



Ligue Francophone
Triathlon



MS Educateur Triathlon

PLAQUETTE

FORMATION 2024 ET APRES



LF3

 formation@lf3.be /  www.lf3.be

 Rue du Fond Cattelain 2, 1435 Mont-Saint-Guibert (Belgique)



Moniteur Sportif Educateur Triathlon



Formation de type professionnel dans le champ de l'encadrement sportif spécifique au triathlon visant à développer des compétences professionnelles.

Elle concerne les publics souhaitant développer des compétences dans l'encadrement de triathlètes/duathlètes valides et moins valides en phase de formation dans une perspective de contribuer à la *consolidation et/ou au perfectionnement des fondamentaux* utiles et nécessaires au développement vers une pratique pouvant mener vers le haut niveau.

Public cible



Personne désirant encadrer des triathlètes/duathlètes

- En catégorie **Jeunes C** (12,13 ans), **Jeunes B** (14,15 ans), **Jeunes A** (16,17 ans), **Juniors**
- En phase de formation
- En phase de **CONSOLIDATION** des fondamentaux : *LABEL Perfectionnement*



Durée théorique

- **Formation sur 3 mois**
 - 4 week-ends en présentiel
 - 3 blocs en E-learning
- **Stage sur 3 mois**
 - 1 stage de 30h en club
 - 10h de stage avec la LF3

Objectifs de la formation



Développer les compétences nécessaires aux fonctions suivantes :

1. **Fidéliser** les athlètes à une pratique intensive de triathlon/duathlon.
2. **Analyser le triathlon/duathlon** dans le public cible & **planifier les activités** (entraînements et compétitions) en tenant compte de tous les facteurs déterminants de l'activité.
3. **Animer, réguler** l'Entraînement et le perfectionnement chez le public cible en formation & en phase de consolidation.
4. **Fidéliser, Former, Eduquer** au triathlon/duathlon en faisant prendre du **plaisir à la compétition** et en faisant apprendre à **gérer la compétition**.
5. **Intégrer et renforcer les qualités mentales**, cognitives et émotionnelles de la pratique du triathlon.
6. **Identifier** les facteurs de performance et **le potentiel** chez le jeune triathlète.
7. **Analyser son intervention** d'éducateur en triathlon/duathlon.
8. **Inclure et encadrer le public Handisport** avec le public cible.

Cadre d'autonomie et responsabilité



Agir avec une marge d'initiative étendue dans des situations caractéristiques au sein d'un domaine d'encadrement et/ou de formation dans lesquelles les changements sont imprévisibles, avec une responsabilité complète de son travail.

Conditions d'admission



- Être âgé de 18 ans dans l'année de formation et idéalement avoir vécu 1 an de terrain dans le champ de compétences du niveau MS Initiateur et
- Être titulaire MS Initiateur (ancien niv. 1 ou ancien niv. 2 en triathlon) triathlon OU VAE et
- Être lauréat des cours généraux MS Initiateur et MS Educateur et
- Avoir l'aptitude de parcourir sans interruption 500m natation, 25km Vélo, 30' course à pied OU VAE et
- Etre en ordre de licence LF3 et
- Dossier de candidature / Entretien à valider

En pratique



- Formation étalée sur +/- 7 mois avec un total de +/- 180h regroupant :
 - 64h de formation en présentiel
 - 40h00 de formation en distanciel
 - 3h30 d'évaluation combinée (écrite et orale). Défendre devant un jury une analyse d'un cas clinique.
 - 70h de stage
 - 30h en club
 - 10h lors de rassemblement LF3
 - 30h de préparation et de rapport
 - 6h d'observation participative lors des rassemblement IdHPS LF3
- L'organisation de la formation s'effectue sur base de 9 blocs composés de plusieurs cours (modules clairement identifiables). Cf. tableau Parcours de formation / Agencement du dispositif des CS.
- Cours dispensés en français exclusivement.

Pédagogie utilisée



La formation s'appuie sur les principes andragogiques interactifs qui mobilisent études de cas, mises en situation ... Elle allie concepts théoriques et pratiques de terrain avec comme point de départ, l'expérience des participants.

L'approche par modules et l'e-learning mobiliseront le principe de « classe inversée » et de « confirmation », la théorie est utilisée comme support ou levier aux compétences pratiques qui se développent grâce à des opportunités d'application situationnelles enrichies.

