

GUIDE DU COACH

PASS PROGRESSION TRIATHLON



SOMMAIRE

-
- 01.** Introduction

 - 02.** Méthodologie

 - 03.** Niveau 1: Vert

 - 04.** Niveau 2: Bleu

 - 05.** Niveau 3: Rouge

 - 06.** Niveau 4: Bronze

 - 07.** Niveau 5: Argent

 - 08.** Niveau 6: Or

 - 09.** Remarques

 - 10.** Conclusion

 - 11.** Glossaire

 - 12.** Remerciements

INTRODUCTION

L'idée du Pass PROgression est de s'inspirer de la méthode française développée par la FFtri : l'école française de triathlon. Ce concept, qui a maintenant fait ses preuves, a été revu et corrigé afin de l'adapter à notre pratique. Ainsi, de huit niveaux dans l'EFT nous sommes passés à six et certaines compétences retenues par l'EFT ont été enlevées pour en amener d'autres plus en adéquation avec notre vision.

Le but de ce Pass est d'avant tout dynamiser la pratique des nouveaux triathlètes. Le triathlon est encore trop perçu comme un sport où le but est de faire un maximum de longueurs ou de kilomètres en un minimum de temps. L'objectif à travers ce Pass est d'attirer des athlètes non-initiés jeunes ou adultes en leur proposant une pratique plus dynamique et fun.

Le Pass PROgression se divise donc en 6 niveaux, correspondant à une série de compétences en fonction des capacités psychomotrices. Ces compétences visent à guider progressivement l'athlète vers les objectifs du label club perfectionnement ou optimisation de façon pédagogique. À chaque niveau est attribué une couleur comme présenté ci-dessous :



Les différentes couleurs permettent de différencier les apprentissages basiques des apprentissages spécifiques : les niveaux vert, bleu et rouge amènent à obtenir l'ensemble des bases. Le niveau bronze représente un niveau de transition entre les bases et le spécifique.

MÉTHODOLOGIE

01. Les brevets

Les brevets sont des feuilles A4 qui officialisent l'acquisition du niveau franchit par le/la jeune triathlète. À chaque acquisition de niveau il/elle recevra ce brevet afin d'en garder un souvenir et de matérialiser ses progrès.

L'athlète a besoin d'outils clairs pour percevoir son avancée et sa progression. Ces outils le motivent à poursuivre la pratique et lui offrent un but, un sens. Si dans les sports-collectifs cela se marque directement par le biais d'une victoire, d'un but, d'une passe, d'un duel remporté, etc... En triathlon, visualiser le progrès est beaucoup plus difficile. Il faut donc utiliser des artéfacts amplificateurs afin d'appuyer la réussite.

De plus, en se remettant à la place de l'athlète, il est beaucoup plus simple pour lui/elle de se comparer à ses camarades par le biais d'un brevet de réussite que par des compétences non-matérialisables.

Exemples de brevets :



MÉTHODOLOGIE

02. Les bracelets

Dans la même dynamique les bracelets ont été imaginé par l'EFT. La remise de ces bracelets poursuit la même logique que la remise des brevets : matérialiser la progression de l'athlète. Sauf qu'avec cet outil la réussite devient beaucoup plus ludique. Si les brevets ont cet aspect protocolaire, les bracelets seront plus "fun" pour le/la jeune triathlète. C'est un outil qu'il/elle pourra emmener partout En soit encore mieux qu'une ceinture de judo ou qu'une médaille de ski !

Les bracelets seront également remis par la LF3 aux clubs sur demande avec attestation de réussite. Attestation de réussite est égale à photo du cahier complété et du brevet remis.

03. Le carnet du triathlète

Ce carnet représente véritablement le fil rouge du projet Pass PROgression. Il est l'outil qui va suivre l'athlète tout au long de son développement et va être transmis de coach à coach. Il est donc primordial que chaque coach du paysage triathlon francophone comprenne les compétences demandées et le niveau de maîtrise nécessaire pour les obtenir. Sinon nous risquons d'avoir différents niveaux d'exigences qui vont se développer et le projet échouera.

