

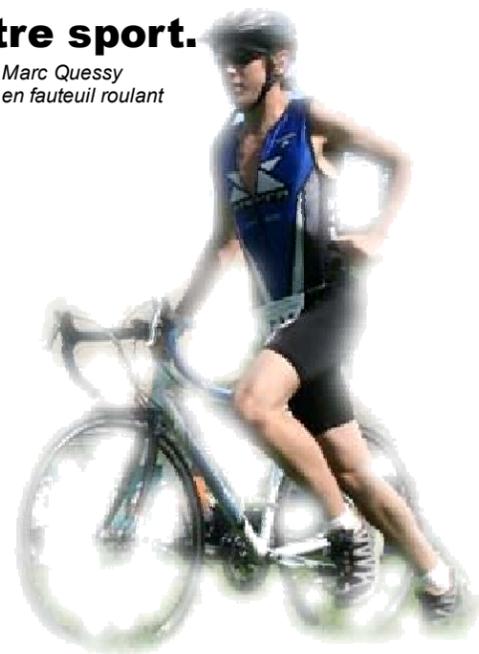


Respectez vos concurrents.

Respectez-vous.

Respectez votre sport.

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



triathlon

Guide pour les athlètes

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

Tracey Shelley (édition)

Athlètes du club de triathlon Excecleration

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

Qu'est-ce que le triathlon ?	1
Histoire et philosophie du triathlon	2
Contrat de l'athlète	3
Distances et règles de triathlon	4
Équipement de triathlon	5
Trucs en triathlon : Natation	6-7
Trucs en triathlon : Transitions et Vélo	8-9
Trucs en triathlon : Course à pied	10-11
Trucs pour l'entraînement en triathlon	12-13

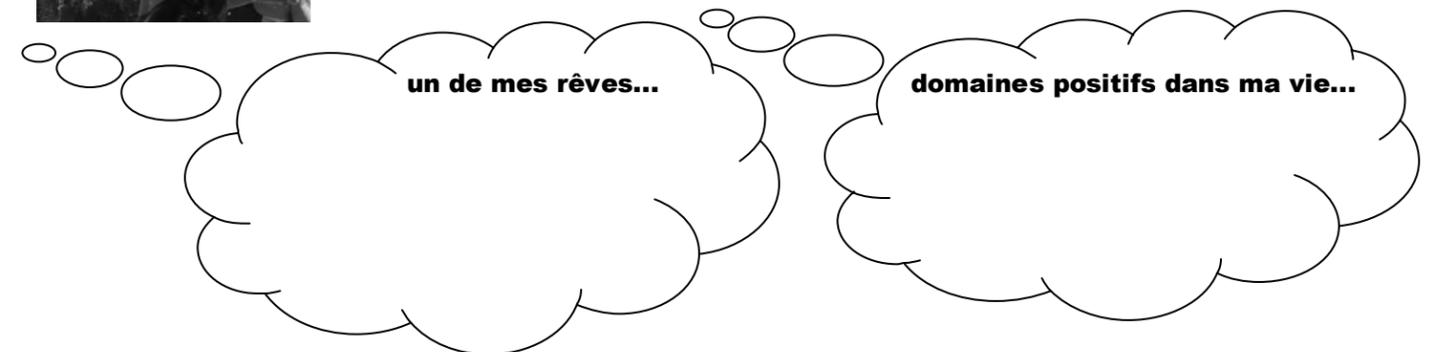
Trucs pour l'entraînement en triathlon

Le triathlon demande beaucoup du corps, mais encore plus de l'esprit. Après tout, le cerveau contrôle pratiquement tout dans le corps, il est donc avisé d'entraîner le cerveau tout comme vous entraînez le corps. Vous ne pouvez participer à une compétition avec une attitude positive sans vous y être préparé pendant l'entraînement. Voici quelques astuces pour cibler à la fois vos muscles et votre esprit.

Imaginez...



Les athlètes élités appellent ça la visualisation. Certains parlent d'imagination. Peu importe le terme, il est évident que le fait de vous imaginer en train de pratiquer une technique, d'aller plus vite et d'avoir une attitude positive face aux défis vous AIDERA à réaliser ces rêves pour de vrai. Votre cerveau active vos muscles lorsque vous effectuez une technique - et il active également les muscles lorsque vous regardez quelqu'un courir et que vous vous imaginez en train de courir... passez du temps chaque jour à penser aux aspects positifs de votre vie, y compris le sport, l'école, vos amis et votre famille. Vous serez étonné des résultats. Allez-y, rêvez !



