



GUIDE DE L'ENTRAINEUR

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.

MISSION

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

TRIATHLON
 **QUÉBEC**

VISION

Être le leader et la référence dans le sport.

VALEURS

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

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Matériel du programme	4
L'entraîneur-évaluateur	4
L'entraîneur-évaluateur doit	4
L'évaluation	4
Ce qui attend l'athlète le long de son parcours	5
Fiche de suivi du triathlète	6
Progression au fil des niveaux et récompenses	7
Système de notation	9
Normes de réussite	10
NATATION	10
VÉLO	18
COURSE	24
TRANSITION	28
PRÉ-COURSE	32
BRONZE	32
ARGENT	33
OR	34
TRIATHLÈTE RESPONSABLE	35

INTRODUCTION

PROGRAMME 1-2-TRI-GO !

En 2020, Triathlon Québec met fièrement en œuvre le programme 1-2-TRI-GO !

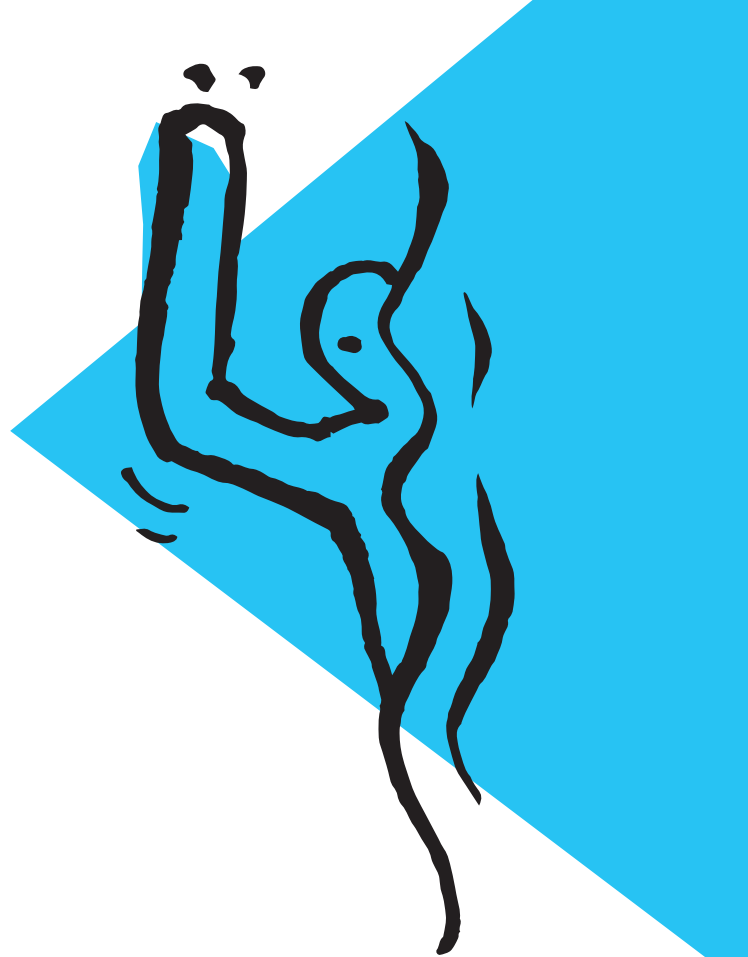
Celui-ci est livré sous forme de trousse et comprend le passeport de l'athlète, les outils de l'entraîneur-évaluateur et un répertoire d'activités pédagogiques variées.

OBJECTIFS

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

NIVEAU DE DÉPART

Il est attendu que les athlètes sachent nager (se déplacer dans l'eau sans toucher le fond) et sachent pédaler à deux roues. Un athlète peut débiter le programme dès que ce niveau est atteint.



MATÉRIEL DU PROGRAMME

- PASSEPORTS DU TRIATHLÈTE
- GUIDE DE L'ENTRAINEUR-ÉVALUATEUR
- FEUILLES DE TRAVAIL
- FICHES DE SUIVI DU TRIATHLÈTE
- RÉCOMPENSES : AUTOCOLLANTS ET BRACELETS

L'ENTRAINEUR- ÉVALUATEUR

L'ENTRAINEUR-ÉVALUATEUR DOIT :

- **Figurer au répertoire des entraîneurs reconnus de Triathlon Québec.**
 - Avoir suivi une formation d'entraîneur et avoir un numéro de PNCE.
 - Avoir réussi l'évaluation en ligne Prise de Décisions éthiques.
 - Avoir une adhésion Entraîneur (ETQ) chez Triathlon Québec.
 - Avoir accepté le Code de conduite de l'entraîneur lors du processus d'adhésion.
 - Avoir complété sa vérification des antécédents judiciaires.
- **Avoir suivi la formation d'entraîneur évaluateur du Passeport.**

L'ÉVALUATION

L'ÉVALUATION PEUT SE FAIRE DANS DIVERS CADRES.

- En séance d'entraînement;
- En séance d'évaluation annoncée ou non-annoncée;
- En évènement (compétition, camp de développement, etc.);

Bien que l'outil doive respecter certaines normes d'utilisation, les entraîneurs qui en font usage peuvent et doivent adapter leur utilisation selon leurs besoins et leurs moyens.

L'évaluation doit être faite en continu au courant de la session afin d'offrir aux athlètes un suivi de progression et des objectifs à court, moyen et long terme.

Bien qu'il s'agisse d'un outil d'évaluation pédagogique, le contenu et les résultats obtenus devraient servir de guide aux entraîneurs pour préparer leurs séances d'entraînement de manière spécifique aux besoins des athlètes.



CE QUI ATTEND L'ATHLÈTE LE LONG DE SON PARCOURS

SEPT NIVEAUX D'HABILITÉS PHYSIQUES

NIVEAU 1	NIVEAU 2
NIVEAU 3	NIVEAU 4
NIVEAU 5	NIVEAU 6
NIVEAU 7	

Considérons ici la «Transition» comme une discipline. **Pour compléter un niveau d'habiletés physiques, l'athlète 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)
------------------	-----------------------------	----------------------

L'athlète 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.

Récompense : Un autocollant sera remis pour chaque discipline complétée d'un niveau. Un bracelet sera remis pour chaque niveau complété.

Vers la fin de son cheminement, en fonction de son âge, l'athlète aura la possibilité de participer aux camps régionaux, au circuit de la Coupe Québec et aux journées d'identification. Une fois le programme complété, il recevra la mention «athlète espoir», ce qui lui permettra de profiter de divers privilèges comme accéder à un programme sport-études et être éligible à participer aux Jeux du Québec.

TROIS NIVEAUX DE PRÉPARATION PRÉ-COURSE

TRIATHLÈTE BRONZE

TRIATHLÈTE ARGENT

TRIATHLÈTE OR

Pour compléter un niveau de préparation pré-course, l'athlète doit faire preuve d'autonomie progressive dans cette préparation tout au long de son parcours dans le programme. Il est attendu qu'il soit **Triathlète OR** pour compléter le programme.

Récompense : Un autocollant sera remis pour chaque niveau complété.

UN TITRE DE TRIATHLÈTE RESPONSABLE

TRIATHLÈTE RESPONSABLE

Pour obtenir le titre de triathlète responsable, l'athlète doit développer son sens des responsabilités de triathlète tout au long de son parcours dans le programme. Il est attendu qu'il soit Triathlète responsable pour compléter le programme.

Récompense : Un autocollant sera remis quand il aura obtenu la mention Triathlète responsable.

FICHE DE SUIVI DU TRIATHLÈTE

NOM : _____

DATE DE DÉBUT : / /

HABILETÉS PHYSIQUES				
	Natation	Vélo	Course	Transition
1 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique
	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité
	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique
	<input type="checkbox"/> Natation 1	<input type="checkbox"/> Vélo 1	<input type="checkbox"/> Course 1	<input type="checkbox"/> Transition 1
2 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique
	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité
	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique
	<input type="checkbox"/> Natation 2	<input type="checkbox"/> Vélo 2	<input type="checkbox"/> Course 2	<input type="checkbox"/> Transition 2
3 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique
	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité
	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique
	<input type="checkbox"/> Natation 3	<input type="checkbox"/> Vélo 3	<input type="checkbox"/> Course 3	<input type="checkbox"/> Transition 3
4 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique
	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité
	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique
	<input type="checkbox"/> Natation 4	<input type="checkbox"/> Vélo 4	<input type="checkbox"/> Course 4	<input type="checkbox"/> Transition 4
5 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique
	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité
	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique
	<input type="checkbox"/> Natation 5	<input type="checkbox"/> Vélo 5	<input type="checkbox"/> Course 5	<input type="checkbox"/> Transition 5
6 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique
	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité
	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique
	<input type="checkbox"/> Natation 6	<input type="checkbox"/> Vélo 6	<input type="checkbox"/> Course 6	<input type="checkbox"/> Transition 6
7 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique
	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité
	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique
	<input type="checkbox"/> Natation 7	<input type="checkbox"/> Vélo 7	<input type="checkbox"/> Course 7	<input type="checkbox"/> Transition 7

PRÉPARATION PRÉ-COURSE

<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique	<input type="checkbox"/> Technique
<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité	<input type="checkbox"/> Tactique/Sécurité
<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique	<input type="checkbox"/> Physiologique
<input type="checkbox"/> TRIATHLÈTE BRONZE ▶	<input type="checkbox"/> TRIATHLÈTE ARGENT ▶	<input type="checkbox"/> TRIATHLÈTE OR

TRIATHLÈTE RESPONSABLE

TRIATHLÈTE RESPONSABLE

PROGRESSION AU FIL DES NIVEAUX ET RÉCOMPENSES



RÉUSSITE D'UNE DISCIPLINE D'UN NIVEAU :

1 AUTOCOLLANT À COLLER DANS LE PASSEPORT DU TRIATHLÈTE
À L'ENDROIT CORRESPONDANT

RÉUSSITE COMPLÈTE (4 DISCIPLINES) D'UN NIVEAU :

1 BRACELET À REMETTRE AU TRIATHLÈTE

	NATATION		VÉLO		COURSE		TRANSITION		NIVEAU
1	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	=	BRACELET
2	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	=	BRACELET
3	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	=	BRACELET
4	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	=	BRACELET
5	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	=	BRACELET
6	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	=	BRACELET
7	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	+	Autocollant	=	BRACELET

! Pour la remise des récompenses, celles-ci peuvent être remises en entraînement, en rencontre un-à-un (entraîneur-athlète), en groupe, ou même lors d'une activité de reconnaissance (exemple : une soirée/un brunch méritas). Soyez créatifs! Valorisez les réussites, mais attention de ne pas créer de situation dévalorisante chez les athlètes qui n'ont pas atteints leurs objectifs, surtout devant leurs pairs.

PROGRESSION SELON L'ÂGE

Afin de suivre le modèle de développement à long terme de l'athlète, un athlète 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 athlète 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- L'ATHLÈTE RÉUSSIT L'HABILITÉ DEMANDÉE

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

2- L'ATHLÈTE NE RÉUSSIT PAS L'HABILITÉ DEMANDÉE

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

L'entraîneur se réfère aux normes de réussite du présent document pour évaluer si une habileté est réussie ou non.

Lorsque applicable, l'entraîneur note la **date d'achèvement de niveau** (ou partie de niveau) de l'athlète sur ses **feuilles de travail** et dans le **passeport du triathlète**. L'entraîneur remet la récompense correspondante à l'athlète.

