

# 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 5-6

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

ANNÉE : \_\_\_\_\_

ENSEIGNANT : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_



## NIVEAU 5

<b>NATATION</b>	N.5.1	• PISCINE : Réaliser un virage réglementaire et efficace au mur, en parcourant 5 m (drapeaux) ou plus sous l'eau.	<input type="checkbox"/>
	N.5.2	• Nager en ligne droite sans repère visuel au fond de l'eau (simulation de nage en eau libre ou nage en eau libre).	<input type="checkbox"/>
	N.5.3	• PISCINE : Sortir de l'eau de manière rapide et efficace en section profonde et en section peu profonde (bord au niveau de la surface de l'eau ou plus haut).	<input type="checkbox"/>
	N.5.4	• Contourner une bouée en virage 180° vers l'extérieur de manière efficace, avec la bonne technique et un minimum de perte de vitesse.	<input type="checkbox"/>
	N.5.5	• Nager le crawl sur 375 m sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
	N.5.6	• Nager le crawl sur 50 m en 60 secondes ou moins.	<input type="checkbox"/>
<b>VÉLO</b>	V.5.1	• Conduire mon vélo sur un circuit comportant des virages serrés de 90° à 180° (inclinaison du vélo et minimum de rotation du guidon).	<input type="checkbox"/>
	V.5.2	• Rouler en position la plus aérodynamique possible selon les caractéristiques d'un circuit • Ligne droite • Virages.	<input type="checkbox"/>
	V.5.3	• Effectuer un saut sur deux roues.	<input type="checkbox"/>
	V.5.4	• Rouler de manière sécuritaire en petit groupe • Garder sa trajectoire • Utiliser la signalisation pour circuler en groupe • Faire des relais.	<input type="checkbox"/>
	V.5.5	• Effectuer des changements de résistance en fonction de la vitesse des autres cyclistes du groupe.	<input type="checkbox"/>
	V.5.6	• Connaître les étapes pour réparer/changer une chambre à air.	<input type="checkbox"/>
	V.5.7	• Me déplacer pendant 1 heure sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	<input type="checkbox"/>
	V.5.8	• Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 10 km.	<input type="checkbox"/>
<b>COURSE</b>	C.5.1	• Ajuster ma technique de course selon la vitesse recherchée .	<input type="checkbox"/>
	C.5.2	• Ajuster ma technique de course selon les caractéristiques du parcours • Pente ascendante/descendante : plus petites foulées, même cadence.	<input type="checkbox"/>
	C.5.3	• Ajuster ma vitesse en fonction des autres participants du groupe (ou aller au delà de celle-ci).	<input type="checkbox"/>
	C.5.4	• Identifier ma vitesse confortable (léger essoufflement pouvant être maintenu sur une longue durée).	<input type="checkbox"/>
	C.5.5	• Courir/Marcher pendant 25 minutes sur un circuit avec quelques montées et descentes.	<input type="checkbox"/>
	C.5.6	• Augmenter ma vitesse de course progressivement sur 1 km (usage d'une piste de 400 m recommandé).	<input type="checkbox"/>
	C.5.7	• Courir à un rythme constant et soutenu sur 2,5 km.	<input type="checkbox"/>
<b>TRANSITION</b>	T.5.1	• Retirer ma combinaison isothermique de manière autonome, rapide et efficace après une épreuve de natation simple.	<input type="checkbox"/>
	T.5.2	• Effectuer T1 et T2 sans faute de matériel, rapidement, et en présence de d'autres participants dans la zone.	<input type="checkbox"/>
	T.5.3	• Garder ma station ordonnée et respecter la largeur maximale de 75 cm pour toutes les transitions.	<input type="checkbox"/>
	T.5.4	• Pédaler 10 km, après avoir nagé 375 m.	<input type="checkbox"/>
	T.5.5	• Courir sur 2,5 km, après avoir effectué 10 km de vélo.	<input type="checkbox"/>