Le fait d'avoir un niveau minimum uniformisé permettra également d'aider les clubs dans le cas où un athlète passerait d'un club à un autre (famille séparée, déménagement, ...). Cela permettra au coach d'immédiatement identifier le niveau global de l'athlète et ses capacités. En somme c'est un outil de gestion primordial. Aussi bien pour son aspect ludique et attrayant pour l'athlète, que pour son aspect pratique et enrichissant pour son coach.

Pour mener à bien cette mission nous allons passer en revue chaque niveau et chaque compétence de celui-ci afin de bien déterminer le cadre.

NIVEAU 1. VERT

NATATION



- **S'immerger en position verticale et souffler par la bouche et/ou le nez:** L'athlète est capable de choisir sa voie respiratoire. Soit il expire par son nez, soit par sa bouche, soit par les deux.
- **Réaliser une apnée et évoluer en profondeur:** L'athlète doit être capable de s'immerger complètement sans avoir peur de manquer d'air. Apprendre à gérer une apnée tout en réalisant une action. Exemple : jeu des bâtonnets qui coulent à aller chercher.
- **Nager 50m sans s'arrêter dans un style correct:** L'athlète doit effectuer 50m continu. Il a le choix parmi un des 3 styles connus (dos, brasse, crawl). Comme le crawl n'a pas de définition officielle, nous vous invitons à lire la description inscrite dans le glossaire.

CYCLISME



- **Diriger le vélo et freiner sur un circuit fermé et sécurisé:** L'athlète est capable de rouler à vélo. Il est capable de le diriger, de le freiner, de l'arrêter en fonction de son environnement (obstacles / autres vélos / virages).

COURSE À PIED



- **Se déplacer dans différentes dimensions:** L'athlète doit être capable de se mouvoir dans l'espace en courant tout en prenant les informations disponibles autour de lui. Exemple de jeu : touche-touche
- **Savoir courir 10 minutes sans s'arrêter:** Micro travail d'endurance, cela peut-être fait à la maison. On peut également le tourner sous forme de jeu. Exemple : jeu sur les couleurs, plusieurs objets de couleurs différentes dispersés dans l'espace et signal sonore. Attention à insister sur l'aspect continu.

TRANSITION



- **Mettre son casque et attacher la jugulaire:** Savoir attacher son casque tout/e seul/e et l'attacher correctement. Correctement égale à jugulaire fermée + molette arrière serrée. Le casque ne glisse pas de la tête et reste bien ancré sans trop bouger lorsqu'on le manipule. Attention à ce que cela reste confortable !
- **Détacher la jugulaire et enlever son casque:** Même chose mais dans le sens inverse.

NIVEAU 2. BLEU

NATATION



- **Faire 5 cycles respiratoires en position horizontale:** L'athlète doit être capable de faire 5 cycles respiratoire complets en position horizontale sans repasser à une position verticale. On compte 1 mouvement complet de la première inspiration à la seconde inspiration. En crawl, entre la première et la seconde il doit y avoir au minimum 2 mouvements de bras. En brasse, il faut que la tête ait été immergée, un mouvement de jambes suivi d'un mouvement de bras.
- **Se maintenir 15" sur place en position verticale avec la bouche hors de l'eau:** Travail des appuis dans l'eau
- **Sauter dans l'eau et faire 100m sans s'arrêter dans un style correct:** Pour cela, l'enfant a le choix parmi les 3 styles connus: dos, brasse, crawl, il peut changer de style ou pas. Nous vous invitons à lire la description du crawl dans le glossaire.

CYCLISME



- **Savoir slalomer, tourner et faire demi-tour sans difficulté:** L'athlète doit faire preuve d'une certaine agilité sur le vélo. Il doit pouvoir tourner, slalomer et faire demi-tour sans trop de difficultés et dans un espace +/- réduit
- **Savoir éviter des obstacles et freiner d'urgence:** L'athlète doit être capable d'éviter les obstacles sur sa route comme par exemple une branche ou un nid de poule. Il doit également être capable de s'arrêter en sécurité dans un délai assez court
- **Se mettre en « danseuse »:** L'athlète doit pouvoir se mettre en danseuse et diriger son vélo dans le même temps.

COURSE À PIED



- **Courir 12 minutes sans s'arrêter:** Même commentaires qu'au triathlète vert mais 2min de plus.
- **Dissocier haut et bas du corps en courant:** Travailler la coordination bras/jambes en course. Apprentissage des bases de la technique de course. Être décontracté dans les membres supérieurs et être fluide, maintenir un certain gainage et un bon travail des jambes.