Lorsque applicable, l'entraîneur note le **nom de l'entraîneur-évaluateur** et le **club** dans le **passeport du triathlète** et sur les **feuilles de travail**.

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

EXEMPLES :

- Un entraîneur 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 entraîneur peut noter la progression de l'athlète sur une habileté précise (exemples : BA : besoin d'amélioration, PR : partiellement réussi, etc) puis éventuellement mettre un crochet lorsque l'habileté réussie.

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

OPTIONNEL :

Lorsque applicable, l'entraîneur ajoute des commentaires dans le **passeport du triathlète**.

L'entraîneur garde à jour la fiche de suivi du triathlète dans le **passeport du triathlète**.

OPTIONNEL :

Il peut aussi utiliser et garder à jour une fiche de suivi du triathlète pour ses propres dossiers.



NORMES DE RÉUSSITE



NATATION

1

N.1.1 • PISCINE : Avec les mains au mur et le visage sous l'eau, battre des jambes en produisant des éclaboussures et en effectuant 5 cycles respiratoires de côté • Droit • Gauche.	T
L'athlète expire par la bouche et/ou le nez sous l'eau et inspire par la bouche sur les côtés, juste au-dessus de l'eau*.	
L'athlète maintient une position du corps quasi-horizontale*.	
L'athlète effectue le battement de jambes alternatif*.	
L'athlète exécute les battements de jambes à partir des hanches*.	
L'athlète bouge les jambes dans un mouvement contraire de haut en bas*.	
N.1.2 • Nager vers l'avant en gardant la tête hors de l'eau (10 m).	T/S
L'athlète maintient une position du corps quasi-horizontale* et maintient la tête hors de l'eau.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 10 m en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion.	
N.1.3 • À l'aide d'un objet de flottaison (planche), battre des jambes en effectuant un déplacement vers l'avant (25 m) sans s'arrêter.	P
L'athlète maintient une position du corps quasi-horizontale*.	
L'athlète effectue le battement de jambes alternatif*.	
L'athlète exécute les battements de jambes à partir des hanches*.	
L'athlète bouge les jambes dans un mouvement contraire de haut en bas*.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 25 m sans s'arrêter.	
N.1.4 • PISCINE : Réaliser une poussée au mur (sous l'eau) et nager vers l'avant sur 25 m à vitesse maximale sans s'arrêter.	P
Poussée au mur : L'athlète glisse sur le ventre, de façon détendue, le corps et la tête sous l'eau*.	
Poussée au mur : L'athlète maintient une position hydrodynamique, les bras tendus vers l'avant*.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 25 m sans s'arrêter en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion.	
N.1.5 • Sauter dans l'eau et nager vers l'avant sur 25 m à vitesse maximale sans s'arrêter.	P
L'athlète saute dans l'eau avec aisance.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 25 m sans s'arrêter en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion.	
N.1.6 • Nager vers l'avant sur 50 m sans s'arrêter.	P
L'athlète se déplace vers l'avant sur 50 m sans s'arrêter (à l'exception de l'arrêt au virage sans culbute) en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion.	

2

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.	T
L'athlète maintient le corps en position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.	
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.	
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.	
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.	
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète inspire sur le côté de son choix de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.	
L'athlète expire sous l'eau*.	
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.	

N.2.2 • Effectuer le mouvement de rotation des bras vers l'arrière (dos crawlé) en effectuant un battement efficace des jambes.	
L'athlète maintient une position hydrodynamique quasi-horizontale*.	
L'athlète exécute un mouvement de roulis du corps en bloc (épaules, hanches et orteils)*.	
L'athlète maintient la tête en position neutre et le menton légèrement rentré vers la poitrine*.	
L'athlète exécute des battements de jambes alternatifs à la surface de l'eau*.	
L'athlète garde les genoux sous la surface de l'eau*.	
L'athlète remonte les bras tendus et élevés au-dessus de l'eau dans un mouvement alternatif*.	
L'athlète pousse avec les bras tendus ou pliés jusqu'aux hanches et vers les jambes*.	
L'athlète respire de façon décontractée. L'athlète ne retient pas sa respiration*.	
N.2.3 • Effectuer une culbute avant sous l'eau.	
L'athlète prend une bonne inspiration avant d'entamer la culbute.	
L'athlète prend position et roule efficacement vers l'avant après s'être immergé dans l'eau.	
L'athlète fait l'entièreté de la culbute vers l'avant sans dévier de sa trajectoire de rotation initiale, c'est-à-dire, sans pivoter vers l'horizontale ou la diagonale.	
L'athlète fait preuve de contrôle et de tranquillité pendant l'exécution.	
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).	
L'athlète maintient le corps en position quasi-horizontale en gardant la tête hors de l'eau et le regard vers l'avant.	
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.	
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.	
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.	
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant le visage, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.	
L'athlète expire sous l'eau*.	
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.	
N.2.5 • Connaître et appliquer de manière juste et efficace les règles de dépassement dans un couloir.	
PISCINE : L'athlète suit la bonne circulation en couloirs de piscine et se place dans un couloir de niveau approprié.	
L'athlète n'entrave pas ou ne bloque pas les autres nageurs.	
PISCINE : L'athlète dépasse aux bons moments et aux bons endroits (aux bouts des couloirs ou lorsque l'espace le permet).	
L'athlète fait preuve de respect et de civisme avec les autres nageurs.	
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 s'arrêter.	
L'athlète maintient une position du corps quasi-horizontale*.	
L'athlète effectue le battement de jambes alternatif*.	
L'athlète exécute les battements de jambes à partir des hanches*.	
L'athlète bouge les jambes dans un mouvement contraire de haut en bas*.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 50 m sans s'arrêter.	
N.2.7 • Nager le crawl sur 100 m sans s'arrêter.	
L'athlète maintient une position du corps quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.	
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.	
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.	
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.	
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.	
L'athlète expire sous l'eau*.	
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 100 m sans s'arrêter (à l'exception de l'arrêt au virage sans culbute).	

T

T/S

P

N.2.8 • Nager le dos crawlé sur 50 m sans m'arrêter.	P
L'athlète maintient une position hydrodynamique quasi-horizontale*.	
L'athlète exécute un mouvement de roulis du corps en bloc (épaules, hanches et orteils)*.	
L'athlète maintient la tête en position neutre et le menton légèrement rentré vers la poitrine*.	
L'athlète exécute des battements de jambes alternatifs à la surface de l'eau*.	
L'athlète garde les genoux sous la surface de l'eau*.	
L'athlète remonte les bras tendus et élevés au-dessus de l'eau dans un mouvement alternatif*.	
L'athlète pousse avec les bras tendus ou pliés jusqu'aux hanches et vers les jambes*.	
L'athlète respire de façon décontractée. L'athlète ne retient pas sa respiration*.	
L'athlète se déplace vers l'arrière sur 50 m sans s'arrêter (à l'exception de l'arrêt au virage sans culbute).	

3

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.	T
L'athlète maintient le corps en position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.	
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.	
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.	
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.	
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète inspire sur les deux côtés (droit et gauche) de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.	
L'athlète expire sous l'eau*.	
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.	
N.3.2 • Effectuer une traction efficace au crawl (positionnement des mains).	T
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète a les doigts rapprochés et détendus, ni trop serrés, ni trop écartés.	
N.3.3 • Effectuer la technique de brasse adéquate.	
L'athlète garde le corps et la tête à la surface ou près de la surface de l'eau*.	
L'athlète ramène les jambes de façon symétrique en pliant les genoux (les genoux légèrement écartés) et en approchant les talons vers les fesses*.	
L'athlète dirige le mouvement avec les pieds, en gardant les chevilles légèrement plus écartées que les genoux en dessinant un cercle (le coup de pied peut être large ou étroit)*.	
L'athlète exécute un coup de pied fouetté les pieds fléchis, et reprend la position de glissement*.	
Un léger coup de pied en ciseaux effectué par l'athlète est acceptable*.	
L'athlète accélère le mouvement des jambes pendant la phase de propulsion*.	
L'athlète ramène les bras tendus vers l'avant, les paumes jointes*.	
L'athlète joint les paumes (tourner les mains pour attaquer l'eau) et tire les mains vers l'extérieur à une largeur légèrement supérieure à celles des épaules*.	
L'athlète plie les coudes et exécute un mouvement de balayage vers le bas avec les avant-bras et les mains vers le centre de la poitrine*.	
L'athlète fait preuve de synchronisation : traction, respiration, coup de pied, glissement*.	
L'athlète commence à expirer pendant la phase de glissement*.	
L'athlète glisse jusqu'à ce que le corps soit en position hydrodynamique*.	
N.3.4 • Effectuer un virage culbute sous l'eau suivi d'une propulsion au mur.	T
L'athlète prend une bonne inspiration avant d'entamer la culbute et la fait au moment opportun par rapport au mur.	
L'athlète prend position et roule efficacement vers l'avant après s'être immergé dans l'eau.	

L'athlète fait l'entièreté de la culbute vers l'avant sans dévier de sa trajectoire de rotation initiale, c'est-à-dire, sans pivoter vers l'horizontale ou la diagonale.	T
L'athlète est suffisamment près du mur.	
L'athlète, avec les jambes au mur, se propulse dans la direction opposée.	
L'athlète effectue une phase de glissement sous l'eau.	
L'athlète fait preuve de contrôle et de tranquillité pendant l'exécution.	
N.3.5 • Connaître et appliquer ma vitesse de sprint (courte durée), ma vitesse moyenne (moyenne durée) et ma vitesse confortable (longue durée).	T/S
L'athlète est en mesure de connaître et appliquer 3 vitesses : rapide/sprint, moyenne, lente/confortable.	
N.3.6 • Nager le crawl en ajoutant des respirations à l'avant, et en projetant mon regard dans la même direction.	T/S
L'athlète maintient une position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.	
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.	
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.	
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.	
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant le visage, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)* et occasionnellement en regardant vers l'avant afin d'appliquer les manoeuvres de repérage (environ aux 6-10 coups de bras).	
L'athlète expire sous l'eau*.	
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau* et avec les manoeuvres de repérage à l'avant.	
N.3.7 • Nager la brasse sur 50 m sans m'arrêter.	P
L'athlète garde le corps et la tête à la surface ou près de la surface de l'eau*.	
L'athlète ramène les jambes de façon symétrique en pliant les genoux (les genoux légèrement écartés) et en approchant les talons vers les fesses*.	
L'athlète dirige le mouvement avec les pieds, en gardant les chevilles légèrement plus écartées que les genoux en dessinant un cercle (le coup de pied peut être large ou étroit)*.	
L'athlète exécute un coup de pied fouetté les pieds fléchis, et reprend la position de glissement*.	
Un léger coup de pied en ciseaux effectué par l'athlète est acceptable*.	
L'athlète accélère le mouvement des jambes pendant la phase de propulsion*.	
L'athlète ramène les bras tendus vers l'avant, les paumes jointes*.	
L'athlète joint les paumes (tourner les mains pour attaquer l'eau) et tire les mains vers l'extérieur à une largeur légèrement supérieure à celles des épaules*.	
L'athlète plie les coudes et exécute un mouvement de balayage vers le bas avec les avant-bras et les mains vers le centre de la poitrine*.	
L'athlète fait preuve de synchronisation : traction, respiration, coup de pied, glissement*.	
L'athlète commence à expirer pendant la phase de glissement*.	
L'athlète glisse jusqu'à ce que le corps soit en position hydrodynamique*.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 50 m sans s'arrêter (à l'exception de l'arrêt au virage).	
N.3.8 • Nager le crawl sur 200 m sans m'arrêter.	
L'athlète maintient le corps en position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.	
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.	
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.	
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.	
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.	
L'athlète expire sous l'eau*.	
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.	
L'athlète se déplacer vers l'avant sur 200 m sans s'arrêter (à l'exception de l'arrêt au virage sans culbute).	

