaines capacités ou habiletés athlétiques. En voici certaines liées au triathlon :

- **natation** (toutes les nages, sensation, technique, jeux aquatiques) avant la puberté
- **vélo** (équilibre, apprentissage du vélo, sensation en vélo) avant la puberté
- **mouvements de culbute, vestibulaires (équilibre) et moteurs (tout le corps)** de 4 à 7 ans
- **habiletés et techniques spécifiques au sport** de 8 à 12 ans (avant la puberté)
- **apprentissage des valeurs du sport** (fondations de 7 à 13 ans)
- **apprentissage de soi** (estime, croyance - fondations de 8 à 12 ans)
- **distances plus longues, vitesses plus rapides, intensités plus hautes et entraînement structuré** (post-puberté ; après le PCR-S).

Mais comment « entraîner » ces mouvements ? La réponse pourra vous surprendre. En tant que parents, la meilleure chose que vous pouvez faire pour votre enfant en triathlon est de le laisser explorer, s'amuser et expérimenter grâce à sa créativité à travers le JEU. Tous les mouvements notés ci-dessus se développeront naturellement s'il peut explorer son environnement et prendre plaisir à effectuer des mouvements à la piscine, sur son vélo, sur un chemin de randonnée, dans la rue ou à la maison.

### Laissez-les s'amuser

S'amuser est la façon dont les enfants explorent le monde. Lorsqu'ils grandissent, leur besoin de s'amuser ne décroît pas — en fait, il augmente — mais nous avons tendance à lui accorder moins d'importance. Nous voulons que nos enfants réussissent à l'école, qu'ils apprennent un instrument et qu'ils sachent se servir d'un ordinateur, et dans le même temps, nous leur laissons moins de temps pour les jeux et les sports non-structurés. Cependant, leur corps en a toujours besoin. Leur esprit aussi a réellement besoin d'exercice afin qu'ils se défoulent et puissent ainsi rester concentrés sur une tâche lorsqu'ils en ont besoin. Le bon sens nous rappelle souvent le paradoxe qui veut que nous ayons besoin de bouger pour pouvoir rester tranquille.

Il est très important de ne pas projeter nos perceptions du sport en tant qu'adultes sur nos enfants. Laissez-les jouer, apprendre de nouvelles techniques et se faire des amis. **Les enfants veulent s'amuser, et bien qu'ils se trouvent à un stade développemental et physique très réceptif à l'apprentissage de nouvelles techniques, cela doit se faire dans un contexte amusant.** Les activités structurées et non-structurées doivent être amusantes pour que les enfants se développent physiquement. Nous devons trouver des façons de laisser nos enfants utiliser leur imagination pour s'amuser. (Laumann, 2006, pp. 35, 36, 118, 121)



s'améliorer

## Techniques de triathlon pour toute la famille

Et maintenant ? Il est temps d'aller dehors et de s'amuser ! La prochaine section décrit quelques techniques de base dans chaque sport que les parents et les jeunes athlètes peuvent prendre plaisir à pratiquer ensemble. Référez-vous au Guide pour les athlètes de Triathlon pour des détails techniques plus spécifiques.

### A la piscine...

- Prenez des cours de natation ou inscrivez-vous à un club de natation.
- Jouez dans l'eau (beaucoup !). Le chat, le water polo ou le basketball sont des jeux amusants à faire à la piscine.
- Entraînez-vous au battement, à la respiration et à toutes les nages (crawl, dos crawlé, brasse et papillon).
- Travaillez graduellement l'endurance de façon amusante. Commencez à 50 % de la distance KOS du groupe d'âge de votre enfant et faites-en un peu plus chaque semaine jusqu'à ce qu'il termine la distance.
- Nagez dans un lac ou l'océan (parallèlement à la rive, restez à un endroit peu profond où vous touchez le fond).
- Faites des vagues dans la piscine et faites nager votre enfant à travers.
- Créez une balise et nagez autour afin de simuler les nages en eaux libres.



### Sur le vélo...

- Faites du vélo en famille ; pour aller à l'école ; pour aller faire des courses ; aussi souvent que vous le pouvez.
  - Changez la position de vos mains lorsque vous faites du vélo - très éloignées sur le guidon, rapprochées (près de la potence), à une main, sans les mains, en saluant, en signalant, etc.
  - Faites du vélo debout et assis lors des montées en côte. Demandez à votre athlète de garder un rythme ou un moulinage rapide et constant (la cadence) lors du pédalage. Maintenez la même cadence (sans pause !) lorsque vous êtes debout ou assis lors des montées ou descentes en côte et sur terrain plat.
    - Changez de vitesse à temps afin de garder un rythme constant en montée ou en descente. Entraînez-vous à franchir des obstacles. Soyez créatif et mettez en place des défis à effectuer sur votre vélo de montagne avec des flotteurs, des morceaux de bois, du polystyrène, et tout autre objet auquel vous pouvez penser. Entraînez-vous à certaines techniques comme s'arrêter soudainement tout en gardant votre équilibre sur les pédales sans tomber (surplace). Ramassez des bouteilles d'eau ou des cônes lorsque vous passez à côté (transfert d'équilibre). Roulez à travers une course d'obstacles que vous aurez construite avec des cônes ou des canettes. Passez au dessus, puis autour en zigzag puis roulez dessus.



### Lors de la course à pied...

- Jouez à des jeux qui demandent de courir comme le soccer, ultimate et au chat.
- Créez un parcours sur une carte de votre quartier qui représente 75 à 100 % de la distance KOS de votre athlète (finissez à un café pour une boisson chaude ou froide selon la saison !).
  - \*vous pouvez aussi le faire en vélo. E.g. pour aller chercher une glace... créez un parcours historique... choisissez des sites historiques à aller voir.
- Pensez à la comptine de course pour conserver une bonne technique (regard élevé ; pieds légers ; souriez et gagnez ; penché vers l'avant).



### Lors des transitions...

- Créez des obstacles faits maison afin de manipuler votre vélo comme lors des transitions.
- Demandez à votre athlète de créer un parcours amusant sur son terrain de jeu ou à la maison qui requiert de monter et de descendre du vélo, de courir avec le vélo et tout autre mouvement auquel vous pouvez penser.
- Empilez vos chaussures et chaussettes en tas. Organisez une course pour les enfilez.