TRANSITION



- **Savoir guider son vélo en courant à côté:** Être capable de s'arrêter dans un espace donné au préalable, de descendre de son vélo à l'arrêt et de le diriger en courant à côté.

NIVEAU 3. ROUGE

NATATION



- **Être capable de nager 200m en continu dans un style correct:** Pour réaliser son 200m l'athlète peut choisir son style de nage. Comme pour les autres niveaux, il peut le faire entièrement dans son style préférentiel ou varier les styles de nage.
- **Réaliser une « coulée » de 5m et maîtriser deux vitesses de nage:** Être totalement immergé pendant 5m, une coulée doit être horizontale. Maîtriser deux vitesses de nage : l'athlète est capable de partir sur un rythme identifié comme « lent » et un rythme identifié comme « rapide » et de le maintenir un temps réfléchi.
- **En crawl, être capable de prendre un repère visuel sans s'arrêter:** L'athlète doit-être capable d'identifier une cible à la surface durant sa nage sans repartir à une configuration terrienne (position verticale du corps, pieds au en contact avec le sol, champ de vision normal, etc...). Exemple de jeu : accrocher un chiffre ou une image lorsqu'il/elle se rapproche sur le plot de départ.

CYCLISME



- **Passer d'une main à l'autre:** Il/elle doit être capable de diriger son vélo un certain temps à une 1 main et de passer de l'une à l'autre sans perdre le contrôle de son vélo et de sa trajectoire.
- **Se déplacer sur un itinéraire mixte (montées, descentes, virages) avec changement de vitesse adapté:** Il/elle doit être capable d'anticiper les changements de rapports en fonction des conditions de la route. Exemples : changements de rapports en montée ou en descente, diminution de vitesse avant d'entrer dans un virage.
- **Se mettre en « danseuse » :** Il/elle est capable de rouler dans la roue de son/sa partenaire en sécurité et de s'abriter partiellement.

COURSE À PIED



- **Courir 15 minutes sans s'arrêter:** Mêmes remarques qu'aux précédents points.
- **Maintenir la coordination bras/jambes et technique de course en sprint:** Lorsque l'athlète est en sprint, il doit maintenir une technique de course correcte. Nous entendons par là une coordination bras/jambes avec mouvements opposés et un gainage complet. Pas de position banane ou de talon-fesse.

TRANSITION



- **Réaliser T1 et T2 en respectant les règles:** Pas de temps à effectuer si ce n'est d'essayer de le faire le plus vite possible en respectant les zones et les règles de transitions. Exemples : le casque priorité, la position du dossard, la ligne de transition vélo, etc.

NIVEAU 4. BRONZE

NATATION



- **Maîtriser un départ en couloir avec d'autres enfants de front:** Gérer un départ à plusieurs (4 ou 5) de front.
- **Réaliser une « coulée » de 5m et maîtriser trois vitesses de nage:** Pour la coulée même remarques que triathlète rouge. Trois vitesses de nage : lente, modérée, rapide.
- **Être capable de nager 300m en continu dans un style correct:** Pour réaliser son 300m l'athlète peut choisir son style de nage. Comme pour les autres niveaux, il peut le faire entièrement dans son style préférentiel ou varier les styles de nage.

CYCLISME



- **Se ravitailler à vélo:** l'athlète doit être capable de se ravitailler (boire dans le bidon ou manger) tout en roulant, d'où le passage par l'étape antérieure qui est: contrôler son vélo et sa trajectoire en passant d'une main à l'autre.
- **Se déplacer en sécurité en petit groupe:** L'athlète doit être capable de rouler à vélo au sein d'un petit groupe MAX 6 athlètes. Rouler à vélo signifie respecter les règles élémentaires du code de la route, ne pas mettre en danger ses partenaires, anticiper les actions en fonction du trajet (descentes, montées, virages). Être capable de s'abriter, se relayer et prendre la roue sans mettre en danger ses partenaires.
- **Rouler pendant 1h sans s'arrêter:** Travail d'endurance de base. Attention, rouler 1h est un objectif final. Le but est qu'à la fin du niveau l'enfant soit capable de rouler 1h sans subir la sortie. Cela ne veut donc pas dire que chaque entraînement doit durer 1h.