Le module transversal « Développement personnel et professionnel » permet d'analyser son projet de Moniteur, d'élaborer un plan d'actions personnalisé qui se développera tout au long de la formation.

Les atouts du programme



- Pédagogie active qui mobilise les études de cas, mises en situation.
- Développement de compétences pratiques. Le savoir étant utilisé comme ressource du Savoir-faire.
- Reality Based Learning.
- Programme et contenus de formation directement en lien avec le profil "fonction-compétences".
- Intervenants de renommée.
- Différentes modalités d'enseignement en vue de rentabiliser le temps et l'accessibilité : Distanciel au service du présentiel.
- Module transversal "Développement personnel et professionnel".
- Stages intégrés et articulés dans les activités de club.
- Reconnaissance et valorisation ADEPS - LF3

Organisation

Educateur		227 (6h observation participative Détection HP LF3)								228 (10h de stage lors des rassemblements LF3)			
Min 2-3 semaines après accès Moodle	WE1	Min 3 semaines entre W1 & W2	WE2	Min 2 semaines entre W2 & W3	WE3	WE4	Min 2 semaines après WE4	E C O M M E N T A I O N	Si réussite 1ère session > dépôt convention stage	4 mois pour faire stage et rendre rapport	si échec stage 6 mois pour rendre rapport du second stage à refaire		
Bloc E-learning 1	S D Bloc présentiel 1	Bloc E-learning 2	S D Bloc présentiel 2	Bloc E-learning 3	S D Bloc présentiel 3	Bloc présentiel 4	ETUDE AUTONOME					Si échec > 2ème session	Seconde session dans les 6 mois après début de la formation
210	222 (4h)	233	223 (4h) 224 (4h)	211	223 (4h) 225 (4h)	236 (4h)							
228	226 (4h)	234	223 (4h) 224 (4h)	212	224 (4h) 225 (4h)	223 (4h)							
221		235		241									
231	223 (4h correction technique vidéo, méthodo séance etc)			251		225 (4h)							
227	225 (4h correction technique, cdp / transition duathlon)					TP232 (4h)							

Modalités 2024



Inscription

L'inscription se fait via le site internet en remplissant les informations demandées.

L'inscription doit être effectuée par un responsable du club du moniteur. Les conditions d'admission doivent être respectées.

- Elle se fait en 2 étapes :
 1. Pré-inscription (prioritaire) : Avant le 01.08.2024
 2. Inscription définitive : Avant le 01.09.2024
- Montant de l'inscription : 350€ à verser sur le compte de la ligue avant la date limite d'inscription définitive.
- Nombre de participants : Minimum 6 et maximum 20 par session

Dates et lieux

A voir sur le site web de la LF3.

Attention : L'accès au week-end est conditionné par la validation du bloc E-learning précédent

Valorisation d'acquis d'expérience et de formation (VAFE)

La Ligue peut accorder d'éventuelles dispenses totales ou partielles en fonction de nombreux cas ou situations.

Ces dispenses ne sont pas automatiques et chaque situation est examinée minutieusement. Ces éléments s'inscrivent dans le processus de "Valorisation des acquis d'expériences et/ou de formation" (VAFE).

Ce principe de VAFE vaut également pour les prérequis et conditions d'admission.

Plus de renseignement sur le site de la LF3.

Synoptique des modules de formation



Synoptique et charge de travail des cours spécifiques

Présentiel (cours + éval) 111:30:00

Distanciel synchrone 0:00:00

Distanciel asynchrone 68:30:00

Charge théorique totale

180:00:00

Théma 1
Cadre institutionnel et législatif
<u>CS210</u> Ma formation MSEducateur Triathlon
<u>CS211</u> Evolution du triathlète au sein de la structure fédérale
<u>CS212</u> Règlement en triathlon

Théma 2
Didactique et méthodologie
<u>CS221</u> Méthodologie de la planification en perfectionnement triathlon
<u>CS222</u> Programmation en perfectionnement triathlon
<u>CS223</u> Perfectionnement NATATION en triathlon
<u>CS224</u> Perfectionnement CYCLISME en triathlon
<u>CS225</u> Perfectionnement COURSE A PIED en triathlon
<u>CS226</u> Développement personnel et professionnel
<u>CS227</u> Le haut potentiel sportif en triathlon
<u>CS228</u> Stage

