

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 3-4

NOM : _____

ANNÉE : _____

ENSEIGNANT : _____

DATE : _____



NIVEAU 3

NATATION	N.3.1	Effectuer le mouvement de rotation des bras vers l'avant (crawl) en effectuant un battement efficace des jambes et en respirant sur les deux côtés • Droit • Gauche.	<input type="checkbox"/>
	N.3.2	Effectuer une traction efficace au crawl (positionnement des mains).	<input type="checkbox"/>
	N.3.3	Effectuer la technique de brasse adéquate.	<input type="checkbox"/>
	N.3.4	Effectuer un virage culbute sous l'eau suivi d'une propulsion au mur.	<input type="checkbox"/>
	N.3.5	Connaître et appliquer ma vitesse de sprint (courte durée), ma vitesse moyenne (moyenne durée) et ma vitesse confortable (longue durée).	<input type="checkbox"/>
	N.3.6	Nager le crawl en ajoutant des respirations à l'avant, et en projetant mon regard dans la même direction.	<input type="checkbox"/>
	N.3.7	Nager la brasse sur 50 m sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
	N.3.8	Nager le crawl sur 200 m sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
VÉLO	V.3.1	Garder en continu une souplesse au niveau des coudes et des poignets pour absorber les chocs de la chaussée.	<input type="checkbox"/>
	V.3.2	Connaître et appliquer les positions possibles des mains sur le guidon d'un vélo de route • 1 «barre horizontale étroite» • 2 «cocottes» • 3 «cintres/drops».	<input type="checkbox"/>
	V.3.3	Pédaler avec une technique adéquate en position debout, en danseuse.	<input type="checkbox"/>
	V.3.4	Connaître et utiliser le code de signalisation pour circulation en groupe • Trou/Bosse • Gravier/Sable • Voie ferrée • Dos d'âne • Relais • Boire • Rétrécissement de voie • Suivre/Continuer.	<input type="checkbox"/>
	V.3.5	Effectuer des angles morts avant les changements de voie et les dépassements • Droit • Gauche.	<input type="checkbox"/>
	V.3.6	Sur un circuit plat, effectuer des changements de résistance progressif en ordre de difficulté • Résistance la plus facile à la plus difficile • Résistance la plus difficile à la plus facile.	<input type="checkbox"/>
	V.3.7	Effectuer des changements de résistance en fonction des caractéristiques du parcours.	<input type="checkbox"/>
	V.3.8	Me déplacer pendant 30 minutes sur un trajet simple et prescrit.	<input type="checkbox"/>
	V.3.9	Pédaler à un rythme constant sur 5 km.	<input type="checkbox"/>
COURSE	C.3.1	Effectuer une foulée sécuritaire et efficace • Amortissement • Soutien • Poussée • Suspension.	<input type="checkbox"/>
	C.3.2	Effectuer un mouvement fluide et coordonné des bras de l'avant à l'arrière au niveau des épaules (patron en pendule), en maintenant un angle adéquat aux coudes.	<input type="checkbox"/>
	C.3.3	Identifier et suivre un «lapin».	<input type="checkbox"/>
	C.3.4	Courir/Marcher pendant 15 minutes sur un circuit plat.	<input type="checkbox"/>
	C.3.5	Courir à un rythme constant sur 1,5 km.	<input type="checkbox"/>
TRANSITION	T.3.1	Embarquer et débarquer de mon vélo rapidement et avec aisance.	<input type="checkbox"/>
	T.3.2	Courir avec aisance à côté de mon vélo en conduisant partiellement ou complètement avec la selle sur un circuit comportant des virages variés.	<input type="checkbox"/>
	T.3.3	Effectuer T1 et T2 sans faute d'action et de matériel.	<input type="checkbox"/>
	T.3.4	Comprendre et appliquer les règles de matériel lors de non-utilisation d'un bac de transition.	<input type="checkbox"/>

