

TU AS AIMÉ EXPÉRIMENTER LE TRIATHLON ?

**TROUVE LE CLUB JEUNESSE
LE PLUS PRÈS DE CHEZ TOI :**

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

(si applicable) :

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



BILAN DE PROGRESSION NIVEAUX 1-2

NOM : _____

ANNÉE : _____

ENSEIGNANT : _____

DATE : _____



NIVEAU 1

NATATION	N.1.1	• PISCINE : Avec les mains au mur et le visage sous l'eau, battre des jambes en produisant des éclaboussures et en effectuant 5 cycles respiratoires de côté • Droit • Gauche.	<input type="checkbox"/>
	N.1.2	• Nager vers l'avant en gardant la tête hors de l'eau (10 m).	<input type="checkbox"/>
	N.1.3	• À l'aide d'un objet de flottaison (planche), battre des jambes en effectuant un déplacement vers l'avant (25 m) sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
	N.1.4	• PISCINE : Réaliser une poussée au mur (sous l'eau) et nager vers l'avant sur 25 m à vitesse maximale sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
	N.1.5	• Sauter dans l'eau et nager vers l'avant sur 25 m à vitesse maximale sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
	N.1.6	• Nager vers l'avant sur 50 m sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
VÉLO	V.1.1	• Conduire avec contrôle mon vélo sur un circuit simple et prescrit.	<input type="checkbox"/>
	V.1.2	• Maîtriser la conduite de mon vélo sur une ligne droite.	<input type="checkbox"/>
	V.1.3	• Freiner et Mettre pied à terre • Frein avant • Frein arrière.	<input type="checkbox"/>
	V.1.4	• Connaître le code de signalisation standard • Arrêt • Virage droite • Virage gauche.	<input type="checkbox"/>
	V.1.5	• Reconnaître les obstacles et dangers potentiels sur un circuit de vélo (trous, gravier/sable/poussière, trottoir, chemin de fer, plaque d'égout, poteau, soleil/chaleur, eau...).	<input type="checkbox"/>
	V.1.6	• Connaître les principales composantes du vélo.	<input type="checkbox"/>
	V.1.7	• Me déplacer pendant 10 minutes sur un trajet simple et prescrit.	<input type="checkbox"/>
	V.1.8	• Pédaler à un rythme constant sur 1,5 km.	<input type="checkbox"/>
COURSE	C.1.1	• Savoir différencier et effectuer en progression : la marche, la marche rapide, la course et le sprint.	<input type="checkbox"/>
	C.1.2	• Comprendre l'importance de porter des bons souliers et de bien les attacher • Diminuer le risque de blessure • Performance.	<input type="checkbox"/>
	C.1.3	• Reconnaître les obstacles et dangers potentiels sur un circuit de course à pieds (trous, gravier/sable/poussière, trottoir, escaliers, plaque d'égout, poteau, soleil/chaleur...).	<input type="checkbox"/>
	C.1.4	• Courir/Marcher pendant 10 minutes sur un circuit plat.	<input type="checkbox"/>
	C.1.5	• Courir à un rythme constant sur 500 m.	<input type="checkbox"/>
TRANSITION	T.1.1	• Embarquer et débarquer de mon vélo avec aisance.	<input type="checkbox"/>
	T.1.2	• Courir avec aisance à côté de mon vélo.	<input type="checkbox"/>
	T.1.3	• Mettre mon casque et l'attacher/Détacher mon casque et le retirer, le tout de manière autonome.	<input type="checkbox"/>
	T.1.4	• Mettre et attacher mes souliers (lacets élastiques idéalement) correctement, rapidement, et de manière autonome.	<input type="checkbox"/>
	T.1.5	• Courir à mon vélo sur 50 m, mettre mon casque, déplacer mon vélo sur 25m, embarquer sur mon vélo, et rouler sur 100 m (respect de ligne d'embarquement et ligne de débarquement).	<input type="checkbox"/>