COURSE À PIED



- **Courir 25 minutes sans s'arrêter:** Travail d'endurance de base.
- **Être capable de gérer son allure:** L'athlète doit être capable de courir à une allure donnée/choisie et de s'y maintenir un temps donné/choisi.

TRANSITION



- **Descendre du vélo sans s'arrêter:** Avec une certaine vitesse l'athlète doit pouvoir descendre de son vélo sans arrêter complètement le vélo et être descendu avant la ligne.

NIVEAU 5. ARGENT

NATATION



- Réaliser un 500m continu avec un départ plongé: Travail d'endurance de base avec un départ plongé.
- Maîtriser le virage en culbute: L'athlète doit pouvoir faire demi-tour par une culbute. Sortie de virage à la fin des bouchons rouge par exemple.
- Réaliser un 150m 3 nages avec virages officiels: l'athlète doit pouvoir effectuer un 150m en passant respectivement par le dos, la brasse, le crawl. Chaque nage doit être nagée 50m et il faut respecter les virages officiels définis par la fédération internationale de natation.

CYCLISME



- Maîtriser le drafting: L'athlète doit être capable de prendre la roue de son partenaire/adversaire à haute intensité et être capable de relayer ou de s'abriter au moment opportun.
- Réaliser un sprint en danseuse en contrôlant la trajectoire: Pouvoir être presque à puissance max ou proche tout en maîtrisant sa trajectoire et la position de son vélo pour ne mettre en danger personne.
- Rouler pendant 1h30 sans s'arrêter et gérer son ravitaillement: Travail d'endurance + apprentissage de sa gestion nutritionnelle autonome. Rouler 1h30 est un objectif final. Le but est qu'à la fin du niveau l'enfant soit capable de rouler 1h30 sans subir la sortie. Cela ne veut donc pas dire que chaque entraînement doit durer 1h30.

COURSE À PIED



- Courir 35 minutes sans s'arrêter: Travail d'endurance de base.
- Maintenir une allure donnée: Consolidation de la compétence débutée au triathlète bronze, savoir gérer son allure en fonction de ses sensations et de son énergie pour pouvoir donner le maximum possible en tenant compte de la distance/ du temps à effectuer et de son niveau d'énergie.

TRANSITION



- Savoir expliquer à mon coach mes actions lors de T1 et T2: Exercice de visualisation mentale. Le but est que l'athlète puisse expliquer à son coach toutes les actions qu'il va réaliser pour passer de la natation au vélo et du vélo à la course à pied. L'objectif final est que l'athlète se dresse une « to-do list » à faire pour pouvoir ne rien oublier et être le plus efficace possible. Le coach doit pouvoir « challenger » l'athlète sur le pourquoi tel ordre et pas un autre et proposer à l'athlète d'éventuels modifications.

NIVEAU 6. OR

NATATION



- **Maîtriser mes 4 zones d'allure:** Le but est que le/la jeune triathlète puisse au minimum gérer 4 allures : récupération, échauffement, seuil, sprint. La répartition peut-être choisie par le club ou par le coach.
- **Nager 800m sans s'arrêter à allure régulière:** Travail d'endurance et de gestion d'allure, c'est à dire que l'allure avec laquelle l'athlète débutera doit être similaire à l'allure de son dernier 100m.

CYCLISME



- **Maîtriser la base de la mécanique:** Apprentissage du changement de pneus, de chambres à air et pouvoir solutionner un déraillement de chaîne. Pouvoir nettoyer sa chaîne correctement (dégraisser et regraisser). Connaître les marqueurs d'usures des freins et des pneus.
- **Être capable de se déplacer en sécurité en deux files:** Les athlètes doivent pouvoir se relayer et s'abriter, tout en se déplaçant non plus en file indienne mais en deux files de minimum 2.
- **Gérer son ravitaillement et sa nutrition:** L'athlète doit-être de gérer de manière complètement autonome sa nutrition et son hydratation.

COURSE À PIED



- **Courir 45 minutes sans s'arrêter:** Travail d'endurance de base.
- **Connaître ses zones d'efforts et gérer son allure:** L'athlète, comme en natation, doit être capable de savoir à tout moment dans quelle il se trouve : échauffement, endurance de base, endurance active, seuil, sprint. Et il doit pouvoir maximiser ses résultats sur une distance ou un temps donné.