4

N.4.1 • PISCINE : Réaliser une poussée efficace au mur et enchaîner avec le battement de dauphin, en parcourant 5m (drapeaux) ou plus sous l'eau.		T
Poussée au mur : L'athlète glisse sur le ventre, de façon détendue, le corps et la tête sous l'eau*.		
Poussée au mur : L'athlète maintient une position hydrodynamique, les bras tendus vers l'avant*.		
Sous l'eau, l'athlète effectue un mouvement de propulsion vers l'avant en ondulant le corps à partir des hanches et en gardant les genoux souples.		
L'athlète se déplace vers l'avant, sous l'eau, sur 5 m.		
N.4.2 • Respirer avec aisance des deux côtés au crawl • Droit • Gauche.		
Expirer par la bouche et/ou le nez sous l'eau et inspirer par la bouche sur les deux côtés (aux 3-5 coups de bras), juste au-dessus de l'eau*.		
Coordonner la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.		
N.4.3 • Effectuer un plongeon de départ, en parcourant 5 m (drapeaux) ou plus sous l'eau.		T
L'athlète prend une position de départ adaptée au plongeon à venir : le pieds à la largeur des épaules, un pied devant, un pied derrière, hanches et genoux fléchis		
L'athlète se projette vers l'avant, tête première, en longueur.		
L'athlète positionne ses bras bien tendus de chaque côté de sa tête au niveau de ses oreilles. L'athlète tient ses mains ensemble et serre bien sa tête entre ses bras		
L'athlète maintient le regard vers le fond de l'eau, et non vers l'avant.		
L'athlète se laisse glisser suffisamment en longueur sous l'eau.		
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.		
L'athlète planifie une trajectoire adéquate au préalable, en se dirigeant vers l'extérieur de la bouée, ni trop près, ni trop loin de celle-ci.		
L'athlète reprend rapidement sa trajectoire et sa vitesse suite à son virage.		
L'athlète repère rapidement la bouée suivante.		
N.4.5 • Réaliser un départ de masse dans l'eau en restant calme et efficace.		T/S
L'athlète se prépare au départ imminent et prend une position qui lui permettra de partir rapidement.		
Au signal, l'athlète prend rapidement sa place parmi les nageurs et s'élanche même au devant dans la mesure du possible.		
L'athlète reste concentré sur ses actions malgré l'environnement mouvementé.		
L'athlète maintient une technique de nage efficace et adaptée aux conditions.		
N.4.6 • Nager le crawl sur 300 m sans s'arrêter.		P
L'athlète maintient le corps en position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.		
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.		
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.		
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.		
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.		
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.		
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.		
L'athlète expire sous l'eau*.		
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.		
L'athlète se déplace vers l'avant sur 300 m sans s'arrêter (à l'exception de l'arrêt au virage sans culbute).		

5

N.5.1 • PISCINE : Réaliser un virage règlementaire et efficace au mur, en parcourant 5 m (drapeaux) ou plus sous l'eau.		T
L'athlète glisse vers le mur, un bras à l'avant, et prend une bonne respiration au préalable.		
L'athlète effectue une culbute avant à moins d'un mètre du mur.		
Poussée au mur : L'athlète glisse sur le ventre, de façon détendue, le corps et la tête sous l'eau*.		
Poussée au mur : L'athlète maintient une position hydrodynamique, les bras tendus vers l'avant*.		
Sous l'eau, l'athlète effectue un mouvement de propulsion vers l'avant en ondulant le corps à partir des hanches et en gardant les genoux souples.		
L'athlète se déplace vers l'avant, sous l'eau, sur 5 m.		

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).	T
L'athlète garde une trajectoire droite et une technique appropriée (technique de crawl et de repérage).	
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).	T/S
1 ^{ère} étape : L'athlète pose les mains au bord de la piscine à une largeur plus large que les épaules. Les doigts pointent vers l'avant.	
2 ^e étape : L'athlète pousse sur le bord avec ses bras.	
En section peu profonde, l'athlète peut se servir du fond de la piscine pour se propulser en hauteur avec ses jambes.	
En section profonde, l'athlète effectue un battement des jambes (grenouille, kick crawl, etc.) pour se propulser en hauteur.	
3 ^e étape : L'athlète est en phase de suspension des jambes. Les bras de l'athlète supportent le poids du corps.	
4 ^e étape : L'athlète se tourne de côté au mur pour prendre position assise au bord, puis passe à la position debout à la manière de son choix. OU L'athlète sort un pied de l'eau pour le déposer au bord, pousse avec sa jambe au sol pour progresser vers la position debout, puis fait la même procédure avec l'autre jambe pour compléter la progression vers la position debout.	T/S
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.	
L'athlète planifie une trajectoire adéquate au préalable, en se dirigeant vers l'extérieur de la bouée, ni trop près, ni trop loin de celle-ci.	
L'athlète reprend rapidement sa trajectoire et sa vitesse suite à son virage.	
L'athlète repère rapidement la bouée suivante.	
N.5.5 • Nager le crawl sur 375 m sans s'arrêter.	
L'athlète maintient une position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.	
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.	
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.	
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.	
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.	
L'athlète expire sous l'eau*.	
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 375 m sans s'arrêter (à l'exception de l'arrêt au virage sans culbute).	P
N.5.6 • Nager le crawl sur 50 m en 60 secondes ou moins.	
L'athlète maintient le corps en position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.	
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.	
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.	
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.	
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.	
L'athlète expire sous l'eau*.	
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 50 m en 60 secondes ou moins.	

6

N.6.1 • PISCINE : Sur 200 m, réaliser au crawl des virages règlementaires et efficaces au mur, en parcourant 5m (drapeaux) ou plus sous l'eau.	
L'athlète glisse vers le mur, un bras à l'avant, et prend une bonne respiration au préalable.	
L'athlète effectue une culbute avant à moins d'un mètre du mur.	
Poussée au mur : L'athlète glisse sur le ventre, de façon détendue, le corps et la tête sous l'eau*.	
Poussée au mur : L'athlète maintient une position hydrodynamique, les bras tendus vers l'avant*.	
Sous l'eau, l'athlète effectue un mouvement de propulsion vers l'avant en ondulant le corps à partir des hanches et en gardant les genoux souples.	
L'athlète se déplace vers l'avant, sous l'eau, sur 5 m.	
L'athlète enchaîne les virages au crawl sur 200 m.	T

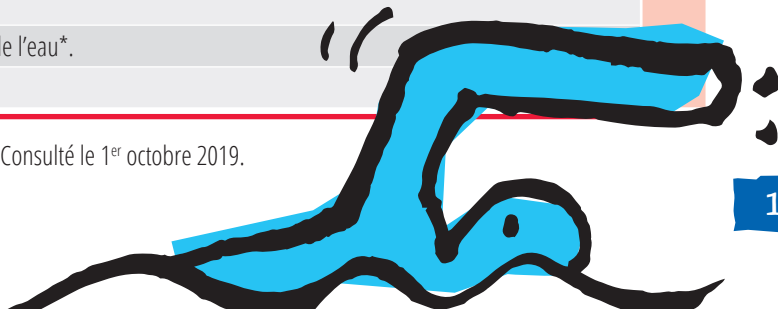
N.6.2 • Repérer des éléments visuels pour s'orienter adéquatement et calmement en eau libre (eau calme) avec ou sans bouées directionnelles.		T
Sans bouées directionnelles : L'athlète analyse l'environnement et se donne des points de repères précis pour s'orienter (arbre précis, maison, poteau, etc.).		
Avec bouées directionnelles : L'athlète analyse l'environnement et se donne des points de repères précis pour s'orienter (bouées).		
L'athlète prend des respirations occasionnelles à l'avant (aux 5-6 coups de bras) pour voir rapidement ses repères et ajuste sa direction en fonction de ceux-ci.		
N.6.3 • Maîtriser le sillonnage en milieu aquatique.		T/S
L'athlète se positionne dans la zone de sillonnage d'un autre nageur.		
L'athlète suit de près un autre athlète qui le devance en se positionnant très près derrière (mains de 5 à 20cm derrière les pieds).		
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).		T/S
L'athlète court en levant ses genoux assez hauts pour faire une enjambée avec la jambe entièrement hors de l'eau (éviter la résistance).		
L'athlète peut effectuer un mouvement de rotation des genoux vers l'intérieur pour permettre aux pieds de prendre une trajectoire extérieure aux genoux, et ainsi éviter plus facilement la résistance de l'eau.		
N.6.5 • Nager le crawl sur 500 m sans s'arrêter.		P
L'athlète maintient une position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.		
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.		
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.		
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.		
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.		
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonger la traction au-delà des hanches*.		
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.		
L'athlète expire sous l'eau*.		
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.		
L'athlète se déplace vers l'avant sur 500 m sans s'arrêter (à l'exception de l'arrêt au virage sans culbute).		
N.6.6 • Nager le crawl sur 50 m en 50 secondes ou moins.		
L'athlète maintient une position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.		
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.		
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.		
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.		
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.		
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.		
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.		
L'athlète expire sous l'eau*.		
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.		
L'athlète se déplace vers l'avant sur 50 m en 50 secondes ou moins.		

7

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.		T
Sans bouées directionnelles : L'athlète analyse l'environnement et se donne des points de repères précis pour s'orienter (arbre précis, maison, poteau, etc.).		
Avec bouées directionnelles : L'athlète analyse l'environnement et se donne des points de repères précis pour s'orienter (bouées).		
L'athlète prend des respirations occasionnelles à l'avant (aux 5-6 coups de bras) pour voir rapidement ses repères et ajuste sa direction en fonction de ceux-ci.		
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.		T/S
L'athlète atteint les normes de réussite du crawl, des virages et du repérage.		
L'athlète complète le circuit en entier.		

N.7.3 • Comprendre les paramètres de mesure de performance en natation • Nombre de coups de bras • Temps • Respect des intervalles.	
Nombre de coups de bras : Il peut être plus ou moins élevé selon divers facteurs (fatigue, puissance du battement des jambes, etc.).	T/S
Temps : Il peut être pris sur une horloge, un chronomètre, un cadran. Attention aux minutes à ajouter aux secondes.	
Respect des intervalles : Respect et compréhension des consignes et de la terminologie de l'entraîneur.	
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).	
L'athlète effectue les sauts de dauphin à la profondeur appropriée dans des conditions environnementales sécuritaires.	T/S
L'athlète touche le fond avec ses pieds (un pied devant l'autre, comme pour un départ de natation) et ses mains, et se sert de ses jambes pour se propulser vers l'avant en plongeant.	
L'athlète plonge en longueur et maintient ses bras vers l'avant.	
L'athlète pose ses mains au sol, ramène ses jambes au niveau de ses mains (un pied devant l'autre) et reprend la procédure.	
N.7.5 • Nager le crawl sur 750 m sans s'arrêter.	
L'athlète maintient le corps en position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.	
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.	
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.	
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.	
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.	
L'athlète expire sous l'eau*.	
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 750 m sans s'arrêter (à l'exception de l'arrêt au virage sans culbute).	
N.7.6 • Nager le crawl sur 200 m en 3 minutes 20 secondes ou moins.	
L'athlète maintient une position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.	P
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.	
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.	
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.	
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.	
L'athlète expire sous l'eau*.	
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 200 m en 3 minutes 20 secondes ou moins.	
N.7.7 • Nager le crawl sur 50 m en 40 secondes ou moins	
L'athlète maintient une position quasi-horizontale en gardant le visage dans l'eau*.	
L'athlète exécute un battement de jambes alternatif continu à partir des hanches et près de la surface de l'eau*.	
L'athlète pointe les orteils dans la direction opposée de la tête*.	
L'athlète ramène les bras au-dessus de l'eau de manière alternative et contrôlée*.	
L'athlète entre les mains dans l'eau loin devant la tête, alignées avec les épaules*.	
L'athlète exécute une traction avec les mains jusqu'aux épaules et prolonge la traction au-delà des hanches*.	
L'athlète inspire sur le côté de manière synchronisée, en gardant une oreille dans l'eau (pas de temps d'arrêt)*.	
L'athlète expire sous l'eau*.	
L'athlète coordonne la respiration avec le retour alterné des bras au-dessus de l'eau*.	
L'athlète se déplace vers l'avant sur 50 m en 40 secondes ou moins.	