Théma 3
Facteurs déterminants de l'activité et de la performance
<u>CS231</u> Analyse des facteurs de performance en perfectionnement triathlon
<u>TP232</u> Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance sportive / Dimension
<u>CS233</u> Facteurs de performance en perfectionnement NATATION en triathlon
<u>CS234</u> Facteurs de performance en perfectionnement VELO en triathlon
<u>CS235</u> Facteurs de performance en perfectionnement COURSE à PIED en triathlon
<u>CS236</u> Préparation athlétique et physique en triathlon

Théma 4
Aspect sécuritaire et préventif
<u>CS241</u> Prévention en perfectionnement triathlon

Théma 5
Ethique et déontologie
<u>CS251</u> Sensibilisation aux comportements adéquats du MSED triathlon

légende
<u>Module 1XX</u> Cours Généraux du niveau opérérés par l'Adeps dispensés en E-Learning
<u>Module 2XX</u> Modules spécifiques dispensés en E-Learning
<u>Module 2XX</u> Modules spécifiques dispensés en présentiel
<u>Module 2XX</u> Modules spécifiques dispensés en hybride
<u>Module ...</u> Module externalisé

Le programme de cours par module



	Présentiel	E-Learning	Total
CS210 Ma formation MSEducateur Triathlon		1h	1h
CS211 Evolution du triathlète au sein de la structure fédérale		1h30	1h30
CS212 Règlement en triathlon		1h30	1h30
CS221 Méthodologie de la planification en perfectionnement triathlon		1h	1h
CS222 Programmation en perfectionnement triathlon	4h		4h
CS223 Perfectionnement NATATION en triathlon	5 x 4h		20h
CS224 Perfectionnement CYCLISME en triathlon	3 x 4h		12h
CS225 Perfectionnement COURSE A PIED en triathlon	4 x 4h		16h
CS226 Développement personnel et professionnel	4h		4h
CS227 Le haut potentiel sportif en triathlon	6h	3H30	9h30
CS228 Stage	70h		70h
CS231 Analyse des facteurs de performance en perfectionnement triathlon		5h30	5h30
TP232 Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance sportive / "Motivation"	4h		4h
CS233 Facteurs de performance en perfectionnement NATATION en triathlon		7h30	7h30
CS234 Facteurs de performance en perfectionnement VELO en triathlon		6h30	6h30
CS235 Facteurs de performance en perfectionnement COURSE à PIED en triathlon		6h30	6h30
CS236 Préparation athlétique et physique en triathlon	4h		4h
CS241 Prévention des blessures du geste sportif appliquée au triathlon		3h	3h
CS251 Sensibilisation aux comportements adéquats du MSED triathlon.		2h30	2h30
Evaluation combinée	3h30		3h30
Total	143h30	40h00	183h30

Modalités d'évaluation > certification



	Code et titre du module <i>Les modules soulignés et en italique sont aussi évalués de façon intégrés lors du stage</i>		Formes d'évaluation				
			Champs des Savoirs Evaluations "Théoriques"	Champs des Savoir-faire et Savoir-être	Champs des savoirs et des Savoir-faire	Stage	
			1. Epreuves E-learning	2. Validation par participation active	3. Epreuve intégrée combinée > Ecrite + Orale	Pratique	Cahier et rapport
	Conditions d'accès aux épreuves d'évaluation >>		Respecter la temporalité des blocs		80% présences au cours + validation 1 et 2	Validation 1 + 2 + 3	
Th 1	210	Ma formation MSEDucateur Triathlon	✓				
	211	Evolution du triathlète au sein de la structure fédérale	✓				
	212	Règlement en triathlon	✓				
Thématique 2	221	<u>Méthodologie de la planification en perfectionnement triathlon</u>	✓				
	222	<u>Programmation en perfectionnement triathlon</u>			✓		
	223	<u>Perfectionnement NATATION en triathlon</u>					
	224	<u>Perfectionnement CYCLISME en triathlon</u>					
	225	<u>Perfectionnement COURSE A PIED en triathlon</u>					
	226	<u>Développement personnel et professionnel</u>		✓			
	227	<u>Le haut potentiel sportif en triathlon</u>	✓	✓			
	228	Stage				✓	✓
Thématique 3	231	Analyse des facteurs de performance en perfectionnement triathlon	✓				
	232	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance sportive / Dimension "Motivation"		✓			
	233	<u>Facteurs de performance en perfectionnement NATATION en triathlon</u>	✓				
	234	<u>Facteurs de performance en perfectionnement VELO en triathlon</u>	✓				
	235	<u>Facteurs de performance en perfectionnement COURSE à PIED en triathlon</u>	✓				
	236	<u>Préparation athlétique et physique en triathlon</u>		✓			
Th 4	241	Prévention en perfectionnement triathlon	✓				
Th 5	251	Sensibilisation aux comportements adéquats du MSED triathlon	✓				