## MES PARTICIPATIONS

DATE	ÉVÉNEMENT

## NIVEAU 6

<b>NATATION</b>	N.6.1	• PISCINE : Sur 200 m, réaliser au crawl des virages réglementaires et efficaces au mur, en parcourant 5 m (drapeaux) ou plus sous l'eau.	<input type="checkbox"/>
	N.6.2	• Repérer des éléments visuels pour s'orienter adéquatement et calmement en eau libre (eau calme) avec ou sans bouées directionnelles.	<input type="checkbox"/>
	N.6.3	• Maîtriser le sillonnage en milieu aquatique.	<input type="checkbox"/>
	N.6.4	• Sortir de l'eau libre (sortie plage) de manière rapide et efficace. Courir vers l'avant en évitant la résistance de l'eau (lever les pieds).	<input type="checkbox"/>
	N.6.5	• Nager le crawl sur 500 m sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
	N.6.6	• Nager le crawl sur 50 m en 50 secondes ou moins.	<input type="checkbox"/>
<b>VÉLO</b>	V.6.1	• Maîtriser la conduite de mon vélo à une seule main sur une courbe • Droite • Gauche.	<input type="checkbox"/>
	V.6.2	• Monter une côte abrupte en position debout, pédaler en danseuse.	<input type="checkbox"/>
	V.6.3	• Éviter un obstacle rapidement en roulant (trous, bosses, fissures...) • Droite • Gauche.	<input type="checkbox"/>
	V.6.4	• Éviter un obstacle rapidement en groupe (trous, bosses, fissures...) en signalant les intentions de manoeuvres.	<input type="checkbox"/>
	V.6.5	• Passer et Prendre un relais (Faire la roue) en petit groupe, sur une trajectoire droite.	<input type="checkbox"/>
	V.6.6	• Me déplacer pendant 1 heure 15 minutes sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	<input type="checkbox"/>
	V.6.7	• Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 15 km.	<input type="checkbox"/>
<b>COURSE</b>	C.6.1	• Boire de l'eau ou autre boisson à électrolytes en maintenant mon rythme de course.	<input type="checkbox"/>
	C.6.2	• Exécuter le skip A-B-C en skip.	<input type="checkbox"/>
	C.6.3	• Ajuster ma vitesse en fonction des participants susceptibles de me dépasser à l'arrière • Augmenter ma vitesse et garder mon avance.	<input type="checkbox"/>
	C.6.4	• Courir/Marcher pendant 35 minutes sur un circuit avec plusieurs montées et descentes.	<input type="checkbox"/>
	C.6.5	• Augmenter ma vitesse de course progressivement sur 2 km (usage d'une piste de 400 m recommandé).	<input type="checkbox"/>
	C.6.6	• Courir à un rythme constant et soutenu sur 3 km.	<input type="checkbox"/>
<b>TRANSITION</b>	T.6.1	• Embarquer (glissant, sautant sur la selle) sur mon vélo en mouvement au sein d'un groupe, et prévoir une résistance optimale.	<input type="checkbox"/>
	T.6.2	• Débarquer de mon vélo en mouvement au sein d'un groupe, et prévoir une résistance optimale.	<input type="checkbox"/>
	T.6.3	• Pédales à clip : enfiler mes souliers en pédalant.	<input type="checkbox"/>
	T.6.4	• Pédales à clip : retirer mes souliers en pédalant.	<input type="checkbox"/>
	T.6.5	• Retirer ma combinaison isothermique de manière autonome, rapide et efficace après une épreuve de natation soutenue (en état d'essoufflement).	<input type="checkbox"/>
	T.6.6	• Lacets élastiques : Mettre et attacher mes souliers correctement, rapidement, de manière autonome, et en ayant les pieds mouillées.	<input type="checkbox"/>
	T.6.7	• Enchaîner 375 m de nage, 10 km de vélo, 2,5 km de course.	<input type="checkbox"/>

Suite du programme 1-2-tri SCO ! :

**NIVEAUX 7**

Suite du programme 1-2-tri GO ! :

**NIVEAUX 7**

**NIVEAU TRIATHLÈTE RESPONSABLE**

**NIVEAUX PRÉ-COURSE**  
OR ARGENT BRONZE

**Commentaires :**

---



---



---



---



---



---