MES PARTICIPATIONS

DATE	ÉVÉNEMENT

NIVEAU 4

NATATION	N.4.1	PISCINE : Réaliser une poussée efficace au mur et enchaîner avec le battement de dauphin, en parcourant 5 m (drapeaux) ou plus sous l'eau.	<input type="checkbox"/>
	N.4.2	Respirer avec aisance des deux côtés au crawl • Droit • Gauche.	<input type="checkbox"/>
	N.4.3	Effectuer un plongeon de départ, en parcourant 5 m (drapeaux) ou plus sous l'eau.	<input type="checkbox"/>
	N.4.4	Contourner une bouée en virage 90° vers l'extérieur de manière efficace, avec la bonne technique et un minimum de perte de vitesse.	<input type="checkbox"/>
	N.4.5	Réaliser un départ de masse dans l'eau en restant calme et efficace.	<input type="checkbox"/>
	N.4.6	Nager le crawl sur 300 m sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
VÉLO	V.4.1	Pratiquer un coup de pédale efficace impliquant les quadriceps, les fléchisseurs de la hanche, les fessiers et les ischio-jambiers (clip ou cale-pied) • Transition haute • Poussée • Transition basse • Traction.	<input type="checkbox"/>
	V.4.2	Effectuer une figure «8» autour de deux obstacles séparés par 2 m de distance.	<input type="checkbox"/>
	V.4.3	Effectuer un saut sur une roue; Être en mesure de lever la roue avant de son vélo.	<input type="checkbox"/>
	V.4.4	Récupérer, boire et replacer ma bouteille d'eau en roulant.	<input type="checkbox"/>
	V.4.5	Comprendre les distances de sillonnage et de non-sillonnage.	<input type="checkbox"/>
	V.4.6	Suivre un camarade de près (sillonnage) de manière efficace et sécuritaire.	<input type="checkbox"/>
	V.4.7	Me déplacer pendant 45 minutes sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	<input type="checkbox"/>
	V.4.8	Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 8 km.	<input type="checkbox"/>
COURSE	C.4.1	Utiliser une cadence s'approchant de 180 pas/minute.	<input type="checkbox"/>
	C.4.2	Minimiser au maximum le déplacement en hauteur, et maximiser le déplacement en longueur.	<input type="checkbox"/>
	C.4.3	Exécuter le skip A-B-C à la marche.	<input type="checkbox"/>
	C.4.4	Ajuster ma vitesse et ma technique de course selon la surface • Surface glissante : plus petites foulées • Surface agrippante : plus grandes foulées.	<input type="checkbox"/>
	C.4.5	Adopter différentes vitesses selon la distance à parcourir • Rapide à très rapide sur distance courte • Modérée à rapide sur distance moyenne • Lente à modérée sur distance longue.	<input type="checkbox"/>
	C.4.6	Courir/Marcher pendant 20 minutes sur un circuit avec quelques montées et descentes.	<input type="checkbox"/>
	C.4.7	Courir/Marcher pendant 15 minutes et effectuer une augmentation de vitesse maintenue sur une minute en fin de course.	<input type="checkbox"/>
	C.4.8	Courir à un rythme constant et soutenu sur 2 km.	<input type="checkbox"/>
TRANSITION	T.4.1	Mettre mon dossard et autres accessoires (casquette, lunettes fumées...) en courant.	<input type="checkbox"/>
	T.4.2	Embarquer (glissant, sautant sur la selle) sur mon vélo en mouvement, et prévoir une résistance optimale.	<input type="checkbox"/>
	T.4.3	Débarquer de mon vélo en mouvement.	<input type="checkbox"/>
	T.4.4	Effectuer T1 et T2 sans faute de matériel le plus rapidement possible (chronométrer de l'arrivée au support au départ du support).	<input type="checkbox"/>
	T.4.5	Comprendre et appliquer les règles de matériel lors d'utilisation d'un bac de transition.	<input type="checkbox"/>

Suite du programme 1-2-tri SCO ! :

NIVEAUX 5 - 6 - 7

Suite du programme 1-2-tri GO ! :

NIVEAUX 5 - 6 - 7

NIVEAU TRIATHLÈTE RESPONSABLE

**NIVEAUX PRÉ-COURSE
OR ARGENT BRONZE**

Commentaires :