Pondération par forme d'évaluation >>	10%	10%	50%	30%
Exigences minimales de réussite >>	Validation de tous les modules sur la plateforme	Validation de tous les modules	Min. A Si échec, représenter l'épreuve en seconde session	Min. A Si échec, représenter en seconde session
Validation de toutes les évaluations selon leurs critères et seuil de réussite respectif ci-dessus				

Résultats d'acquis d'apprentissage de chaque module



		TAXO				TAXO				TAXO	
CS211	Evolution du triathlète au sein de la structure fédérale	S	SF	CS212	Règlement en triathlon	S	SF	CS221	Méthodologie de la planification en perfectionnement triathlon	S	SF
Macro:	Identifier les éléments de la structure et de l'environnement francophone, national et international en triathlon/ duathlon au regard du cadre au sein duquel évolue le public cible visé par cette formation et encadré en club	1	-	Macro:	Identifier les règles spécifiques aux compétitions du public cible	1	-	Macro:	Distinguer la méthodologie de planification spécifique au perfectionnement en triathlon	2	-

		TAXO				TAXO				TAXO	
CS222	Programmation en perfectionnement triathlon	S	SF	CS223	Perfectionnement NATATION en triathlon	S	SF	CS224	Perfectionnement CYCLISME en triathlon	S	SF
Macro:	Appliquer les principes permettant de fixer des objectifs spécifiques au triathlon et adaptés au public cible	-	3	Macro:	Appliquer les principes méthodologiques et didactiques spécifiques au perfectionnement natation	-	3	Macro:	Appliquer les principes méthodologiques et didactiques spécifiques au perfectionnement cyclisme	-	3
	Construire une programmation au regard d'une analyse préalable		3								4
Micro	Discerner l'importance d'impliquer les jeunes dans le choix des courses et des objectifs poursuivis	2		Micro	Appliquer les principes permettant de faire passer les tests spécifiques adaptés au public cible et de les analyser en vue d'adapter son intervention en entraînement et en compétition (ou en compétition avec méthodologie et adapter des exercices, une séance et un bloc spécifique natation au regard des besoins du public cible et du contexte (<i>eau libre et bassin</i>))		3	Micro	Appliquer les principes permettant de faire passer les tests spécifiques adaptés au public cible et de les analyser en vue d'adapter son intervention en entraînement et en compétition (ou en compétition avec méthodologie et adapter des exercices, une séance et un bloc spécifique cyclisme au regard des besoins du public cible et du contexte (<i>Home trainer route bois</i>))		3
	Discerner les outils utiles pour concevoir la programmation et/ou son monitoring	2			Exécuter des démonstrations à sec des techniques de nage enseignées		2		Exécuter les gestes de base d'entretien et de réglage du vélo au regard du profil du triathlète		2
	Identifier les éléments incontournables d'une préparation de séance et ou d'exercices au regard de la programmation	1			Analyser les résultats des tests de terrain adaptés au public cible en vue de cibler les priorités/objectifs d'entraînement ainsi que les zones de travail		4		Analyser les résultats des tests de terrain adaptés au public cible en vue de cibler les priorités/objectifs d'entraînement ainsi que les zones de travail		4
	Distinguer les canevas et outils existants pour concevoir un exercice ou une séance au regard de la programmation	2			Analyser les aspects tactiques et techniques d'un athlète en situation de compétition et/ou d'entraînement		4		Analyser les aspects tactiques et techniques d'un athlète en situation de compétition et/ou d'entraînement		4
	Distinguer les outils utiles pour diversifier et apporter une plus value à son intervention	2			Adapter les exercices proposés et les séances au regard de l'analyse d'un test ou d'un exercice		4		Adapter les exercices proposés et les séances au regard de l'analyse d'un test ou d'un exercice		4
					Construire des exercices et des séances spécifiques aux transitions natation-cyclisme et les adapter aux besoins de son public et de l'environnement		3		Construire des exercices et des séances spécifiques aux transitions cyclisme-course à pieds et les adapter aux besoins de son public et de l'environnement		3
					Adapter et diversifier ses exercices et sa séance aux spécificités du Swin Run, Swin Bike et Aquathlon		4		Intégrer des tâches de diversification du cyclisme (VTT, ...), d'entraînements croisés et de duathlon		4
					Manipuler et décrire le matériel spécifique au perfectionnement natation en triathlon utile à l'entraînement et en course		3		Manipuler et décrire le matériel spécifique au perfectionnement cyclisme en triathlon utile à l'entraînement et en course		3