Carburant pour le corps et l'esprit



La plupart des gens ne pensent pas que la nourriture et le cerveau vont de pair. En réalité, la nourriture a des effets énormes sur le cerveau (et le corps). Une mauvaise alimentation peut vous rendre fatigué, irritable, dépressif, léthargique (pas d'énergie) et peu motivé. Une NOURRITURE SAINE vous fait vous sentir en forme, positif, heureux et motivé. Voici quelques trucs concernant l'alimentation pour les athlètes... et pour tout le monde.

L'eau vous aide à réfléchir plus rapidement et plus efficacement. C'est vrai, être hydraté peut améliorer vos notes et votre performance en triathlon. L'eau vous aide également à respirer plus facilement, à contracter vos muscles plus efficacement, à être plus attentif, et à vous sentir plus vivant. Buvez !

Frais et naturel

Mangez plus de nourriture provenant de l'EXTERIEUR du magasin (produits frais, fruits, légumes, pains et céréales fraîchement préparés, etc.). Mangez MOINS d'aliments provenant de la section non-réfrigérée du magasin, là où se trouvent les produits traités et préfabriqués (beaucoup de graisses et de produits chimiques). La variété est la clé.

Croyez en vous-même

L'aspect le plus important de l'entraînement est probablement de penser que vous pouvez le faire. Cela demandera des heures d'entraînement, de faire des erreurs et beaucoup de persévérance, de ténacité et de détermination. Mais si vous pensez que vous êtes forts, vous le serez - de corps et d'esprit. Vous avez le pouvoir de TRI-ompher. Bonne chance !!

Trucs pour l'entraînement en triathlon

De quelle façon vous entraînez-vous ? Cela peut être aussi simple que nager, faire du vélo ou courir une fois par semaine. Nager est le sport le plus difficile à apprendre si vous êtes plus âgé (après la puberté), il est donc recommandé aux jeunes athlètes de passer du temps à apprendre toutes les nages en piscine et à s'habituer à l'eau. Voici quelques trucs pour commencer votre entraînement.

- Inscrivez-vous à un club KOS (Triathlon), de natation, de vélo ou d'athlétisme. Mettez en place une équipe multisports à l'école.
- Inscrivez-vous à une compétition Kids of Steel®. Tentez une compétition !
- Etablissez des objectifs qui sont pour vous un défi mais qui sont réalisables.
- Assurez-vous toujours que vous êtes motivé et que vous prenez du plaisir lors des entraînements et des compétitions !



Planification

Planifier est comme dessiner la carte de votre parcours d'entraînement. Votre plan changera au fur et mesure que vous vous entraînez, mais cela vous donnera des lignes directrices à suivre afin de vous rappeler vos objectifs. Planifier vous aide aussi à :

- vous entraîner de façon intelligente (ni trop ni trop peu),
- éviter de vous blesser et progresser plus rapidement.

Si vous commencez à peine, notez un jour par semaine lors duquel vous exercerez chaque sport. Si vous voulez vous améliorer encore plus et que vous avez déjà une expérience du triathlon, essayez d'ajouter un autre entraînement de chaque sport par semaine. N'oubliez pas que vous pouvez combiner les sports lors d'entraînements combinés, comme ajouter une petite course après un exercice à vélo. N'oubliez pas de noter les autres activités que vous avez pratiquées et de TOUJOURS prendre un jour de repos. Utilisez ce jour pour faire du vélo avec votre famille ou jouer avec des amis.

Lun.	Mar.	Merc.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.

Contrôler et surveiller

Les meilleurs athlètes mondiaux tiennent à jour des carnets d'entraînement dans lesquels ils notent la fréquence, l'intensité et la durée de leurs entraînements, comment ils se sont sentis et tout autre aspect de leur vie de tous les jours. Contrôler vos entraînements vous permet de passer en revue et d'examiner ce qui vous a aidé à vous améliorer ou à trouver les raisons d'une blessure. Vous trouverez ci-dessous un exemple de feuille de route pour une journée. Essayez de créer la votre.

Jour et Date	Comment je me suis senti(e) dans l'ensemble aujourd'hui ☺ ☹ ☹	Nombre d'heures de sommeil la nuit dernière	Comment je me suis senti(e) pendant l'entraînement aujourd'hui ☺ ☹ ☹
Quels sports ai-je pratiqué aujourd'hui	Combien de temps ai-je pratiqué chaque sport	Niveau d'intensité (faible, moyen, haut)	Quelque chose que j'ai appris aujourd'hui
Deux habiletés que j'ai bien effectuées aujourd'hui	Aspects positifs de l'entraînement	Quelque chose que je dois travailler	Notes (meilleurs temps, blessures, nouveaux amis, etc.)