MES PARTICIPATIONS

DATE	ÉVÈNEMENT

NIVEAU 2

NATATION	N.2.1	• Effectuer le mouvement de rotation des bras vers l'avant (crawl) en effectuant un battement efficace des jambes et en respirant sur le côté de mon choix.	<input type="checkbox"/>
	N.2.2	• Effectuer le mouvement de rotation des bras vers l'arrière (dos crawlé) en effectuant un battement efficace des jambes.	<input type="checkbox"/>
	N.2.3	• Effectuer une culbute avant sous l'eau.	<input type="checkbox"/>
	N.2.4	• Nager le crawl en gardant la tête hors de l'eau et en gardant un repère visuel à l'avant (25 m).	<input type="checkbox"/>
	N.2.5	• Connaître et appliquer de manière juste et efficace les règles de dépassement dans un couloir.	<input type="checkbox"/>
	N.2.6	• À l'aide d'un objet de flottaison (planche), battre des jambes en effectuant un déplacement vers l'avant (50 m) sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
	N.2.7	• Nager le crawl sur 100 m sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
	N.2.8	• Nager le dos crawlé sur 50 m sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
VÉLO	V.2.1	• Conduire avec contrôle mon vélo sur un circuit comportant des virages larges de 0° à 90° (inclinaison du vélo et minimum de rotation du guidon).	<input type="checkbox"/>
	V.2.2	• Maîtriser la conduite de mon vélo à une seule main sur une ligne droite • Droite • Gauche.	<input type="checkbox"/>
	V.2.3	• Maîtriser la conduite de mon vélo sur une ligne droite en regardant au-dessus de mon épaule • Droite • Gauche	<input type="checkbox"/>
	V.2.4	• Suite à une prise d'élan, rouler en position debout sur les pédales, sans pédaler, pendant 5 secondes • Une pédale à 12 h (en haut) et une pédale à 6 h (en bas) • Une pédale à 3 h (en avant ou en arrière) et une pédale à 9 h (en avant ou en arrière).	<input type="checkbox"/>
	V.2.5	• Connaître le code de sécurité routière • Réglementation • Voies cyclables • Panneaux.	<input type="checkbox"/>
	V.2.6	• Utiliser adéquatement le code de signalisation standard • Arrêt • Virage droite • Virage gauche.	<input type="checkbox"/>
	V.2.7	• Effectuer un freinage d'urgence (utiliser le frein arrière).	<input type="checkbox"/>
	V.2.8	• Faire une analyse de base de l'état du vélo avant utilisation • Pression des pneus • Chaîne • Frein • Équipement de visibilité.	<input type="checkbox"/>
	V.2.9	• Changer ses vitesses sur un terrain plat.	<input type="checkbox"/>
	V.2.10	• Me déplacer pendant 20 minutes sur un trajet simple et prescrit.	<input type="checkbox"/>
	V.2.11	• Pédaler à un rythme constant sur 3 km.	<input type="checkbox"/>
COURSE	C.2.1	• Faire preuve d'efficacité, de fluidité et de coordination entre les mouvements du bas du corps et du haut du corps.	<input type="checkbox"/>
	C.2.2	• Maintenir un angle entre 70° et 90° aux coudes à la course.	<input type="checkbox"/>
	C.2.3	• Adopter une posture de course adéquate.	<input type="checkbox"/>
	C.2.4	• Courir/Marcher pendant 12 minutes 30 secondes sur un circuit plat.	<input type="checkbox"/>
	C.2.5	• Courir à un rythme constant sur 1 km.	<input type="checkbox"/>
TRANSITION	T.2.1	• Courir avec aisance à côté de mon vélo en conduisant partiellement ou complètement avec la selle sur une trajectoire droite.	<input type="checkbox"/>
	T.2.2	• Ranger et sortir mon vélo du support à vélo de manière rapide et adéquate.	<input type="checkbox"/>
	T.2.3	• Mettre et attacher mes souliers (lacets élastiques idéalement) correctement, rapidement, de manière autonome, et en ayant les pieds mouillés.	<input type="checkbox"/>
	T.2.4	• Courir prudemment, mais rapidement en ayant les pieds nus et mouillés • Petites foulées.	<input type="checkbox"/>
	T.2.5	• Courir à mon vélo sur 100 m, mettre mon casque et déplacer mon vélo sur 25 m, embarquer sur mon vélo, et rouler sur 200 m (respect de ligne d'embarquement et ligne de débarquement).	<input type="checkbox"/>

Suite du programme 1-2-tri SCO ! :

NIVEAUX 3 - 4 - 5 - 6 - 7

Suite du programme 1-2-tri GO ! :

NIVEAUX 3 - 4 - 5 - 6 - 7

NIVEAU TRIATHLÈTE RESPONSABLE

NIVEAUX PRÉ-COURSE

OR ARGENT BRONZE

Commentaires :
