



**1-2-TRI**

**GO!**

**version municipale**

**GUIDE DE L'INTERVENANT**

**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**

### NIVEAU DE DÉPART

Pour débiter une discipline, il est attendu que les participants sachent

- Natation : nager (se déplacer dans l'eau sans toucher le fond).
- Vélo : pédaler à deux roues
- Course : —

### MATÉRIEL DU PROGRAMME

- Guide de l'intervenant
- Guide de l'entraîneur (1-2-tri GO !)
- Guide d'activités pédagogiques (1-2-tri GO !)
- Feuilles de travail (1-2-tri GO !)
- Bilan niveaux 1-7

# CE QUI ATTEND LE PARTICIPANT LE LONG DE SON PARCOURS

## SEPT NIVEAUX D'HABILITÉS PHYSIQUES



Considérons ici la «Transition» comme une discipline. **Pour compléter un niveau d'habiletés physiques, le participant doit réussir toutes les habiletés dans les quatre disciplines.**

Les habiletés sont réparties en trois domaines fondamentaux :

TECHNIQUE (T)	TACTIQUE/ SÉCURITÉ (T/S)	PHYSIOLOGIQUE (P)
------------------	-----------------------------	----------------------

Le participant peut avoir des niveaux distincts dans chaque discipline, mais **son niveau en titre demeure toujours le dernier niveau complété en entier** (quatre disciplines du niveau réussies). Il est attendu qu'il soit **Niveau 7** pour compléter le programme.

Pour plus de détails concernant les normes de réussite des habiletés, référez-vous à la section «Normes de réussite» du «Guide de l'entraîneur» (1-2-tri GO!).



## PROGRESSION SELON L'ÂGE

Afin de suivre le modèle de développement à long terme de l'athlète, un participant ne devrait pas progresser trop vite au fil des niveaux et augmenter ses distances d'entraînement trop rapidement. Bien qu'il puisse avoir la capacité de pratiquer des plus longues distances, un participant devrait respecter la progression selon l'âge recommandée afin de continuer à perfectionner ses habiletés techniques, tactiques/sécurité, et physiologiques respectives. Il n'y a pas de hâte à passer aux niveaux suivants.



## ICI-BAS, UN GUIDE DES NIVEAUX PLAFONDS RECOMMANDÉS SELON LES ÂGES

ÂGE	CATÉGORIE DE COMPÉTITION	DISTANCES DE COMPÉTITION			NIVEAU PLAFOND RECOMMANDÉ DU PROGRAMME
		NATATION	VÉLO	COURSE	
4 à 7 ans	Jeunesse 1 (U5 et U7)	25 m	1 km	250 m	1
6 à 9 ans	Jeunesse 2 (U7 et U9)	50 m	1,5 km	500 m	1
8 à 11 ans	Jeunesse 3 (U9 et U11)	100 m	3 km	1 km	2
10 à 13 ans	Jeunesse 4 (U11 et U13)	200 m	5 km	1,5 km	3
12 à 13 ans	U13	375 m	10 km	2,5 km	4-5
14 à 15 ans	U15	375 m	10 km	2,5 km	5-6-7 selon la croissance de l'athlète

### NOTE

Bien qu'optionnelle, l'utilisation d'un **VÉLO DE ROUTE** et de **CHAUSSURES DE VÉLO** est fortement recommandée à partir du **NIVEAU 5** réussi.



En contexte de compétition, l'utilisation de **LACETS ÉLASTIQUES**, d'une **CEINTURE PORTE-DOSSARD** et d'un **MAILLOT DE TRIATHLON** sont fortement recommandés.



# SYSTÈME DE NOTATION

Lors de l'évaluation d'une habileté, deux possibilités peuvent arriver :

## 1- LE PARTICIPANT RÉUSSIT L'HABILETÉ DEMANDÉE

- Sur la feuille de travail : L'intervenant met un crochet à côté du nom du participant, sous l'habileté évaluée.
- Dans le bilan du participant : L'intervenant met un crochet à côté de l'habileté évaluée.

## 2- LE PARTICIPANT NE RÉUSSIT PAS L'HABILETÉ DEMANDÉE

- Sur la feuille de travail : L'intervenant ne met pas de crochet à côté du nom du participant, sous l'habileté évaluée.
- Dans le bilan du participant : L'intervenant ne met pas de crochet à côté de l'habileté évaluée.
- L'intervenant intégrera davantage la pratique de cette habileté dans ses prochaines séances et réévaluera le participant prochainement

L'intervenant se réfère aux normes de réussite du Guide de l'entraîneur (1-2-tri GO !) pour évaluer si une habileté est réussie ou non.



## L'INTERVENANT EST LIBRE D'UTILISER LA NOTATION DE SON CHOIX.

### EXEMPLES :

- Un intervenant peut exiger qu'une habileté soit réussie trois fois pour être considérée comme maîtrisée. Il note alors trois crochets dans la case plutôt que un.
- Un intervenant peut noter la progression du participant sur une habileté précise (exemples : BA : besoin d'amélioration, PR : partiellement réussi, etc) puis éventuellement mettre un crochet lorsque l'habileté réussie.

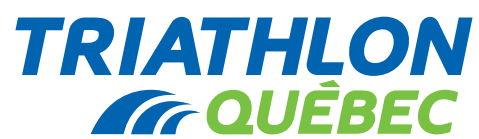
L'intervenant peut utiliser des feuilles de travail en version papier ou numérique. L'intervenant est toutefois encouragé à utiliser une version durable, partageable et mobile, notamment une version en document partagé.

L'intervenant est invité à laisser des commentaires aux participants dans la section commentaires. Si applicable, à l'endroit dédié, il est aussi invité à laisser les coordonnées du club de triathlon jeunesse le plus près de la municipalité.

## IMPRESSION DES BILANS

Les bilans doivent être imprimés par la municipalité. Voici les paramètres d'impression à utiliser :

- Couleur ou Noir et blanc, au choix.
- Recto-Verso (retourner sur le bord court).
- Mode « Fit to page ».
- Feuillet de 12 demies-pages, 8,5x11, sur 6 pages, 3 feuilles recto-verso.
- Plier les feuilles en 2 et les emboîter, afin d'avoir un ordre de demi-feuilles de 1 à 12.



**TRIATHLON**  
**QUÉBEC**

**7665, boulevard Lacordaire  
Montréal (Québec) H1S 2A7**

**Tél. : 514 252-3121  
@ : [info@triathlonquebec.org](mailto:info@triathlonquebec.org)**