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 4e sport du triathlon parce qu'elles impliquent leurs propres techniques.



Natation transition (T1) **Vélo** transition (T2) **Course**

triathlon

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



Course Natation Course ou **Natation Course**

aquathlon



Course Vélo Course ou **Vélo Course**

duathlon

Histoire et philosophie du triathlon

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.

Le triathlon comprend trois sports de fitness, ce qui permet aux athlètes de tous les âges, de tous les milieux et de tous les niveaux 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.

Valeurs du triathlon

En triathlon, il y a plusieurs principes directeurs qui sont très importants à connaître. Tous les athlètes 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. Le triathlon enseigne plus que le sport. Il enseigne à propos de la vie !



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

Tous ceux qui terminent la course sont gagnants !

Les événements de triathlon et multisports posent des défis. Atteindre la ligne d'arrivée demande beaucoup de ténacité, d'effort et de détermination. 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.



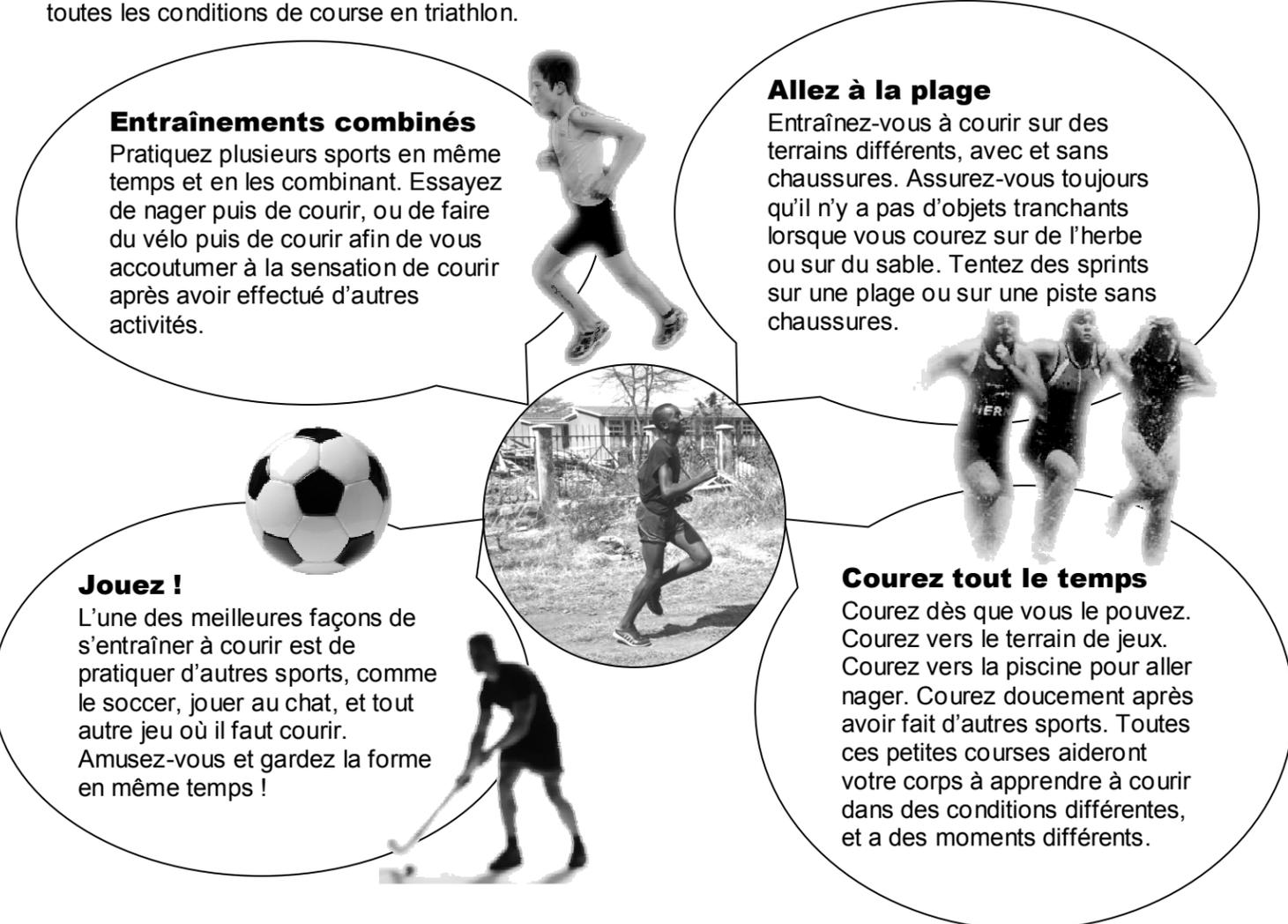
communauté

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. 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.