*Croix-Rouge canadienne, Croix-Rouge Natation, Feuille de travail du moniteur, Consulté le 1^{er} octobre 2019.



VÉLO



1

V.1.1 • Conduire avec contrôle mon vélo sur un circuit simple et prescrit.	T
L'athlète conduit son vélo et garde son équilibre sur un circuit simple et prescrit.	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
V.1.2 • Maîtriser la conduite de mon vélo sur une ligne droite.	
L'athlète conduit son vélo et garde son équilibre sur une ligne droite.	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
V.1.3 • Freiner et Mettre pied à terre • Frein avant • Frein arrière.	
L'athlète effectue un arrêt avec le frein avant en tirant la manette de frein au côté gauche du guidon.	
L'athlète effectue un arrêt avec le frein arrière en tirant sur la manette de frein au côté droit du guidon.	
L'athlète comprend le risque d'utiliser le frein avant de manière isolée, et privilégie donc l'usage du frein arrière.	
Après l'arrêt, l'athlète met pied à terre en inclinant le vélo du côté approprié.	
V.1.4 • Connaître le code de signalisation standard • Arrêt • Virage droite • Virage gauche.	T/S
Voir Passeport.	
L'athlète connaît : Arrêt : Main gauche vers le bas, paume de main vers l'arrière.	
L'athlète connaît : Virage à droite : Main gauche pointe vers le haut, 90 degrés au coude. OU Main droite pointe vers la droite.	
L'athlète connaît : Virage à gauche : Main gauche pointe vers la gauche.	
V.1.5 • Reconnaître les obstacles et dangers potentiels sur un circuit de vélo (trous, gravier/sable/poussière, trottoir, chemin de fer, plaque d'égout, poteau, soleil/chaleur, eau...).	T/S
L'athlète reconnaît les dangers : Trous, Gravier/Sable/Poussière, Trottoir, Chemin de fer, Plaque d'égout, Soleil/Chaleur, Eau...	
V.1.6 • Connaître les principales composantes du vélo.	P
L'athlète connaît les composantes : Selle, Tige de selle, Potence, Guidon, Cadre, Fourche, Frein avant, Rayon, Pneu, Jante, Valve, Pédales, Dérailleur avant, Plateaux, Chaîne, Dérailleur arrière, Frein arrière.	
V.1.7 • Me déplacer pendant 10 minutes sur un trajet simple et prescrit.	
L'athlète se déplace pendant 10 minutes sur un trajet simple et prescrit.	
V.1.8 • Pédaler à un rythme constant sur 1,5 km.	P
L'athlète garde un rythme constant de pédalage sur 1,5 km.	

2

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).	T
L'athlète conduit son vélo et garde son équilibre sur un circuit comportant des virages larges de 0° à 90° (inclinaison du vélo et minimum de rotation du guidon).	
L'athlète maximise l'inclinaison du vélo et minimise la rotation du guidon selon le besoin.	
V.2.2 • Maîtriser la conduite de mon vélo à une seule main sur une ligne droite • Droite • Gauche.	
L'athlète conduit son vélo à une seule main et garde son équilibre sur une ligne droite.	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	

V.2.3 • Maîtriser la conduite de mon vélo sur une ligne droite en regardant au-dessus de mon épaule • Droite • Gauche.	T
L'athlète conduit son vélo et garde son équilibre sur une ligne droite en faisant un contrôle au-dessus de son épaule.	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
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).	T
L'athlète prend la position debout sur ses pédales et maintient son équilibre sans pédaler.	
L'athlète est en appui complet sur ses pédales et sur son guidon (aucun appui sur le siège).	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
V.2.5 • Connaître le code de sécurité routière • Réglementation • Voies cyclables • Panneaux.	T/S
Voir Passeport.	
Réglementation : Faire les signaux, respecter les voies, respecter le sens de circulation, porter des vêtements visibles, porter un casque, ne pas utiliser d'appareil audio, autres règlements standards.	
Voies cyclables : Accotements asphaltés, Bandes cyclables, Chaussées désignées, Pistes cyclables.	
Panneaux : Voir Passeport.	T/S
V.2.6 • Utiliser adéquatement le code de signalisation standard • Arrêt • Virage droite • Virage gauche.	
Voir Passeport.	
L'athlète utilise : Arrêt : Main gauche vers le bas, paume de main vers l'arrière.	
L'athlète utilise : Virage à droite : Main gauche pointe vers le haut, 90 degrés au coude. OU Main droite pointe vers la droite.	T/S
L'athlète utilise : Virage à gauche : Main gauche pointe vers la gauche.	
V.2.7 • Effectuer un freinage d'urgence (utiliser le frein arrière).	
L'athlète exécute un freinage d'urgence en utilisant le frein arrière, menant à un arrêt complet et rapide.	
L'athlète ne fait preuve d'aucune hésitation lors de la manoeuvre.	T/S
V.2.8 • Faire une analyse de base de l'état du vélo avant utilisation • Pression des pneus • Chaîne • Frein • Équipement de visibilité.	
Voir Passeport.	
Pression des pneus : L'athlète reconnaît quand ses pneus sont assez gonflés ou non, selon les recommandations de l'équipement.	
Chaîne : L'athlète reconnaît quand sa chaîne est dans un état adéquat ou non.	T/S
Frein : L'athlète reconnaît quand ses freins sont fonctionnels ou non.	
Équipement de visibilité : L'athlète reconnaît que son équipement de visibilité est complet et réglementaire ou non.	
V.2.9 • Changer ses vitesses sur un terrain plat.	
L'athlète est en mesure de changer ses vitesses et comprend que, conséquemment, il peut ajuster la résistance en fonction des difficultés possibles du parcours (environnement, fatigue, etc.).	P
V.2.10 • Me déplacer pendant 20 minutes sur un trajet simple et prescrit.	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
L'athlète se déplace pendant 20 minutes sur un trajet simple et prescrit.	P
V.2.11 • Pédaler à un rythme constant sur 3 km.	
L'athlète garde un rythme constant de pédalage sur 3 km.	

3

V.3.1 • Garder en continu une souplesse au niveau des coudes et des poignets pour absorber les chocs de la chaussée.	T
L'athlète fait preuve de souplesse au niveau des coudes et des poignets pour absorber les chocs de la chaussée.	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	

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».	T
L'athlète connaît et est en mesure de prendre les 3 positions sur son guidon.	
L'athlète utilise : 1 : Barre horizontale : Le dos est droit, mais incliné à l'avant. Les mains sont en prise pronation sur la barre droite horizontale.	
L'athlète utilise : 2 : Cocotte : Le dos est droit, mais incliné à l'avant. Les mains sont en prise neutre dans les cocottes.	
L'athlète utilise : 3 : Cintres/Drops : Le dos est droit, mais incliné à l'avant. Les mains sont en prise neutre dans les cintres/drops.	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
V.3.3 • Pédaler avec une technique adéquate en position debout, en danseuse.	
L'athlète augmente la résistance sur son vélo au préalable.	
L'athlète prend la position debout sur ses pédales et maintient son équilibre en pédalant.	
L'athlète effectue un transfert de poids à chaque coup de pédale.	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
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.	T/S
Voir Passeport.	
L'athlète connaît et utilise : Trou/Bosse : Pointer l'obstacle avec l'index.	
L'athlète connaît et utilise : Gravier/Sable : Pointer l'obstacle avec la paume de la main vers le bas; Agiter légèrement la main.	
L'athlète connaît et utilise : Voie ferrée : Mettre une main dans le dos; Former un «V» avec l'index et le majeur.	
L'athlète connaît et utilise : Dos d'âne : Allonger le bras sur le côté; Tracer la forme du dos d'âne avec la main.	
L'athlète connaît et utilise : Relai : Coude à 90°, pointer le ciel avec l'index; Faire des petits cercles avec la main.	
L'athlète connaît et utilise : Boire : Prendre la bouteille; Allonger le bras sur le côté pour montrer la bouteille.	
L'athlète connaît et utilise : Rétrécissement de voie : Mettre une main dans le dos; Faire des mouvements de balayage avec la main.	
L'athlète connaît et utilise : Suivre/Continuer : Faire des grands cercles vers l'avant avec le bras.	
V.3.5 • Effectuer des angles morts avant les changements de voie et les dépassements • Droit et • Gauche.	P
L'athlète effectue des angles morts avant les changements de voie et les dépassements.	
L'athlète maintient sa trajectoire lors de cette manoeuvre.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
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.	
L'athlète est en mesure de changer ses vitesses et comprend que, conséquemment, il peut ajuster la résistance sur son vélo en fonction des difficultés possibles du parcours (environnement, fatigue, etc.).	
L'athlète est en mesure de changer ses vitesses en ordre croissant et décroissant de difficulté.	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
V.3.7 • Effectuer des changements de résistance en fonction des caractéristiques du parcours.	
L'athlète est en mesure de changer ses vitesses et ajuste la résistance en fonction des difficultés du parcours (environnement, fatigue, etc.).	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
V.3.8 • Me déplacer pendant 30 minutes sur un trajet simple et prescrit.	P
L'athlète se déplace pendant 30 minutes sur un trajet simple et prescrit.	
V.3.9 • Pédaler à un rythme constant sur 5 km.	P
L'athlète garde un rythme constant de pédalage sur 5 km.	