		TAXO				TAXO				TAXO							
CS225		Perfectionnement COURSE A PIED en triathlon		S	SF	CS226		Développement personnel et professionnel		S	SF	CS227		Le haut potentiel sportif en triathlon		S	SF
Macro:	Appliquer les principes méthodologiques et didactiques spécifiques au perfectionnement course à pieds en triathlon	-	3	Macro:	Analyser son mode de fonctionnement, développer sa réflexivité et son niveau d'apprenance	-	4	Macro:	Intégrer les principes et éléments (vérifiés scientifiquement) constituant 1 système holistique d'identification et de développement du potentiel en triathlon en vue de s'y référer dans ses pratiques de Moniteur.	3	-						
			4		Construire un plan personnel de développement		3										
Micro	Appliquer les principes permettant de faire passer les tests spécifiques adaptés au public cible et de les analyser en vue d'adapter son intervention en entraînement et en compétition		3	Micro	Analyser (seul et en staff) sa démarche au regard des facteurs de performances		3	Micro	Décrire et appliquer les tests pour les hauts potentiels en triathlon		3						
	Construire avec méthodologie et adapter des exercices, une séance et un bloc spécifique course à pied au regard des besoins du public cible et du contexte (Piste, route, bois...)		3				Appliquer les principes permettant d'identifier les hauts potentiels sportifs			3							
	Exécuter des démonstrations des éducatifs et gammes techniques de course à pied		2				Appliquer des stratégies de développement et d'accompagnement des hauts potentiels			3							
	Analyser les résultats des tests de terrain adaptés au public cible en vue de cibler les priorités/objectifs d'entraînement ainsi que les zones de travail		4														
	Analyser les aspects tactiques et techniques d'un athlète en situation de compétition et/ou d'entraînement		4														
	Adapter les exercices proposés et les séances au regard de l'analyse d'un test ou d'un exercice		4														
	Construire des exercices et des séances spécifiques duathlon et multi-enchaînements en vue de les adapter aux besoins de son public et de l'environnement		3														
	Intégrer des tâches de diversification de la course à pied avec des entraînements croisés (biathlon, ...)		4														
Décrire et manipuler le matériel spécifique au perfectionnement course à pied en triathlon utile à l'entraînement et en course		3															

		TAXO				TAXO				TAXO						
CS228		Stage		S	SF	CS231		Analyse des facteurs de performance en perfectionnement triathlon		S	SF	TP	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance sportive / Dimension "Motivation"		S	SF
Macro:	Appliquer les principes et RAA mobilisés durant les différents modules de formation	-	3	Macro:	Expliquer et analyser le niveau et les exigences de l'activité chez les jeunes C-B-A-Juniors	4	-	Macro:	Intégrer la théorie de l'autodétermination de Deci & Ryan (2000, 2017) dans ses pratiques de MS Educateur en Triathlon pour créer un environnement favorable	3	-					
					Analyser et intégrer les particularités des différents publics potentiels	4										
Micro	Appliquer les aspects organisationnels et de gestion de groupe lors de découverte des différentes activités dans leur environnement réel		3	Micro	Analyser et intégrer les particularités du public haut potentiel sportif au sein de sa pratique d'éducateur	4		Micro								
	Construire sa propre réflexion pour bénéficier de l'expérience de Maître de stage pour se forger sa propre expérience		3		Analyser et intégrer les particularités du public féminin au sein de sa pratique d'éducateur	4										
	Construire des fiches de préparation adaptées au besoin du public cible pour se constituer des fiches de travaux futures		3		Identifier et expliquer des tests des facteurs de performances adaptés à la tranche d'âge ciblée en perfectionnement	2										
	Construire un rapport de stage permettant de prendre du recul en vue d'analyser sa pratique		3		Identifier les paramètres incontournables à analyser dans le processus d'accompagnement d'un triathlète en perfectionnement	2										
	Exécuter les principes d'animation des séances spécifiques au public cible en perfectionnement triathlon		2		Expliquer les principaux concepts de physiologie de l'effort et neuro-musculaires qui permettent d'optimiser l'entraînement (Endurance, force, vitesse, souplesse, coordination) en perfectionnement triathlon	3										
Appliquer la méthodologie d'encadrement des échauffements spécifiques à chaque discipline		3	Identifier les principaux concepts nutritionnels qui permettent d'optimiser l'entraînement	2												