Trucs en triathlon : Course à pied

La course intervient en dernier lors d'un triathlon, mais ce n'est pas le seul moment où vous courez lors d'un événement. Il y a en général une petite course après la natation, de la sortie de l'eau à la transition, et certaines compétitions permettent de courir ou de marcher rapidement avec le vélo lors des transitions. Vous devrez aussi apprendre à courir sur des terrains différents, puisque certaines compétitions se font sur des pistes, d'autres sur des trottoirs, de l'herbe ou même du sable. Voici quelques trucs pour vous préparer à toutes les conditions de course en triathlon.



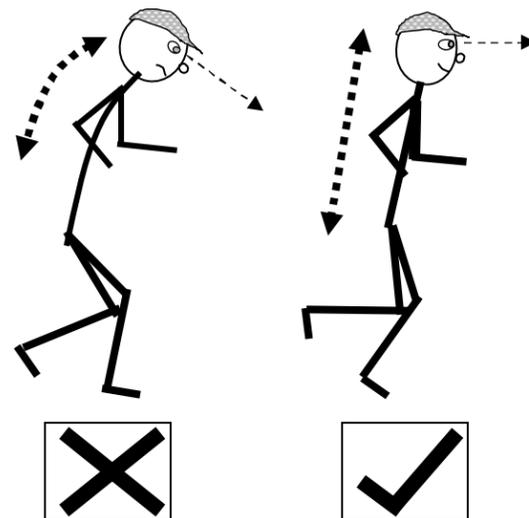
Manière dont je montrerai du respect lors de la course	Manière dont je me lancerai un défi lors de la course	Habilités que je travaillerai pour la course à pied

Trucs en triathlon : Course à pied

Natation...transition...vélo...transition... vous êtes maintenant prêt à commencer... la course à pied. Tout le monde peut courir. Les humains sont faits pour courir. Cependant, même les meilleurs athlètes sont fatigués après la natation et le vélo lorsqu'ils débutent la dernière partie de la compétition. Il est important d'apprendre à courir en utilisant le moins d'énergie possible afin de pouvoir se mouvoir rapidement et efficacement, même si vous êtes fatigué.

Tombez droit

Laissez la gravité vous faire avancer. Penchez-vous en avant afin d'être un peu en déséquilibre, puis levez vos talons et vous irez vers l'avant avec très peu d'effort. Assurez-vous que votre torse est FORT et DROIT sinon vous serez plié au niveau des hanches ce qui causera une réaction en chaîne qui vous ralentira au lieu de vous faire aller plus vite.



Regardez loin devant

Est-il plus facile de respirer en regardant votre estomac ou droit devant ? Si vous regardez vers le bas lorsque vous courez, vous gênez votre respiration, et, comme vous êtes penché en avant, la course est inconfortable car votre bas du dos, vos muscles ischio-jambiers et vos mollets sont crispés. Regardez droit devant vous aussi souvent que vous le pouvez lorsque vous courez. Cela vous aidera à vous tenir droit, à ouvrir votre cavité pulmonaire afin de mieux respirer et à relaxer vos muscles de posture et vous permettra d'utiliser plus d'énergie pour courir.

Pieds (silencieux) en rythme

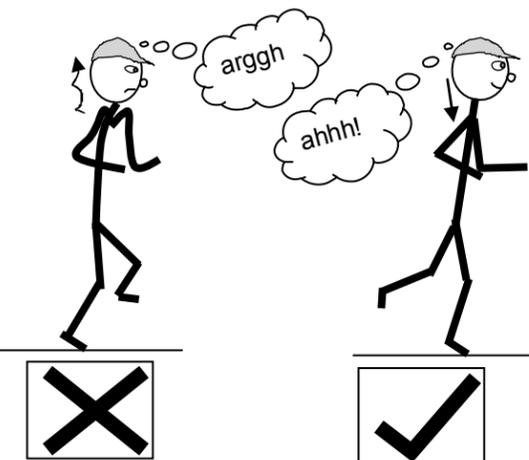
Écoutez ! Entendez-vous vos pieds toucher le sol lorsque vous courez ? Si c'est le cas, vous envoyez probablement beaucoup d'énergie vers le sol au lieu de l'utiliser pour avancer. Courez SILENCIEUSEMENT, comme si le sol bougeait sous vos pieds, tel un tapis roulant.