4

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.	
L'athlète optimise son pédalage en poussant et en tirant sur ses pédales.	
V.4.2 • Effectuer une figure «8» autour de deux obstacles séparés par 2 m de distance.	
L'athlète effectue la figure «8» en maîtrisant la conduite de son vélo et en contournant les obstacles sans les faire tomber.	
L'athlète ajuste la résistance sur son vélo en fonction de l'exercice.	
L'athlète maximise le transfert de poids pour diriger son vélo, et minimise la rotation du guidon.	
V.4.3 • Effectuer un saut sur une roue; Être en mesure de lever la roue avant de son vélo.	T
L'athlète exécute un saut de hauteur considérable sur une roue.	
L'athlète coordonne une série de mouvements provoquant un saut de roue avant.	
V.4.4 • Récupérer, boire et replacer ma bouteille d'eau en roulant.	
L'athlète est en mesure de tenir son guidon à une seule main, récupérer sa bouteille, boire une gorgée, replacer sa bouteille, le tout en maintenant sa trajectoire.	
L'athlète fait preuve d'aisance sur le vélo et regarde vers l'avant dès que possible.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
V.4.5 • Comprendre les distances de sillonnage et de non-sillonnage.	
L'athlète comprend que la technique de sillonnage est interdite durant la course, sauf lors des épreuves Coupe Québec Jeunesse avec sillonnage pour les catégories U13-U15. Autrement, chaque athlète doit garder une distance d'au moins 10 m entre la roue avant de leur vélo et la roue avant du vélo qui le précède. Une fois à l'intérieur du 10 m, l'athlète a un temps maximum de 20 secondes pour effectuer le dépassement. Lorsque la roue avant dépasse la roue avant de l'autre vélo, l'athlète dépassé a 20 secondes pour reculer à 10 m afin d'éviter le sillonnage.	
V.4.6 • Suivre un camarade de près (sillonnage) de manière efficace et sécuritaire.	T/S
L'athlète est en mesure de sillonner efficacement avec un camarade.	
L'athlète se positionne de manière stratégique afin d'être coupé de toute résistance supplémentaire de l'air.	
L'athlète adopte une position aérodynamique et sécuritaire : Souplesse aux coudes, mains dans les ceintres/drops, accès aux freins, regard vers l'avant.	
L'athlète suit l'athlète devant lui à une distance de 1/2 roue de vélo ou moins.	
L'athlète ne chevauche pas la roue de l'athlète devant lui.	
V.4.7 • Me déplacer pendant 45 minutes sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	P
L'athlète se déplace pendant 45 minutes sur un trajet complexe et prescrit.	
V.4.8 • Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 8 km.	
L'athlète garde un rythme constant de pédalage sur 8 km.	

5

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).	
L'athlète conduit son vélo et garde son équilibre sur un circuit comportant des virages serrés de 90° à 180° (inclinaison du vélo et minimum de rotation du guidon).	
L'athlète maximise l'inclinaison du vélo et minimise la rotation du guidon selon le besoin.	
V.5.2 • Rouler en position la plus aérodynamique possible selon les caractéristiques d'un circuit • Ligne droite • Virages.	T
L'athlète adopte une position aérodynamique et sécuritaire : Souplesse aux coudes, mains dans les ceintres/drops, accès aux freins, regard vers l'avant.	
L'athlète maintient la position sur une ligne droite et maintient ou ajuste sa position en fonction des virages.	
V.5.3 • Effectuer un saut sur deux roues.	
L'athlète exécute un saut de hauteur considérable sur deux roues.	
L'athlète coordonne une série de mouvements provoquant un saut sur deux roues.	

V.5.4 • Rouler de manière sécuritaire en petit groupe • Garder sa trajectoire • Utiliser la signalisation pour circuler en groupe • Faire des relais.	T/S
L'athlète adopte une position aérodynamique et sécuritaire : Souplesse aux coudes, mains dans les ceintres/drops, accès aux freins, regard vers l'avant.	
L'athlète fait des changements de relais sécuritaires : angles morts, avertissement verbal et visuel.	
L'athlète suit l'athlète devant lui à une distance de 1/2 roue de vélo ou moins.	
L'athlète ne chevauche pas la roue de l'athlète devant lui.	
L'athlète utilise la signalisation pour circulation en groupe.	
V.5.5 • Effectuer des changements de résistance en fonction de la vitesse des autres cyclistes du groupe.	T/S
L'athlète ajuste sa résistance en fonction de la vitesse des autres cyclistes du groupe.	
V.5.6 • Connaitre les étapes pour réparer/changer une chambre à air.	
L'athlète connaît la procédure de réparation d'une chambre à air.	P
L'athlète connaît la procédure de changement d'une chambre à air.	
V.5.7 • Me déplacer pendant 1 heure sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	
L'athlète se déplace pendant 1 heure sur un trajet complexe et prescrit.	P
V.5.8 • Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 10 km.	
L'athlète garde un rythme constant de pédalage sur 10 km.	

6

V.6.1 • Maîtriser la conduite de mon vélo à une seule main sur une courbe • Droite • Gauche.	T
L'athlète conduit son vélo à une seule main et garde son équilibre sur une courbe.	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
V.6.2 • Monter une côte abrupte en position debout, pédaler en danseuse.	
L'athlète augmente la résistance sur son vélo au préalable	
L'athlète prend la position debout sur ses pédales et maintient son équilibre en pédalant..	T
L'athlète effectue un transfert de poids à chaque coup de pédale.	
L'athlète a le regard vers l'avant et fait preuve d'aisance sur le vélo.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
V.6.3 • Éviter un obstacle rapidement en roulant (trous, bosses, fissures...) • Droite • Gauche.	
L'athlète est en mesure de conduire son vélo rapidement sur la droite et sur la gauche pour éviter un obstacle.	
L'athlète garde son équilibre lors de la manoeuvre.	
V.6.4 • Éviter un obstacle rapidement en groupe (trous, bosses, fissures...) en signalant les intentions de manoeuvres.	
L'athlète est en mesure de conduire son vélo rapidement sur la droite et sur la gauche pour éviter un obstacle.	
L'athlète garde son équilibre lors de la manoeuvre.	
L'athlète a conscience de la présence des autres athlètes dans son environnement et évite l'obstacle de manière sécuritaire.	
L'athlète signale l'obstacle aux autres athlètes.	T/S
V.6.5 • Passer et Prendre un relais (Faire la roue) en petit groupe, sur une trajectoire droite.	
L'athlète fait des changements de relais sécuritaires : angles morts, avertissement verbal et visuel.	
L'athlète suit l'athlète devant lui à une distance de 1/2 roue de vélo ou moins.	
L'athlète ne chevauche pas la roue de l'athlète devant lui.	
L'athlète utilise la signalisation pour circulation en groupe.	
V.6.6 • Me déplacer pendant 1 heure 15 minutes sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	P
L'athlète se déplace pendant 1 heure sur un trajet complexe et prescrit.	
V.6.7 • Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 15 km.	
L'athlète garde un rythme constant de pédalage sur 15 km.	P

V.7.1 • Être en mesure de • accélérer • relancer • sprinter.	T
L'athlète est en mesure d'accélérer : augmenter sa vitesse et la maintenir sur une moyenne à longue durée.	
L'athlète est en mesure de relancer : reprendre sa vitesse rapidement suite à un ralentissement.	
L'athlète est en mesure de sprinter : augmenter beaucoup sa vitesse, rapidement, et la maintenir sur une courte durée.	
V.7.2 • Ramasser un objet au sol en roulant (grosseur approximative d'une bouteille d'eau).	
L'athlète est en mesure de ramasser un objet en roulant en gardant son équilibre.	
L'athlète adopte une conduite douce et évite les manoeuvres brusques.	
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).	
L'athlète conduit son vélo et garde son équilibre sur un circuit comportant des virages serrés de 180° à 360° (inclinaison du vélo et minimum de rotation du guidon).	
L'athlète maximise l'inclinaison du vélo et minimise la rotation du guidon selon le besoin.	
V.7.4 • Gérer mes ravitaillements (hydratation, nutrition) de manière autonome en évitant la carence et l'excès.	
L'athlète connaît son besoin ou non de boire de l'eau et/ou une boisson à électrolytes.	
L'athlète répond à ses besoins adéquatement.	
V.7.5 • Réparer/changer une chambre à air de manière autonome.	T/S
L'athlète exécute la procédure de réparation d'une chambre à air de manière autonome.	
L'athlète exécute la procédure de changement d'une chambre à air de manière autonome.	
V.7.6 • Replacer ma chaîne en roulant.	
L'athlète est en mesure de replacer sa chaîne en roulant, donc sans besoin d'arrêter.	
V.7.7 • Descendre une côte abrupte de manière sécuritaire en gardant le contrôle de sa vitesse.	
L'athlète comprend le risque de descendre une côte et adapte sa vitesse en conséquence.	
L'athlète adopte une position aérodynamique et sécuritaire : Souplesse aux coudes, mains dans les ceintres/drops, accès aux freins, regard vers l'avant.	
L'athlète prévoit les possibilités d'arrêts et de ralentissements et adopte les manoeuvres nécessaires à sa sécurité et celle des autres.	
V.7.8 • Passer et Prendre un relais (Faire la roue) en petit groupe, sur un circuit comportant des virages.	
L'athlète fait des changements de relais sécuritaires : angles morts, avertissement verbal et visuel.	
L'athlète suit l'athlète devant lui à une distance de 1/2 roue de vélo ou moins.	
L'athlète ne chevauche pas la roue de l'athlète devant lui.	
L'athlète pratique la signalisation pour circulation en groupe.	
V.7.9 • Prendre un virage serré avec un minimum de perte de vitesse • Droite • Gauche.	
L'athlète ajuste les vitesses à la baisse sur son vélo en prévision du virage à venir.	
L'athlète conduit son vélo et garde son équilibre sur un circuit comportant des virages serrés de 180° à 360° (inclinaison du vélo et minimum de rotation du guidon).	
L'athlète maximise l'inclinaison du vélo et minimise la rotation du guidon selon le besoin.	
V.7.10 • Me déplacer pendant 1 heure 30 minutes sur un trajet complexe et prescrit (montées, descentes, virages...).	P
L'athlète se déplace pendant 1 heure 30 sur un trajet complexe et prescrit.	
V.7.11 • Pédaler à un rythme constant et soutenu sur 20 km.	
L'athlète garde un rythme constant de pédalage sur 20 km.	





COURSE

1

C.1.1 • Savoir différencier et effectuer en progression : la marche, la marche rapide, la course et le sprint.	T
L'athlète comprend qu'il existe plusieurs vitesses de marche et de course, et peut en effectuer au moins 4 : marche, marche rapide, course, sprint.	
C.1.2 • Comprendre l'importance de porter des bons souliers et de bien les attacher • Diminuer le risque de blessure • Performance.	T/S
L'athlète comprend l'importance de porter des bons souliers et de bien les attacher.	
L'athlète reconnaît un soulier en bon état et des lacets bien attachés.	
C.1.3 • Reconnaître les obstacles et dangers potentiels sur un circuit de course à pieds (trous, gravier/sable/poussière, trottoir, escaliers, plaque d'égout, poteau, soleil/chaleur...).	T/S
L'athlète reconnaît les obstacles et dangers potentiels en course à pied.	
L'athlète comprend que sa vigilance diminue les risques d'être impacté par les dangers potentiels.	
C.1.4 • Courir/Marcher pendant 10 minutes sur un circuit plat.	P
L'athlète est en mesure de courir/marcher pendant 10 minutes.	
L'athlète marche moins de 25% du temps total.	
C.1.5 • Courir à un rythme constant sur 500 m.	P
L'athlète garde un rythme constant de course sur 500 m.	

2

C.2.1 • Faire preuve d'efficacité, de fluidité et de coordination entre les mouvements du bas du corps et du haut du corps.	T
L'athlète a une démarche de course naturelle.	
L'athlète a le pied avant et le bras avant opposés, et a le pied arrière et le coude arrière opposés.	
L'athlète limite la rotation du tronc.	T
C.2.2 • Maintenir un angle entre 70° et 90° aux coudes à la course.	
L'athlète maintient un angle entre 70° et 90° aux coudes à la course.	
L'athlète effectue un mouvement de pendule à partir de l'épaule, tout en maintenant l'angle aux coudes.	T
C.2.3 • Adopter une posture de course adéquate.	
L'athlète a le dos droit et ne présente pas de lordose ni de cyphose excessives.	
L'athlète a le regard vers l'avant.	T
L'athlète adopte une posture détendue aux épaules.	
L'athlète limite les mouvements de torsion du tronc et de balancement de gauche à droite.	
C.2.4 • Courir/Marcher pendant 12 minutes 30 secondes sur un circuit plat.	P
L'athlète est en mesure de courir/marcher pendant 12 minutes 30 secondes.	
L'athlète marche moins de 25% du temps total.	
C.2.5 • Courir à un rythme constant sur 1 km.	P
L'athlète garde un rythme constant de course sur 1 km.	