		TAXO				TAXO				TAXO	
CS233	Facteurs de performance en perfectionnement NATATION en triathlon	S	SF	CS234	Facteurs de performance en perfectionnement VELO en triathlon	S	SF	CS235	Facteurs de performance en perfectionnement COURSE à PIED en triathlon	S	SF
Macro :	Analyser les spécificités (techniques, biomécaniques, métaboliques et matérielles) de la natation en triathlon	-	4	Macro :	Analyser les spécificités (techniques, biomécaniques, métaboliques et matérielles) du cyclisme en triathlon	-	4	Macro :	Analyser les spécificités (techniques, biomécaniques, métaboliques et matérielles) de la course à pieds en triathlon		4
	Expliquer, analyser et appliquer des tests des facteurs de performances spécifiques à la natation et adaptés au public cible		3		Expliquer, analyser et appliquer des tests des facteurs de performances spécifiques au cyclisme et adaptés au public cible		3		Expliquer, analyser et appliquer des tests des facteurs de performances spécifiques à la course à pieds et adaptés au public cible		3
Micro	Identifier et discerner les facteurs de performance en perfectionnement triathlon en fonction du public cible	1		Micro	Identifier et discerner les facteurs de performance en perfectionnement triathlon en fonction du public cible	2		Micro	Identifier et discerner les facteurs de performance en perfectionnement triathlon en fonction du public cible	2	
	Ôter et distinguer les caractéristiques techniques ainsi que les exigences techniques en natation en perfectionnement	2			Ôter et distinguer les caractéristiques techniques ainsi que les exigences techniques en cyclisme en perfectionnement triathlon	2			Ôter et distinguer les caractéristiques techniques ainsi que les exigences techniques en course à pied en perfectionnement triathlon	2	
	Ôter et distinguer les références chronométriques au regard du public cible	2			Ôter et distinguer les références chronométriques au regard du public cible	2			Ôter et distinguer les références chronométriques au regard du public cible	2	

		TAXO				TAXO				TAXO	
CS236	Préparation athlétique et physique en triathlon	S	SF	CS241	Prévention en perfectionnement triathlon	S	SF	CS251	Sensibilisation aux comportements adéquats du MSEd triathlon	S	SF
Macro :	Intégrer et appliquer les principes de base de la préparation physique à l'entraînement	-	3	Macro :	Construire sa stratégie de prévention au regard des pathologies spécifiques liées au public cible	-	3	Macro :	Analyser et appliquer des comportements éthique et déontologique spécifique au triathlon	3	-
Micro	Construire et appliquer les principes d'animation d'une séance de développement athlétique adaptée au public cible		3	Micro	Distinguer les blessures fréquentes en triathlon au regard des différents publics potentiels	2		Micro			
	Construire et appliquer les principes d'animation d'une séance de renforcement général selon différents modes d'organisations spatiales		3		Distinguer les principes sécuritaires lors des séances d'entraînement en triathlon	2					
	Expliquer et appliquer les principes d'animation des protocoles d'échauffement pour l'entraînement et pour la compétition		3		Distinguer la prévalence et l'incidence des blessures	2					
	Expliquer et et appliquer les principes de démonstration des exercices de renforcement spécifiques aux trois disciplines en respect au niveau de maturation et de développement du triathlète		3								