Essayez de garder un rythme constant lorsque vous courez. Vous serez plus efficace si vous n'utilisez pas votre énergie pour changer de vitesse. Chantez une chanson ou fredonnez un air dans votre tête pour vous aider à garder un rythme constant.

Souriez et gagnez

Cela peut sembler bête, mais sourire peut vous aider à courir plus vite. Courir efficacement requiert de n'utiliser que les muscles dont vous avez besoin pour aller vers l'avant. Avoir le visage ou la mâchoire crispé peut rendre vos bras, épaules et torse tendus. Relaxe votre visage et vos épaules. Courez comme si quelqu'un vous tirait vers le ciel ET en avant à partir du milieu de votre tête. Ayez des pensées positives et vous vous sentirez léger et rapide. Vous n'aurez plus qu'à sourire jusqu'à la ligne d'arrivée.



Contrat de l'athlète

Reconnaissance de responsabilité

Athlètes, veuillez prendre connaissance de cette liste avec un entraîneur ou un parent/tuteur. Cochez chaque énoncé une fois que vous l'avez compris et signez en bas de page lorsque vous avez terminé. En signant, vous reconnaissez l'avoir lu, compris et vous soumettez à ces responsabilités.

En tant qu'athlète...



- Je traiterai toujours les autres comme je souhaiterais l'être.
- Je respecterai toujours tout le monde y compris moi-même, les autres athlètes, les parents, les entraîneurs et **toutes les personnes** de culture, d'âge, de milieu, de sexe, d'aptitude, de personnalité et de goût personnel différents.



- J'accepterai toujours les gens pour CE QU'ILS SONT. Je comprends que les différences font qu'une personne est unique, spéciale et intéressante. Je célébrerai les compétences de chacun.

- Je m'efforcerai toujours de faire de mon mieux et de prendre du plaisir, même lors de tâches difficiles. Je serai un modèle pour les autres athlètes.

- Je ferai toujours preuve d'initiative. Par ex. : je commencerai à m'échauffer seul ou rangerai l'équipement sans qu'on me le demande.

- Je serai toujours un meneur. J'aiderai les autres. Je soignerai et partagerai. Je ferai partie d'une équipe ! Par ex. : j'encouragerai ceux qui sont en avance sur moi, derrière moi, dans mon équipe ou dans d'autres équipes.



- Je célébrerai toujours les points positifs de chacun (tout le monde en a beaucoup !) et chercherai toujours ce qu'il y a de BON chez les gens.

- J'ÉVITERAI toujours de jurer, de raconter des blagues méchantes ou d'user d'un langage sensible culturellement ou sexiste.

- Je poserai toujours des questions si je ne comprends pas. J'«ESSAIERAI» quelque chose de nouveau tous les jours.



- Je redonnerai à ma communauté parce que j'aime l'endroit où j'habite et les opportunités qui m'y sont offertes.

- J'essaierai toujours de mon mieux à l'école et je trouverai des domaines dans lesquels j'adore apprendre.

- Je serai toujours libre de barrières et de doutes. Je croirai en moi et me rappellerai chaque jour que je suis une personne bien.

- J'ESSAIERAI toujours de mon mieux en sport, à l'école et à la maison !

Nom de l'Athlète (lettre moulées)

Signature de l'Athlète

Date

Nom du témoin adulte (lettre moulées)

Signature du témoin

Date

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 HABILITES 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, et 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.)
- Amusez-vous !



Trucs en triathlon : Transitions et Vélo

Les transitions sont les parties les plus chaotiques d'un triathlon. Il arrive souvent que les gens finissent la natation et trouvent leur équipement de vélo déplacé ou rangé ailleurs. Parfois, les chaussures et les casques sont en désordre. Garder son calme et être patient sont essentiels lors des transitions. Voici quelques autres techniques pour les transitions et le vélo qui vous aideront à vous préparer pour le défi du changement de sport et de la montée sur le vélo.

Équipement en pagaille

Mettez vos chaussures, casque, chaussettes et autres accessoires en vrac, puis essayez de les enfiler calmement mais rapidement. Essayez avec d'autres personnes ou demandez à quelqu'un d'autre de mettre votre équipement en vrac.



Courir avec votre vélo

Vous devez courir ou marcher avec votre vélo lors des transitions. Essayez de tenir la selle ou le guidon avec une main seulement. Entraînez-vous à pousser le vélo autour d'obstacles.