3

C.3.1 • Effectuer une foulée sécuritaire et efficace • Amortissement • Soutien • Poussée • Suspension.	T
L'athlète atterrit au milieu de son pied (pas sur les orteils, pas sur le talon) et roule l'enjambée jusqu'à ses orteils.	
L'athlète minimise la propulsion en hauteur et maximise la propulsion en longueur, sans affecter l'efficacité et la sécurité de sa foulée.	
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.	T
L'athlète adopte une posture détendue aux épaules.	
L'athlète utilise ses bras afin de l'aider à se propulser vers l'avant.	
C.3.3 • Identifier et suivre un «lapin».	T/S
L'athlète est en mesure d'identifier un autre athlète devant lui qui va à une vitesse semblable à la sienne.	
L'athlète est en mesure de suivre l'athlète identifié.	
C.3.4 • Courir/Marcher pendant 15 minutes sur un circuit plat.	P
L'athlète est en mesure de courir/marcher pendant 15 minutes.	
L'athlète marche moins de 25% du temps total.	
C.3.5 • Courir à un rythme constant sur 1,5 km.	P
L'athlète garde un rythme constant de course sur 1,5 km.	

4

C.4.1 • Utiliser une cadence s'approchant de 180 pas/minute.	T
L'athlète adopte un rythme de course efficace et sécuritaire.	
L'athlète fait des enjambées de grandeur lui permettant de suivre un rythme de course de 180 pas/minute.	
C.4.2 • Minimiser au maximum le déplacement en hauteur, et maximiser le déplacement en longueur.	T
L'athlète maximise la propulsion vers l'avant, tout en maintenant une bonne réception du pied au sol (voir C.3.1).	
L'athlète minimise la propulsion en hauteur, celle-ci étant peu efficace à la progression sur le parcours et exigeant une dépense d'énergie inutile.	
C.4.3 • Exécuter le skip A-B-C à la marche.	T
Skip A : L'athlète effectue le mouvement de «genoux hauts» à la marche et coordonne ses mouvements du haut du corps.	
Skip B : L'athlète effectue le mouvement de «genoux hauts» et «griffé» à la marche et coordonne ses mouvements du haut du corps.	
C.4.4 • Ajuster ma vitesse et ma technique de course selon la surface • Surface glissante : plus petites foulées • Surface agrippante : plus grandes foulées.	T/S
L'athlète ajuste sa vitesse de course selon la surface, en pensant efficacité et sécurité.	
L'athlète fait des plus petites foulées sur une surface glissante, et des plus grandes foulées sur une surface agrippante.	
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.	T/S
L'athlète choisit sa vitesse de course selon la distance à parcourir.	
L'athlète adopte une vitesse rapide à très rapide sur une distance courte.	
L'athlète adopte une vitesse modérée à rapide sur une distance moyenne.	
L'athlète adopte une vitesse lente à modérée sur une distance longue.	

C.4.6 • Courir/Marcher pendant 20 minutes sur un circuit avec quelques montées et descentes.	
L'athlète est en mesure de courir/marcher pendant 20 minutes.	
L'athlète marche moins de 25% du temps total.	
C.4.7 • Courir/Marcher pendant 15 minutes et effectuer une augmentation de vitesse maintenue sur une minute en fin de course.	
L'athlète est en mesure de courir/marcher pendant 15 minutes.	P
L'athlète marche moins de 25% du temps total.	
L'athlète augmente sa vitesse sur la dernière minute.	
C.4.8 • Courir à un rythme constant et soutenu sur 2 km.	
L'athlète garde un rythme constant de course sur 2 km.	

5

C.5.1 • Ajuster ma technique de course selon la vitesse recherchée.	
L'athlète ajuste sa technique de course en fonction de sa vitesse.	
À basse vitesse, l'athlète fait des plus petites foulées, lève ses genoux moins hauts à l'avant, utilise une plus petite amplitude de mouvement au niveau des épaules.	T
À haute vitesse, l'athlète fait des plus grandes foulées et lève ses genoux plus hauts à l'avant, utilise une plus grande amplitude de mouvement au niveau des épaules.	
C.5.2 • Ajuster ma technique de course selon les caractéristiques du parcours • Pente ascendante/descendante : plus petites foulées, même cadence.	
L'athlète ajuste sa technique de course en fonction des caractéristiques du parcours.	
En pente ascendante/descendante, l'athlète fait des plus petites foulées et maintient la cadence.	
C.5.3 • Ajuster ma vitesse en fonction des autres participants du groupe (ou aller au delà de celle-ci).	
Dans la mesure du possible, afin de demeurer dans la compétition et garder une source de motivation et de rythme, l'athlète ajuste sa vitesse pour essayer de suivre le groupe.	T/S
C.5.4 • Identifier ma vitesse confortable (léger essoufflement pouvant être maintenu sur une longue durée).	
L'athlète connaît ses capacités physiques et sait reconnaître sa vitesse optimale de course en fonction de la distance à parcourir.	
C.5.5 • Courir/Marcher pendant 25 minutes sur un circuit avec quelques montées et descentes.	
L'athlète est en mesure de courir/marcher pendant 25 minutes.	P
L'athlète marche moins de 25% du temps total.	
C.5.6 • Augmenter ma vitesse de course progressivement sur 1km (usage d'une piste de 400 m recommandé).	
L'athlète est en mesure d'augmenter sa vitesse de course progressivement sur 1 km.	
Sur une piste de 400 m, le temps nécessaire pour compléter chaque tour ou demi-tour (200 m) devrait diminuer.	
C.5.7 • Courir à un rythme constant et soutenu sur 2,5 km.	
L'athlète garde un rythme constant de course sur 2,5 km.	

6

C.6.1 • Boire de l'eau ou autre boisson à électrolytes en maintenant mon rythme de course.	
L'athlète est en mesure de s'hydrater en maintenant son rythme de course (ou avec une légère baisse de vitesse).	
C.6.2 • Exécuter le skip A-B-C en skip.	
Skip A : L'athlète effectue le mouvement de «genoux hauts» en léger rebond (skip) et coordonne ses mouvements du haut du corps .	T
Skip B : L'athlète effectue le mouvement de «genoux hauts» et «griffé» en léger rebond (skip) et coordonne ses mouvements du haut du corps.	
Skip C : L'athlète effectue le mouvement de «genoux hauts» et «talons aux fesses» en léger rebond (skip) et coordonne ses mouvements du haut du corps.	
C.6.3 • Ajuster ma vitesse en fonction des participants susceptibles de me dépasser à l'arrière • Augmenter ma vitesse et garder mon avance.	
Dans la mesure du possible, afin de demeurer dans la compétition et garder une source de motivation et de rythme, l'athlète ajuste sa vitesse pour essayer de garder son avance.	T/S

C.6.4 • Courir/Marcher pendant 35 minutes sur un circuit avec plusieurs montées et descentes.	P
L'athlète est en mesure de courir/marcher pendant 35 minutes.	
L'athlète marche moins de 25% du temps total.	
C.6.5 • Augmenter ma vitesse de course progressivement sur 2 km (usage d'une piste de 400 m recommandé).	
L'athlète est en mesure d'augmenter sa vitesse de course progressivement sur 2 km.	
Sur une piste de 400 m, le temps nécessaire pour compléter chaque tour ou demi-tour (200 m) devrait diminuer.	
C.6.6 • Courir à un rythme constant et soutenu sur 3 km.	P
L'athlète garde un rythme constant de course sur 3 km.	

7

C.7.1 • Gérer mes ravitaillements (hydratation, nutrition) de manière autonome en évitant la carence et l'excès.	T
L'athlète connaît son besoin ou non de boire de l'eau et/ou une boisson à électrolytes.	
L'athlète répond à ses besoins adéquatement.	
C.7.2 • Exécuter le skip A-B-C en skip unilatéral.	T
Skip A : L'athlète effectue le mouvement unilatéral de «genoux hauts» en léger rebond (skip) et coordonne ses mouvements du haut du corps .	
Skip B : L'athlète effectue le mouvement unilatéral de «genoux hauts» et «griffé» en léger rebond (skip) et coordonne ses mouvements du haut du corps.	
Skip C : L'athlète effectue le mouvement unilatéral de «genoux hauts» et «talons aux fesses» en léger rebond (skip) et coordonne ses mouvements du haut du corps.	
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).	T/S
L'athlète gère son effort adéquatement.	
L'athlète ne débute pas l'épreuve à une trop haute intensité lui provoquant une baisse d'énergie en fin d'épreuve.	
L'athlète ne débute pas l'épreuve à une trop basse intensité lui laissant de l'énergie non utilisée en fin d'épreuve.	
C.7.4 • Courir/Marcher pendant 45 minutes sur un circuit avec plusieurs montées et descentes.	P
L'athlète est en mesure de courir/marcher pendant 45 minutes.	
L'athlète marche moins de 25% du temps total.	
C.7.5 • Courir 1500 m en 6 minutes 15 secondes (garçons) et 6 minutes 30 secondes (filles) ou moins.	
L'athlète atteint les standards de course à pieds pour obtenir l'identification «espoir» : 1500 m en 6 minutes 15 secondes (garçons) et 6 minutes 30 secondes (filles) ou moins.	
C.7.6 • Courir à un rythme constant et soutenu sur 5 km.	
L'athlète garde un rythme constant de course sur 5 km.	



TRANSITION

1

T.1.1 • Embarquer et débarquer de mon vélo avec aisance.	T
L'athlète est en mesure d'embarquer sur son vélo et débarquer avec aisance.	
L'athlète enjambe et désenjambe son vélo correctement.	
L'athlète ne fait aucune manoeuvre démontrant un déséquilibre ou une perte de contrôle.	T
T.1.2 • Courir avec aisance à côté de mon vélo.	
L'athlète court à côté de son vélo et pousse celui-ci avec l'aide du guidon et/ou de la selle.	
L'athlète ne s'enfarge pas dans son vélo.	T/S
T.1.3 • Mettre mon casque et l'attacher/Détacher mon casque et le retirer, le tout de manière autonome.	
L'athlète est en mesure de mettre et attacher son casque rapidement et correctement.	
L'athlète est en mesure de détacher et retirer son casque rapidement et correctement.	T/S
T.1.4 • Mettre et attacher mes souliers (lacets élastiques idéalement) correctement, rapidement, et de manière autonome.	
L'athlète est en mesure d'attacher ses souliers correctement (solidement), rapidement, et de manière autonome.	
T.1.5 • Courir à mon vélo sur 50 m, mettre mon casque, déplacer mon vélo sur 25 m, embarquer sur mon vélo, et rouler sur 100 m (respect de ligne d'embarquement et ligne de débarquement).	P
L'athlète est en mesure de faire une partie de la première transition.	
L'athlète complète toutes les étapes correctement et rapidement.	

