

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 NIVEAU 7

NOM : _____

ANNÉE : _____

ENSEIGNANT : _____

DATE : _____



NIVEAU 7

NATATION	N.7.1	• Repérer des éléments visuels pour s'orienter adéquatement et calmement en eau libre (conditions plus difficiles : courant, vagues, algues, etc.) avec ou sans bouées directionnelles.	<input type="checkbox"/>
	N.7.2	• Nager le crawl en eau libre sur une distance de 500 m à 750 m, sur un circuit comportant une entrée à l'eau, des virages variés aux bouées et une sortie de l'eau.	<input type="checkbox"/>
	N.7.3	• Comprendre les paramètres de mesure de performance en natation • Nombre de coups de bras • Temps • Respect des intervalles.	<input type="checkbox"/>
	N.7.4	• Effectuer des sauts de dauphin à l'entrée et la sortie de l'eau (en contexte de compétition, effectuer la procédure seulement si permis).	<input type="checkbox"/>
	N.7.5	• Nager le crawl sur 750 m sans m'arrêter.	<input type="checkbox"/>
	N.7.6	• Nager le crawl sur 200 m en 3 minutes 20 secondes ou moins.	<input type="checkbox"/>
	N.7.7	• Nager le crawl sur 50 m en 40 secondes ou moins.	<input type="checkbox"/>

VÉLO	V.7.1	• Être en mesure de • accélérer • relancer • sprinter.	<input type="checkbox"/>
	V.7.2	• Ramasser un objet au sol en roulant (grosseur approximative d'une bouteille d'eau).	<input type="checkbox"/>
	V.7.3	• Conduire mon vélo sur un circuit comportant des virages serrés de 180° à 360° (inclinaison du vélo et minimum de rotation du guidon).	<input type="checkbox"/>
	V.7.4	• Gérer mes ravitaillements (hydratation, nutrition) de manière autonome en évitant la carence et l'excès.	<input type="checkbox"/>
	V.7.5	• Réparer/changer une chambre à air de manière autonome.	<input type="checkbox"/>
	V.7.6	• Replacer ma chaîne en roulant.	<input type="checkbox"/>
	V.7.7	• Descendre une côte abrupte de manière sécuritaire en gardant le contrôle de sa vitesse.	<input type="checkbox"/>
	V.7.8	• Passer et Prendre un relais (Faire la roue) en petit groupe, sur un circuit comportant des virages.	<input type="checkbox"/>
	V.7.9	• Prendre un virage serré avec un minimum de perte de vitesse • Droite • Gauche.	<input type="checkbox"/>
	V.7.10	• Me déplacer pendant 1 heure 30 minutes sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	<input type="checkbox"/>
	V.7.11	• Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 20 km.	<input type="checkbox"/>

COURSE	C.7.1	• Gérer mes ravitaillements (hydratation, nutrition) de manière autonome en évitant la carence et l'excès.	<input type="checkbox"/>
	C.7.2	• Exécuter le skip A-B-C en skip unilatéral.	<input type="checkbox"/>
	C.7.3	• Gérer mon intensité pour avoir un rythme constant ou progressif ascendant pour toute la durée de l'intervalle ou de la course, en fonction des indications données (sur distance de compétition appropriée).	<input type="checkbox"/>
	C.7.4	• Courir/Marcher pendant 45 minutes sur un circuit avec plusieurs montées et descentes.	<input type="checkbox"/>
	C.7.5	• Courir 1500 m en 6 minutes 15 secondes (garçons) et 6 minutes 30 secondes (filles) ou moins.	<input type="checkbox"/>
	C.7.6	• Courir à un rythme constant et soutenu sur 5 km.	<input type="checkbox"/>

TRANSITION	T.7.1	• Pédales à clip : enfiler mes souliers en pédalant au sein d'un groupe.	<input type="checkbox"/>
	T.7.2	• Pédales à clip : retirer mes souliers en pédalant au sein d'un groupe.	<input type="checkbox"/>
	T.7.3	• Participer à une course «Finale régionale» ou à une «Coupe Québec».	<input type="checkbox"/>

MES PARTICIPATIONS

DATE	ÉVÈNEMENT

Suite du programme 1-2-tri SCO ! :

--

Suite du programme 1-2-tri GO ! :

NIVEAU TRIATHLÈTE RESPONSABLE

NIVEAUX PRÉ-COURSE :

OR ARGENT BRONZE

Commentaires :