Équilibre par le regard

Que vous soyez au milieu d'une transition ou sur votre vélo, l'équilibre est essentiel. Regardez DEVANT vous lorsque vous faites du vélo ou que vous effectuez une transition. Entraînez-vous à regarder vers l'avant lorsque vous cherchez à vous équilibrer sur le vélo, et imaginez d'autres exercices.



Mouliner, mouliner, mouliner

Vous devez encore courir après la partie à vélo, pédalez donc rapidement (moulinez) lorsque vous faites du vélo. Changez de vitesse avant une montée et conservez une cadence rapide (rythme) que vous soyez assis ou debout. Placez votre avant-pied sur la pédale pour une efficacité maximale.

Manière dont je montrerai du respect lors des transitions	Manière dont je me lancerai un défi en vélo	Habilités que je travaillerai pour les transitions et le vélo

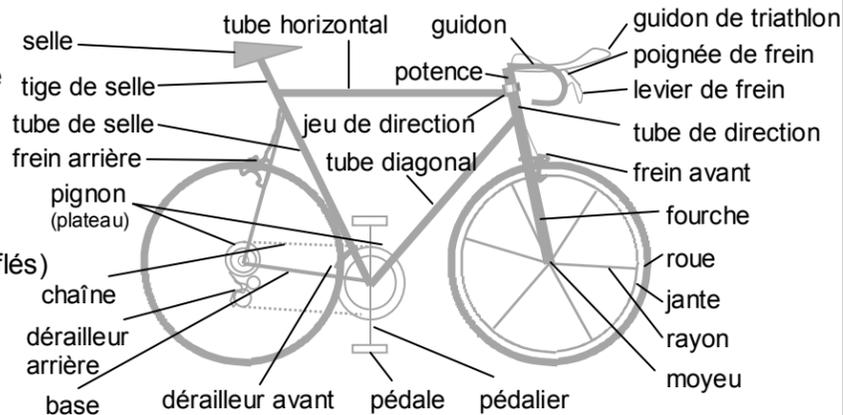
Trucs en triathlon : Transitions et Vélo

Vous avez fini la natation et devez maintenant attaquer la transition et la partie à vélo. Voici quelques techniques que vous pouvez essayer pratiquement partout. Elles vous aideront à être plus en sécurité et plus rapide en triathlon.

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)
- pédales** (tournent mais pas instables)
- vitesse** (changent facilement)

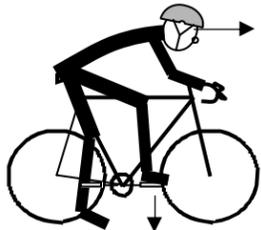


Démarrages sécuritaires

Montez sur votre vélo et roulez en ligne DROITE, en regardant aussi loin devant que possible. Essayez de monter sur le vélo sans vous arrêter ce qui vous aidera à aller droit. Voici certains types de montée à vélo :

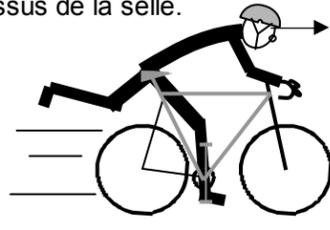
Montée basique

Arrêtez-vous et enfourchez le vélo. Poussez sur la pédale, glissez en avant et commencez à pédaler.



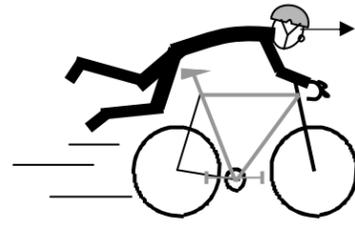
Montée en glissant

Placez le pied extérieur sur la pédale, glissez comme sur une planche à roulettes et balancez l'autre jambe au-dessus de la selle.



Montée en sautant (volant)

Sans arrêter le vélo, agrippez les deux poignées et sautez ou glissez sur la selle.



S'arrêter, signaler et prendre un virage

Apprendre à s'arrêter soudainement est une technique importante à maîtriser pour des questions de sécurité. Signaler est courtois et respectueux lorsque l'on fait du vélo avec d'autres personnes et lors des entraînements et des compétitions. Pour signaler, vous devez pouvoir faire du vélo en ligne droite en tenant le guidon avec une seule main. Prendre un virage est une des techniques les plus importantes à effectuer correctement - en faisant basculer le vélo (et non en tournant le guidon).

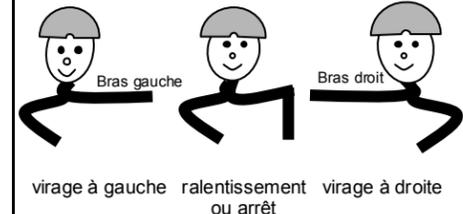
S'arrêter

Mettez les pédales en parallèle, abaissez votre corps et appuyez sur les deux freins en même temps.



