

# TU AS AIMÉ EXPÉRIMENTER LE TRIATHLON ?

**INSCRIS-TOI POUR UNE  
PROCHAINE SESSION DANS  
TA MUNICIPALITÉ OU 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 GO ! Version municipale » 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 1-7**

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

SESSION : \_\_\_\_\_

VILLE : \_\_\_\_\_

INTERVENANT : \_\_\_\_\_

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

**TRIATHLON  
QUÉBEC**

QUI ?

Triathlon Québec est la fédération sportive québécoise mandatée par le Gouvernement du Québec pour promouvoir et développer le triathlon et ses variantes.

VISION

Être le leader et la référence dans le sport.



MISSION

Développer, promouvoir et régir la pratique du triathlon et des sports à enchaînements multiples au Québec.

VALEURS

Sécurité, Intégrité, Dépassement de soi, Innovation, Collaboration, Excellence, Plaisir, Santé.

PROGRAMME 1-2-TRI GO !  
VERSION MUNICIPALE

En 2020, Triathlon Québec met fièrement en œuvre le programme 1-2-tri GO ! offert aux clubs de triathlon du Québec. Témoin de l'engouement pour celui-ci, en 2021, la fédération met en place une version adaptée du programme 1-2-tri GO ! pour les municipalités, d'où la création de « 1-2-tri GO ! Version municipale ».



Programme 1-2-tri GO ! (Version municipale)

NIVEAUX 1-2-3-4-5-6-7

OBJECTIFS

- Développer chez les participants les habiletés de base dans chacune des disciplines du triathlon.
- Promouvoir chez les participants l'adoption d'un mode de vie sain et actif à long terme.
- Uniformiser les habiletés essentielles à acquérir chez les jeunes participants, afin d'optimiser leur développement à long terme.
- Offrir un outil de suivi de progression pour les participants et les intervenants.



Programme 1-2-tri GO ! (Club)

NIVEAUX 1-2-3-4-5-6-7

NIVEAU TRIATHLÈTE RESPONSABLE

NIVEAUX PRÉ-COURSE  
OR ARGENT BRONZE



Series of horizontal lines for writing comments.



## 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"/>

## 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 : enfilez mes souliers en pédalant au sein d'un groupe.	<input type="checkbox"/>
	T.7.2	• Pédales à clip : retirez 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"/>

## 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 mouillés.	<input type="checkbox"/>
	T.6.7	• Enchaîner 375 m de nage, 10 km de vélo, 2,5 km de course.	<input type="checkbox"/>

## NIVEAU 3

<b>NATATION</b>	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"/>

<b>VÉLO</b>	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 «cottes» • 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"/>

<b>COURSE</b>	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"/>

<b>TRANSITION</b>	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"/>

## NIVEAU 4

<b>NATATION</b>	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"/>

<b>VÉLO</b>	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"/>

<b>COURSE</b>	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"/>

<b>TRANSITION</b>	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 (chronométré 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"/>

## 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"/>