2

T.2.1 • Courir avec aisance à côté de mon vélo en conduisant partiellement ou complètement avec la selle sur une trajectoire droite.	T
L'athlète court à côté de son vélo et pousse celui-ci avec l'aide de la selle.	
L'athlète ne s'enfarge pas dans son vélo.	
L'athlète manoeuvre son vélo en jouant sur l'inclinaison à partir de la selle.	T
T.2.2 • Ranger et sortir mon vélo du support à vélo de manière rapide et adéquate.	
L'athlète est en mesure de ranger son vélo solidement sur son support.	
L'athlète est en mesure de sortir son vélo du support.	T/S
T.2.3 • Mettre et attacher mes souliers (lacets élastiques idéalement) correctement, rapidement, de manière autonome, et en ayant les pieds mouillés.	
L'athlète est en mesure d'attacher ses souliers correctement (solidement), rapidement, et de manière autonome.	
T.2.4 • Courir prudemment, mais rapidement en ayant les pieds nus et mouillés • Petites foulées.	T/S
L'athlète reconnaît les différents types de sols où il est susceptible de courir pieds nus et mouillés, et ajuste sa technique de course en conséquence.	
Sur un sol lisse et possiblement glissant, l'athlète effectue des petites foulées afin d'éviter de glisser et de tomber.	
Sur un sol rugueux et non glissant, l'athlète court de manière rapide et presque inchangée malgré l'état de ses pieds mouillés.	
L'athlète analyse la surface au préalable (avant la course) et sait à quoi s'attendre pour demeurer efficace et sécuritaire lors de son passage.	P
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).	
L'athlète est en mesure de faire une partie de la première transition.	
L'athlète complète toutes les étapes correctement et rapidement.	

3

T.3.1 • Embarquer et débarquer de mon vélo rapidement et avec aisance.		T
L'athlète est en mesure d'embarquer sur son vélo et débarquer avec aisance.		
L'athlète enjambe et désenjambe son vélo correctement, avec une légère prise d'élan à l'embarquement et une légère vitesse au débarquement.		
L'athlète ne fait aucune manœuvre démontrant un déséquilibre ou une perte de contrôle, avec une légère prise d'élan à l'embarquement et une légère vitesse au débarquement.		
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.		T
L'athlète court à côté de son vélo et pousse celui-ci avec l'aide de la selle.		
L'athlète ne s'enfarge pas dans son vélo.		
L'athlète manœuvre son vélo en jouant sur l'inclinaison à partir de la selle.		
T.3.3 • Effectuer T1 et T2 sans faute d'action et de matériel.		T/S
T1 : L'athlète sort de l'eau, retire le haut de sa combinaison isothermique (si applicable), retire ses lunettes, son casque de bain et dépose le tout à sa zone de transition.		
T1 : L'athlète retire complètement sa combinaison isothermique et la dépose à sa zone de transition.		
T1 : L'athlète met et attache son casque, met ses souliers de course ou de vélo (si pas déjà sur le vélo dans le cas des souliers de vélo), sors son vélo (attaché par la selle) et court avec celui-ci par la selle à la ligne d'embarquement (traverse la ligne).		
T2 : L'athlète descend de son vélo avant la ligne de débarquement (ne traverse pas la ligne) et court avec celui-ci par la selle à sa zone de transition.		
T2 : L'athlète accroche son vélo par le guidon, détache et retire son casque, retire ses souliers de vélo (si applicable et si pas déjà retirés sur le vélo), met ses souliers de course (si applicable) et son dossard (si applicable).		
T.3.4 • Comprendre et appliquer les règles de matériel lors de non-utilisation d'un bac de transition.		
L'athlète utilise une petite serviette ou un petit tapis lorsque permis pour déposer son matériel.		
L'athlète n'utilise que l'espace de sa zone de transition (75 cm de largeur) et respecte celle de ses voisins.		

4

T.4.1 • Mettre mon dossard et autres accessoires (casquette, lunettes fumées...) en courant.		T
L'athlète est en mesure de mettre et attacher son dossard (sur ceinture de course idéalement) en courant à une vitesse considérable, soit tout près de sa vitesse de course sans ajout d'équipement.		
L'athlète est en mesure de mettre ses autres accessoires en courant à une vitesse considérable, soit tout près de sa vitesse de course sans ajout d'équipement.		
T.4.2 • Embarquer (glissant, sautant sur la selle) sur mon vélo en mouvement, et prévoir une résistance optimale.		T
L'athlète a ses deux mains sur son guidon.		
L'athlète prend une prise d'élan.		
Suite à son élan, l'athlète passe la jambe la plus près du vélo derrière la selle et enjambe le vélo (petit saut).		
L'athlète prend place sur la selle et installe ses pieds sur ses pédales.		
T.4.3 • Débarquer de mon vélo en mouvement.		
L'athlète retire ses souliers de vélo au préalable (si applicable).		
L'athlète a ses deux mains sur son guidon.		
L'athlète prend la position debout sur ses pédales.		
L'athlète passe sa jambe droite à l'arrière de sa selle et passe en position debout sur une seule pédale (jambe gauche en support sur la pédale et jambe droite libre entre la pédale et le vélo).		
L'athlète maintient son équilibre sur le vélo.		
L'athlète passe la jambe droite libre à l'avant (en passant entre la jambe gauche en support sur la pédale et le vélo) et descend du vélo en poursuivant à la course sur le même élan (jambe droite absorbe la descente).		

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).		
T1 : L'athlète sort de l'eau, retire le haut de sa combinaison isothermique (si applicable), retire ses lunettes, son casque de bain et dépose le tout à sa zone de transition.		T/S
T1 : L'athlète retire complètement sa combinaison isothermique et la dépose à sa zone de transition.		
T1 : L'athlète met et attache son casque, met ses souliers de course ou de vélo (si pas déjà sur le vélo dans le cas des souliers de vélo), sors son vélo (attaché par la selle) et court avec celui-ci par la selle à la ligne d'embarquement (traverse la ligne).		
T2 : L'athlète descend de son vélo avant la ligne de débarquement (ne traverse pas la ligne) et court avec celui-ci par la selle à sa zone de transition.		
T2 : L'athlète accroche son vélo par le guidon, détache et retire son casque, retire ses souliers de vélo (si applicable et si pas déjà retirés sur le vélo), met ses souliers de course (si applicable) et son dossard (si applicable).		
Pour cette habileté, l'entraîneur juge quel temps est acceptable ou non selon les installations.		
T.4.5 • Comprendre et appliquer les règles de matériel lors d'utilisation d'un bac de transition.		
L'athlète garde son bac vide au début de la course.		
L'athlète n'utilise que l'espace de sa zone de transition (75 cm de largeur) et respecte celle de ses voisins.		
L'athlète ne met pas de serviette ou de tapis à côté de son bac.		
Au fil de l'évènement, l'athlète met tous les objets utilisés dans son bac au fur et à mesure. L'athlète ne laisse aucun objet utilisé hors du bac.		

5

T.5.1 • Retirer ma combinaison isothermique de manière autonome, rapide et efficace après une épreuve de natation.		
L'athlète retire sa combinaison à l'envers.		T
L'athlète retire sa combinaison en deux parties, le haut (deux bras et torse) suivi du bas (hanches et deux jambes).		
L'athlète retire un segment à la fois (deux bras et deux jambes) et chacun en un grand mouvement.		
L'athlète n'éprouve pas de difficulté à compléter la manoeuvre et fait preuve de fluidité dans son exécution (pas de coincement aux extrémités).		
T.5.2 • Effectuer T1 et T2 sans faute de matériel, rapidement, et en présence de d'autres participants dans la zone.		
T1 : L'athlète sort de l'eau, retire le haut de sa combinaison isothermique (si applicable), retire ses lunettes, son casque de bain et dépose le tout à sa zone de transition.		T/S
T1 : L'athlète retire complètement sa combinaison isothermique et la dépose à sa zone de transition.		
T1 : L'athlète met et attache son casque, met ses souliers de course ou de vélo (si pas déjà sur le vélo dans le cas des souliers de vélo), sors son vélo (attaché par la selle) et court avec celui-ci par la selle à la ligne d'embarquement (traverse la ligne).		
T2 : L'athlète descend de son vélo avant la ligne de débarquement (ne traverse pas la ligne) et court avec celui-ci par la selle à sa zone de transition.		
T2 : L'athlète accroche son vélo par le guidon, détache et retire son casque, retire ses souliers de vélo (si applicable et si pas déjà retirés sur le vélo), met ses souliers de course (si applicable) et son dossard (si applicable).		
T.5.3 • Garder ma station ordonnée et respecter la largeur maximale de 75 cm pour toutes les transitions.		
L'athlète respecte les règlements pour l'usage d'un bac ou non.		
L'athlète n'utilise que l'espace de sa zone de transition (75 cm de largeur) et respecte celle de ses voisins.		
L'athlète dispose ses items de manière stratégique et ordonnée, avant et pendant la course.		
T.5.4 • Pédaler 10 km, après avoir nagé 375 m.		
L'athlète est en mesure d'enchaîner les deux premières disciplines.		P
L'athlète complète toutes les étapes correctement.		
T.5.5 • Courir sur 2,5 km, après avoir effectué 10 km de vélo.		
L'athlète est en mesure d'enchaîner les deux dernières disciplines.		
L'athlète complète toutes les étapes correctement.		

6

T.6.1 • Embarquer (glissant, sautant sur la selle) sur mon vélo en mouvement au sein d'un groupe, et prévoir une résistance optimale.	
L'athlète a ses deux mains sur son guidon.	
L'athlète fait une prise d'élan.	
Suite à son élan, l'athlète passe la jambe la plus près du vélo derrière la selle et enjambe le vélo (petit saut).	
L'athlète prend place sur la selle et installe ses pieds sur ses pédales.	
L'athlète garde une vision sur les autres du groupe, maintient sa trajectoire et repère les obstacles dans l'environnement.	
T.6.2 • Débarquer de mon vélo en mouvement au sein d'un groupe, et prévoir une résistance optimale.	
L'athlète retire ses souliers de vélo au préalable (si applicable).	
L'athlète a ses deux mains sur son guidon.	
L'athlète prend la position debout sur ses pédales.	
L'athlète passe sa jambe droite à l'arrière de sa selle et passe en position debout sur une seule pédale (jambe gauche en support sur la pédale et jambe droite libre entre la pédale et le vélo). L'athlète maintient son équilibre sur le vélo.	
L'athlète passe la jambe droite libre à l'avant (en passant entre la jambe gauche en support sur la pédale et le vélo) et descend du vélo en poursuivant à la course sur le même élan (jambe droite absorbe la descente).	
L'athlète garde une vision sur les autres du groupe, maintient sa trajectoire et repère les obstacles dans l'environnement.	T
T.6.3 • Pédales à clip : enfiler mes souliers en pédalant.	
L'athlète commence à enfiler ses souliers une fois qu'il a atteint une vitesse suffisante.	
L'athlète utilise sa main droite pour mettre et attacher son soulier droit, et sa main gauche pour son soulier gauche.	
L'athlète maintient sa trajectoire et repère les obstacles dans l'environnement.	
T.6.4 • Pédales à clip : retirer mes souliers en pédalant.	
L'athlète détache ses souliers et retire ses pieds.	
L'athlète utilise sa main droite pour détacher et retirer son soulier droit, et sa main gauche pour son soulier gauche.	
L'athlète garde ses pieds sur ses souliers et continue à pédaler selon le besoin.	
L'athlète entame la procédure à une distance convenable par rapport à la ligne de débarquement (pas trop près, pas trop loin).	
L'athlète maintient sa trajectoire et repère les obstacles dans l'environnement.	
T.6.5 • Retirer ma combinaison isothermique de manière autonome, rapide et efficace après une épreuve de natation soutenue (en état d'essoufflement).	
L'athlète respecte les règlements pour l'usage d'un bac ou non.	
L'athlète n'utilise que l'espace de sa zone de transition (75 cm de largeur) et respecte celle de ses voisins.	
L'athlète dispose ses items de manière stratégique et ordonnée, avant et pendant la course.	
T.6.6 • Lacets élastiques : Mettre et attacher mes souliers correctement, rapidement, de manière autonome, et en ayant les pieds mouillées.	
L'athlète met de la poudre à bébé au préalable dans ses souliers.	
L'athlète ajuste le laçage de ses souliers au préalable.	T/S
L'athlète enfiler ses souliers rapidement et fait les ajustements nécessaires.	
T.6.7 • Enchaîner 375 m de nage, 10 km de vélo, 2,5 km de course.	
L'athlète est en mesure d'enchaîner les trois disciplines.	P
L'athlète complète toutes les étapes correctement.	