TRANSITION



- **Réaliser T1 et T2 en maximum 1 minute:** Test de fin de niveau : définir un parc à vélo de 40m de long, poser le vélo au milieu. Lancer le chrono au début du parc et arrêter en passant la ligne. L'athlète part avec lunette et bonnet sur la tête. Pour T1, on peut travailler avec la combinaison si le club le souhaite alors le chrono est de 1min15.

REMARQUES

01. Acquisition de compétences

Vous aurez remarqué qu'il y a deux cases dans l'acquisition des compétences. Une case « en cours » et une case « acquis ». Le but de ces deux cases est d'offrir à l'athlète un check-up de ses acquisitions toutes les semaines, 2 semaines, les mois. Ainsi le coach à l'occasion d'expliquer ce qu'il manque à l'athlète pour pouvoir acquérir une compétence ou le temps de le féliciter pour l'acquisition d'une compétence.

Nous proposons donc d'utiliser un crayon afin de pouvoir régulièrement regarder avec l'athlète l'état de ses progrès. Cela permet de créer de l'interaction entre l'athlète et son coach.

L'acquisition d'un niveau ne se fait uniquement que lorsque le/la jeune triathlète a coché toutes les compétences dans la case « acquis ». Les compétences sont pensées pour être des niveaux minimums et progressifs. Comme des incontournables qui permettent petit à petit d'acquérir de nouvelles compétences plus complexes.



TRIATHLÈTE BLEU

	En cours	Acquis
NATATION		
Faire 5 cycles respiratoires en position horizontale		
Se maintenir 15" sur place en position verticale avec la bouche hors de l'eau		
Sauter dans l'eau et faire 100m sans s'arrêter		
CYCLISME		
Savoir slalomer, tourner et se retourner sans difficultés		
Savoir éviter des obstacles et freiner d'urgence		
Se mettre en « danseuse »		
COURSE À PIED		
Courir 12 minutes sans s'arrêter		
Dissocier haut et bas du corps en courant		
TRANSITION		
Savoir guider son vélo en courant à côté		

REMARQUES

02. Documents mis à disposition

Vous l'aurez compris, le but est de véritablement transformer l'apprentissage des pratiques enchaînées et des sports qui les composent et de le tourner sous un aspect joué. Pour cela, plusieurs documents de référence sont disponibles sur un internet, et même si nous faisons pleinement confiance en votre expérience et capacité à proposer des situations jouées et didactiques. Nous vous proposons ici un rapide recueil:



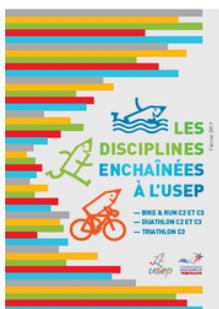
Fiches pédagogiques Kids' Athletics

Accessible en ligne via le lien: <https://docplayer.fr/7781906-Fiches-pedagogiques-kids-athletics.html>



Natation: Aide à la prise en charge ponctuelle de séances en natation: 5 niveaux

Accessible en ligne via le lien: <https://www.i-profs.fr/eps/c3/natation/NATATION-CYCLE2et-3.pdf>



Les disciplines enchaînées à l'USEP

Accessible en ligne via le lien: <https://usep.org/index.php/2019/04/24/disciplinesenchainees/>



Programme savoir rouler à vélo

Accessible en ligne via le lien: <https://sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo/article/kit-pedagogique>



Mon cahier de natation

Accessible en ligne via le lien: https://www4.ac-nancy-metz.fr/ia54gtd/eps/sites/eps/IMG/pdf/livret_natation_de_L_enseignant.pdf

CONCLUSION

Même si les compétences demandées, le concept global et la méthode de fonctionnement ont largement été inspiré par l'EFT. Le Pass PROgression est unique et différent. Il s'inscrit dans une dynamique globale de labélisation et il se veut penser pour le triathlon francophone belge.

Encore une fois l'objectif est de moderniser la pratique du triathlon pour les non-initiés. Ils sont le futur de notre sport et si nous voulons le développer, cela passera par un encadrement de qualité et une ouverture de notre sport vers un monde qui lui est étranger.