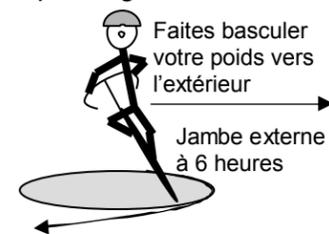
Signaler

Pour les virages à droite, à gauche, et lorsque vous ralentissez ou que vous vous arrêtez.



Prendre un virage

Faites basculer votre vélo ; ne tournez pas le guidon.



Equipement de triathlon

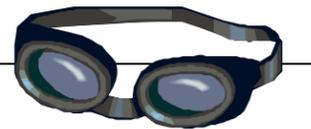
De quoi avez-vous besoin pour un triathlon ? Avez-vous besoin d'équipements coûteux ? Non. En fait, vous pouvez courir un triathlon avec n'importe quel équipement dès lors qu'il est sûr. Vous trouverez ci-dessous une liste d'accessoires que vous devez avoir pour une compétition... ainsi que quelques objets que vous devriez essayer d'obtenir si vous voulez courir des triathlons dans le futur.



Natation

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

Lorsque vous achetez des lunettes, essayez-les d'abord SANS la lanière. Elles devraient tenir sur votre visage plus de 3-5 secondes. Si elles tombent immédiatement, elles risquent de prendre l'eau.



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

Ajustement du casque

- a) Il doit tenir parfaitement - ne doit pas glisser sur les côtés ou d'avant en arrière.
- b) Il devrait y avoir 1 ou 2 cm seulement entre la lanière et le menton.
- c) Le « triangle » des lanières doit pointer directement sous les oreilles.



Course à pied

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

Equipement de triathlon

Combinaisons de triathlon

Les combinaisons de triathlon sont des maillots de bain une pièce spéciaux qui couvrent les jambes - ils sont conçus pour que les athlètes puissent nager, faire du vélo et courir avec une seule combinaison.



Ceintures de course

Beaucoup d'athlètes attachent leur numéro à une ceinture élastique. Cela leur permet de porter une combinaison de triathlon ou tout autre équipement, comme une veste, sans avoir à détacher et rattacher le numéro pendant la course.

Autres

- Bouteille d'eau
- Ceinture 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)

Trucs en triathlon : Natation

Maintenant que vous avez des informations relatives au sport, il est temps de commencer et d'explorer les habiletés et techniques qui rendent le triathlon rempli de défis... et amusant. Rappelez-vous que tout le monde est fort dans certains domaines mais doit en travailler d'autres davantage. Soyez patient et entraînez-vous souvent !

Superbe crawl

Le crawl est la nage la plus souvent utilisée en triathlon parce qu'elle est la plus efficace. Ce livret offre quelques trucs pour un crawl rapide, mais nous vous recommandons également d'apprendre et d'entraîner les d'autres nages pour des raisons de sécurité et de variété. En crawl vous ne nagez pas vraiment sur le ventre, vous pivotez d'un côté à l'autre, seule votre tête reste droite tandis que vous regardez vers le bas. Les bras bougent dans des directions opposées comme les rames d'un kayak. Les battements des jambes sont généralement 2 à 3 fois plus rapides que ceux des bras. La tête reste droite, sauf pour la respiration, lorsqu'elle bouge sur le côté en même temps que le corps. Vous trouverez ci-dessous d'autres techniques et habiletés qui vous aideront à nager plus efficacement en triathlon.

Battements rapides

Battez avec vos jambes allongées et étirées. Comme vous le voyez sur le schéma, si vos genoux sont pliés ou que vos chevilles ne sont pas souples, votre battement agira en fait plutôt comme une ancre et vous ralentira. Le battement part du CENTRE de votre corps (muscles des hanches et fessiers).

Imaginez que vous êtes un bateau à moteur. Essayez d'effectuer des battements côte à côte et rapides puis ajoutez les mouvements des bras et la respiration.