T.7.1 • Pédales à clip : enfiler mes souliers en pédalant au sein d'un groupe.	T
L'athlète commence à enfiler ses souliers une fois qu'il a atteint une vitesse suffisante.	
L'athlète utilise sa main droite pour mettre et attacher son soulier droit, et sa main gauche pour son soulier gauche.	
L'athlète garde une vision sur les autres du groupe, maintient sa trajectoire et repère les obstacles dans l'environnement.	
T.7.2 • Pédales à clip : retirer mes souliers en pédalant au sein d'un groupe.	
L'athlète détache ses souliers et retire ses pieds.	T
L'athlète utilise sa main droite pour détacher et retirer son soulier droit, et sa main gauche pour son soulier gauche.	
L'athlète garde ses pieds sur ses souliers et continue à pédaler selon le besoin.	
L'athlète entame la procédure à une distance convenable par rapport à la ligne de débarquement (pas trop près, pas trop loin).	
L'athlète garde une vision sur les autres du groupe, maintient sa trajectoire et repère les obstacles dans l'environnement.	P
T.7.3 • Participer à une course «Finale régionale» ou à une «Coupe Québec».	
L'athlète est en mesure de terminer une «Finale régionale» ou une «Coupe Québec».	P

PRÉ-COURSE

BRONZE

PC.TB.1 • Préparer et apporter mon équipement avec l'aide d'un adulte responsable.	T
L'athlète prépare et apporte : trisuit (si applicable), maillot de bain (si applicable), autres vêtements (chandail, cuissard, etc. si applicable), combinaison isothermique (si applicable), lunettes de natation, vélo, casque de vélo, lunettes de vélo/course, souliers de vélo (si applicable), souliers de course, bas et/ou poudre à bébé, ceinture de course, bouteille d'eau/boisson électrolytes, collations et autre (casquette, crème solaire...).	
L'athlète prépare son équipement et l'organise dans son sac à l'avance.	
PC.TB.2 • Suivre les indications de mon entraîneur ou adulte responsable pour organiser mon temps et me diriger à la rencontre pré-départ de manière ponctuelle.	T
L'athlète arrive à l'heure prévue sur le site de compétition.	
L'athlète organise son temps pour son arrivée sur le site, son enregistrement, la préparation de sa zone de transition, son échauffement, et arrive prêt et à l'heure à sa rencontre pré-départ.	
PC.TB.3 • Assister aux manœuvres de gonflement de mes pneus par un adulte responsable.	T/S
L'athlète assiste aux manœuvres de gonflement de ses pneus : repérer les indications de pression sur les pneus, repérer la valve, ouvrir le bouchon et poser l'adaptateur au besoin, brancher la pompe, gonfler selon les indications, débrancher la pompe, retirer l'adaptateur au besoin, fermer le bouchon.	
L'athlète démontre un intérêt d'apprentissage.	
PC.TB.4 • Organiser mon espace de manière optimale dans l'aire de transition avec l'aide de mon entraîneur.	T/S
L'athlète dispose son matériel de manière réglementaire et stratégique dans sa zone de transition : usage de 75 cm de largeur, respect des règlements de l'évènement (tapis, serviette, bac, etc.) , matériel accessible et prêt à être utilisé, matériel disposé dans l'ordre d'utilisation.	
L'athlète ne garde que l'essentiel à sa zone de transition.	P
PC.TB.5 • Me situer dans la zone de transition et analyser les déplacements à suivre avec l'aide de mon entraîneur.	
L'athlète prend connaissance de son parcours et du fonctionnement de la zone de transition : emplacement de son vélo, sens de circulation, entrée/sortie, ligne d'embarquement/débarquement, etc.	P
PC.TB.6 • Pratiquer un échauffement dynamique et spécifique à l'épreuve avec l'aide de mon entraîneur.	
L'athlète effectue un échauffement dynamique et spécifique au triathlon, sans y perdre trop d'énergie.	
L'athlète effectue ses éducatifs techniques.	

ARGENT

PC.TA.1 • Préparer et apporter mon équipement de manière autonome, et valider auprès d'un adulte responsable.	T
L'athlète prépare et apporte : trisuit (si applicable), maillot de bain (si applicable), autres vêtements (chandail, cuissard, etc. si applicable), combinaison isothermique (si applicable), lunettes de natation, vélo, casque de vélo, lunettes de vélo/course, souliers de vélo (si applicable), souliers de course, bas et/ou poudre à bébé, ceinture de course, bouteille d'eau/boisson électrolytes, collations et autre (casquette, crème solaire...).	
L'athlète prépare son équipement et l'organise dans son sac à l'avance.	
PC.TA.2 • Organiser mon temps et me diriger à la rencontre pré-départ de manière ponctuelle, sous la supervision de mon entraîneur ou adulte responsable.	
L'athlète arrive à l'heure prévue sur le site de compétition.	
L'athlète organise son temps pour son arrivée sur le site, son enregistrement, la préparation de sa zone de transition, son échauffement, et arrive prêt et à l'heure à sa rencontre pré-départ.	
PC.TA.3 • Assister aux manœuvres de gonflement de mes pneus par un adulte responsable ou les gonfler partiellement dans la mesure du possible.	T/S
L'athlète assiste aux manœuvres de gonflement de ses pneus et, dans la mesure du possible, tente d'exécuter une partie ou l'entièreté du travail : repérer les indications de pression sur les pneus, repérer la valve, ouvrir le bouchon et poser l'adaptateur au besoin, brancher la pompe, gonfler selon les indications, débrancher la pompe, retirer l'adaptateur au besoin, fermer le bouchon.	
L'athlète démontre un intérêt d'apprentissage.	
PC.TA.4 • Organiser mon espace de manière optimale dans l'aire de transition, et valider auprès de mon entraîneur.	
L'athlète dispose son matériel de manière réglementaire et stratégique dans sa zone de transition : usage de 75 cm de largeur, respect des règlements de l'évènement (tapis, serviette, bac, etc.) , matériel accessible et prêt à être utilisé, matériel disposé dans l'ordre d'utilisation.	T/S
L'athlète ne garde que l'essentiel à sa zone de transition.	
PC.TA.5 • Me situer dans la zone de transition, analyser les déplacements à suivre, et valider auprès de mon entraîneur	
L'athlète prend connaissance de son parcours et du fonctionnement de la zone de transition : emplacement de son vélo, sens de circulation, entrée/sortie, ligne d'embarquement/débarquement, etc.	P
PC.TA.6 • Pratiquer un échauffement dynamique et spécifique à l'épreuve de manière autonome, sous la supervision de mon entraîneur.	
L'athlète effectue un échauffement dynamique et spécifique au triathlon, sans y perdre trop d'énergie.	
L'athlète effectue ses éducatifs techniques.	



OR

PC.TO.1 • Préparer et apporter mon équipement de manière autonome	T
L'athlète prépare et apporte : trisuit (si applicable), maillot de bain (si applicable), autres vêtements (chandail, cuissard, etc. si applicable), combinaison isothermique (si applicable), lunettes de natation, vélo, casque de vélo, lunettes de vélo/course, souliers de vélo (si applicable), souliers de course, bas et/ou poudre à bébé, ceinture de course, bouteille d'eau/boisson électrolytes, collations et autre (casquette, crème solaire...).	
L'athlète prépare son équipement et l'organise dans son sac à l'avance.	
PC.TO.2 • Organiser mon temps et me diriger à la rencontre pré-départ de manière ponctuelle et autonome	T
L'athlète arrive à l'heure prévue sur le site de compétition.	
L'athlète organise son temps pour son arrivée sur le site, son enregistrement, la préparation de sa zone de transition, son échauffement, et arrive prêt et à l'heure à sa rencontre pré-départ.	
PC.TO.3 • Gonfler mes pneus de manière autonome, partiellement ou complètement dans la mesure du possible	T/S
L'athlète gonfle ses pneus de manière autonome, partiellement ou complètement dans la mesure du possible : repérer les indications de pression sur les pneus, repérer la valve, ouvrir le bouchon et poser l'adaptateur au besoin, brancher la pompe, gonfler selon les indications, débrancher la pompe, retirer l'adaptateur au besoin, fermer le bouchon.	
L'athlète démontre un intérêt d'apprentissage.	
PC.TO.4 • Assister aux manœuvres de gonflement de mes pneus par un adulte responsable ou les gonfler dans la mesure du possible	T/S
L'athlète dispose son matériel de manière réglementaire et stratégique dans sa zone de transition : usage de 75 cm de largeur, respect des règlements de l'évènement (tapis, serviette, bac, etc.) , matériel accessible et prêt à être utilisé, matériel disposé dans l'ordre d'utilisation.	
L'athlète ne garde que l'essentiel à sa zone de transition.	
PC.TO.5 • Me situer dans la zone de transition et analyser les déplacements à suivre de manière autonome	P
L'athlète prend connaissance de son parcours et du fonctionnement de la zone de transition : emplacement de son vélo, sens de circulation, entrée/sortie, ligne d'embarquement/débarquement, etc.	
PC.TO.6 • Pratiquer un échauffement dynamique et spécifique à l'épreuve de manière autonome.	
L'athlète effectue un échauffement dynamique et spécifique au triathlon, sans y perdre trop d'énergie.	
L'athlète effectue ses éducatifs techniques.	



RESPONSABLE

- TR.1 • L'athlète est présent à tous les entraînements prescrits et arrive à l'heure dite ou avant.
- TR.2 • L'athlète respecte les consignes de son entraîneur et du personnel d'encadrement et des règlements de son groupe. Il respecte ses pairs et prend soin du matériel mis à sa disposition.
- TR.3 • L'athlète a une attitude respectueuse envers les officiels et bénévoles en compétition et démontre de l'esprit sportif envers ses adversaires.
- TR.4 • Indépendamment de ses qualités athlétiques, l'athlète participe aux entraînements et activités avec une énergie positive et de la motivation.
- TR.5 • L'athlète met de l'effort dans ce qu'il entreprend et témoigne d'engagement et de persévérance dans son processus pour devenir un meilleur athlète.
- TR.6 • L'athlète est conscient des règles de sécurité à l'entraînement comme en compétition (Ex : circulation en vélo et à la course).
- TR.7 • L'athlète est conscient de l'importance de bien entretenir son équipement (ajustement du vélo, nettoyage).
- TR.8 • L'athlète est conscient de l'importance de bien choisir ses vêtements et son équipement en fonction des conditions météorologiques.
- TR.9 • L'athlète met en application les principes de bases éduqués dans diverses sphères (nutrition avant, pendant, après entraînement et course, dopage, etc.).
- TR.10 • L'athlète est en mesure de réparer certains bris (ex : crevaison) ou a à tout le moins toujours en sa possession le matériel de réparation nécessaire.
- TR.11 • L'athlète comprend l'importance de la préparation mentale avant ses courses (concentration, visualisation, discours positif, gestion du stress, etc.).





TRIATHLON
QUÉBEC

7665, boulevard Lacordaire
Montréal (Québec) H1S 2A7

Tél. : 514 252-3121
@ : info@triathlonquebec.org