Ce Pass n'a pas la prétention de résoudre l'entièreté des problèmes présents lorsque nous voulons encadrer des athlètes. Mais il a l'ambition de dynamiser leur pratique et d'adapter le triathlon pour tous. Le triathlon est modulable, les athlètes ne le sont pas, et nous pensons que sous cette forme le triathlon francophone peut prendre un nouvel envol.

Nous tenions à rappeler que ce projet est une base qui se développera au fil des années et du développement. Ce Pass PROgression est un point de départ, un lancement vers une autre manière de fonctionner, d'entraîner et de transmettre la passion pour le sport, la passion pour ce sport.

L'objectif est que le plus grand nombre adhère à cette philosophie et qu'elle se mette pratiquement en place sur le terrain. Lorsque ce projet aura été transcrit des mots aux actes, nous réfléchirons aux adaptations et aux modifications nécessaires pour continuer de grandir et d'améliorer la pratique.

GLOSSAIRE

Définition de termes spécifiques

- **Crawl** : C'est un style de nage rapide. Il se compose de 3 caractéristiques. La première cela se pratique sur le ventre. La seconde il y a un battement continu des jambes et la dernière un mouvement alternatif de rotation des bras.
- **Jugulaire** : C'est l'attache et la lanière qui maintiennent le casque de vélo sous le menton
- **Cycle respiratoire** : Un cycle respiratoire en natation représente l'ensemble des actions effectuées entre deux inspirations.
- **Danseuse** : C'est une position particulière à vélo qui consiste à se mettre « debout » sur les pédales. Classiquement c'est une position utilisée pour pouvoir développer des puissances très importantes (attaque en côte, côte raide, sprint, etc...).
- **Coulée** : C'est un mouvement de brasse qui est autorisé après chaque virage ou départ. Elle s'effectue entre la poussée des jambes sur le mur et la reprise de nage. L'objectif est de rester sous l'eau afin de profiter un maximum de la glisse. Le nageur est autorisé à effectuer une rétropulsion avec ses mains dépassant ses hanches et des ondulations.
- **Ravitailer** : Cela représente l'action de se nourrir et de s'hydrater. Il est principalement présent à vélo mais nous pouvons également en parler en course à pied.
- **Départ de front** : Cela représente un départ où les athlètes sont placés sur la même ligne. Il constitue donc une large ligne de départ.

GLOSSAIRE

Définition de termes spécifiques

- **Drafting** : Le drafting n'est pas un terme attaché exclusivement au triathlon mais bien à l'ensemble des sports où il est possible de réduire la force la force de frottement des fluides. À vélo, c'est l'action qui consiste à s'abriter derrière un concurrent afin de profiter de son aspiration. Le drafting n'est pas autorisé sur tous les formats de la course.
- **Virage culbute** : En crawl et en dos, il est possible de virer en faisant une roulade avant le mur du fond de la piscine en poussant sur celui-ci avec les pieds tout en effectuant une rotation. Il se différencie donc du virage classique avec contact de la main et demi-tour puisqu'ici ce sont les pieds qui vont directement se retrouver en contact avec le mur.
- **Transition** : Étape intermédiaire entre deux disciplines. Elle fait partie intégrante du temps global de course.
- **T1** : C'est un abrégé souvent utilisé pour pouvoir parler de la première transition. C'est donc le passage de la natation au vélo. La T1 commence dès la sortie d'eau jusqu'au passage de la ligne en dehors du parc à vélo.
- **T2** : Comme expliqué ci-dessus, nous parlons donc de la seconde transition. C'est le passage du vélo à la course à pied. Elle débute de la ligne avant l'entrée dans le parc à vélo, jusqu'à la sortie de celui-ci pour se rendre sur le parcours de la course à pied.

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier tout particulièrement:

- La F.F.TRI. pour son ouverture d'esprit et le partage de son travail sur l'EFT;
- Nos clubs et formateurs pour leurs retours constructifs et critiques:
- L'ensemble de nos aides externes qui nous ont permis d'offrir un travail de qualité et d'apporter leur expertise au service du projet.

Nous vous remercions pour votre soutien et votre contribution au développement du triathlon !

Coordonnées :

Ligue Francophone de Triathlon

Rue du Fond Cattelain 2
1435 Mont-Saint-Guibert
www.lf3.be
+32 475 76 12 79
secretariat@lf3.be