Tout est dans la tête

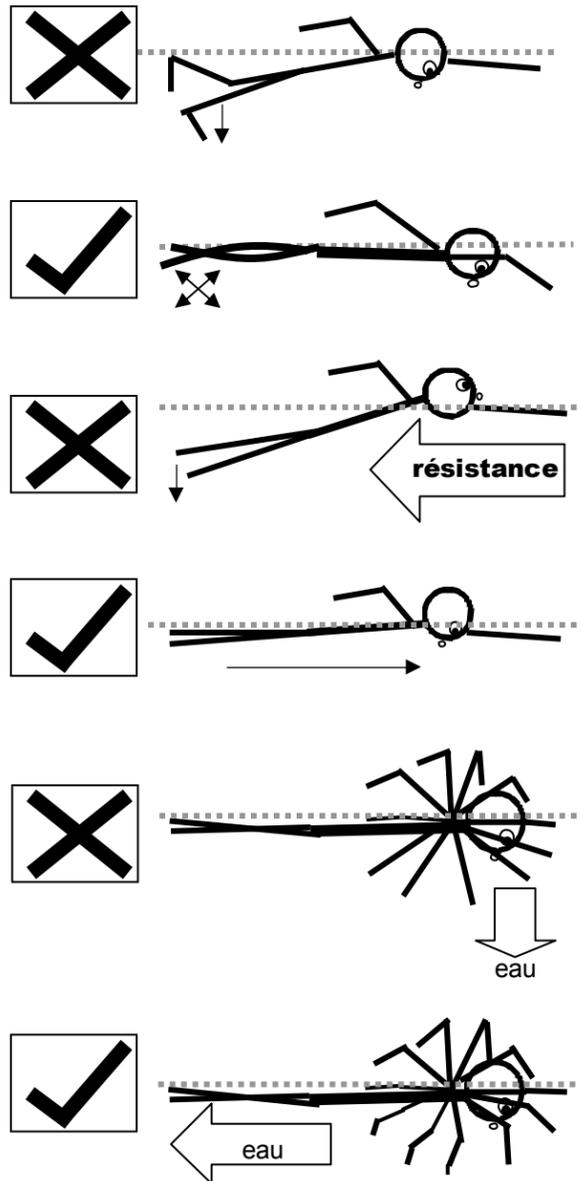
Pour nager rapidement, vous devez MINIMISER la résistance de l'eau. L'un des moyens les plus faciles pour y arriver est de regarder vers le BAS afin que vos jambes flottent mieux. Si vous regardez vers le haut, vos jambes couleront par effet de bascule. Lorsque vous respirez, tournez jusqu'à ce qu'UN OEIL seulement sorte de l'eau en même temps que votre bouche (respiration pirate), puis baissez tout de suite la tête à nouveau.

Le centre de votre corps doit être puissant et étiré. Il doit pivoter sans gigoter.

Puissance des bras

Afin d'aller en avant, où devez-vous pousser l'eau ? (vers l'arrière). Tout d'abord, placez vos bras en avant de vos épaules, puis... pliez vos coudes comme si vous cherchiez à amasser beaucoup d'eau et poussez-la derrière vous en utilisant vos avant-bras.

Imaginez que votre corps est un boulet de canon qui traverse l'eau lorsque vous la poussez avec vos bras.



Trucs en triathlon : Natation

Le triathlon présente des défis spécifiques et requiert des techniques uniques pour la natation. Tout le monde nage en même temps lors d'un triathlon, il y a donc toujours beaucoup de personnes qui se heurtent les unes aux autres, beaucoup d'éclaboussures et de compétition. Il est important de garder à l'esprit les règles de RESPECT et de ne pas être agacé par les gens, auquel cas vous perdrez beaucoup d'énergie. Voici quelques techniques de natation en triathlon qui sont amusantes pour s'entraîner avec des amis à la piscine ou à la plage.

Repérage
Maintenez vos yeux JUSTE au-dessus de la surface (entre les respirations) pour repérer les balises dans l'eau. En eau libre, il n'y a pas de cordes ou de lignes au fond de l'eau !

Départs groupés
Démarrez une nage au milieu d'un groupe, à partir d'une piscine, d'un lac ou de l'océan. Nagez droit devant et de manière aérodynamique afin d'aller vite mais sans heurter les gens.

Nager en eau libre
En eau libre, il y a des vagues, des courants et du vent. Entraînez-vous à nager dans des eaux tumultueuses (e.g., demandez à vos amis de simuler des vagues). Maintenez-vous à flots pendant >2 min. pour développer votre endurance.

Sillonnage
Lorsque vous nagez en groupe, vous pouvez sillonner, i.e. nager juste derrière ou à côté de quelqu'un afin d'aller plus vite avec moins d'effort. Essayez de « tirer » ou d'être le premier, puis échangez les places et laissez-vous porter.

Manière dont je montrerai du respect lors de la natation	Manière dont je me lancerai un défi lors de la natation	Habiletés que je travaillerai pour la natation