



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



## TRIATHLON

Le triathlon conjugue trois sports. Entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée, les athlètes font de la natation, du vélo et de la course à pied. Initialement un programme d'entraînement en athlétisme, le triathlon a vu le jour aux États-Unis. Le premier triathlon a eu lieu en 1974, et le sport a fait son entrée au programme olympique lors des Jeux de 2000 à Sydney. La médaille d'or de l'épreuve masculine inaugurale est revenue au Canadien Simon Whitfield. Les athlètes masculins ainsi que féminins parcourent la distance olympique standard, soit 1,5 km à la nage, 40 km à vélo et 10 km à pied.

En tout, 55 hommes et 55 femmes participent aux Jeux olympiques. Avant qu'un athlète puisse se qualifier, son pays doit lui obtenir une place. Tous les pays se disputent 52 de ces places à l'aide d'un système de classement. Le classement est déterminé par les résultats des principaux championnats. Les huit meilleurs pays ont droit à trois athlètes tandis que les autres pays peuvent en inscrire un ou deux. Les deux dernières places peuvent être accordées sur invitation.

Tous les parcours de triathlon sont différents et, par conséquent, les records ne sont pas officiellement comptabilisés. Les courses sont aussi tumultueuses que stratégiques. Tous les athlètes s'élancent en même temps pour l'étape de nage en eaux libres, et ceux-ci jouent des coudes quand vient le temps de contourner les bouées. Pendant la course à vélo, les athlètes sont autorisés à s'abriter derrière d'autres cyclistes (aspiration-abri) pour conserver leur énergie. Le résultat de la compétition se décide habituellement pendant la course à pied, et la personne qui réussit le meilleur sprint l'emporte.

En triathlon, ce n'est pas tout de nager, de pédaler et de courir vite. Les transitions grugent de précieuses secondes. Tout d'abord, les nageurs doivent échanger leurs lunettes de natation et leurs bonnets de bain contre un casque et un vélo. Pendant la deuxième transition, les athlètes débarquent de leur vélo et enfilent leurs souliers de course. Des courses se gagnent et se perdent pendant les transitions, et les athlètes ne manquent pas de s'y entraîner.

Le triathlon est un sport d'endurance à ne pas manquer aux Jeux olympiques de 2020 à Tokyo.

Pour en apprendre davantage sur le triathlon ou pour trouver un club local, rendez-vous à :  
[www.triathloncanada.com](http://www.triathloncanada.com).



PROGRAMME SCOLAIRE

TRIATHLON  
CANADA

# PAYS EN VEDETTE

## GRANDE-BRETAGNE



Depuis la présentation de son premier triathlon en 1983, la Grande-Bretagne a été propulsée au rang de superpuissance de la discipline. Hôte des Jeux olympiques de 2012 à Londres, la Grande-Bretagne a mis la main sur deux des trois médailles en jeu dans la course masculine. Les frères Alistair et Jonathan Brownlee ont remporté l'or et le bronze, et Helen Jenkins a pris le cinquième rang de la course féminine. La Grande-Bretagne domine le sport depuis quelques années, comme en témoignent ses victoires de 2011, 2012 et 2014 du Championnat du monde de relais mixte.

Dans la course pour les places à Rio 2016, la Grande-Bretagne s'est assurée une place chez les hommes et deux places chez les femmes jusqu'à maintenant, mais il y a de fortes chances qu'elle aligne encore une fois le maximum permis de trois hommes et trois femmes.

Le triathlon est en pleine croissance en Grande-Bretagne avec plus de 700 courses organisées chaque année. British Triathlon est l'organisme national responsable de l'évolution du sport. Il réunit des clubs sportifs d'Angleterre, d'Écosse et du pays de Galles et supervise les disciplines connexes du duathlon (course et cyclisme) et de l'aquathlon (course et natation).

Pour en apprendre davantage sur le triathlon ou pour trouver un club local, rendez-vous à [www.triathloncanada.com](http://www.triathloncanada.com).

# ATHLÈTE EN VEDETTE



## KYLE JONES

Kyle a fait ses débuts à la Coupe du monde en 2005 et il fait partie de l'équipe canadienne de triathlon depuis 2006. Il a terminé au pied du podium à deux reprises aux Jeux panaméricains, ayant obtenu la quatrième place en 2007 (Rio de Janeiro) et en 2011 (Guadalajara). En 2012, il a remporté son premier titre canadien senior ainsi que son premier titre en Coupe du monde, et il a représenté le Canada aux Jeux olympiques à Londres. Depuis, il a ajouté deux autres titres nationaux et une médaille d'argent en Coupe du monde à son palmarès. Il a aussi représenté le Canada aux Jeux du Commonwealth de 2014 à Glasgow, en Écosse.

Pour en apprendre davantage sur Kyle, consulter le [www.olympique.ca](http://www.olympique.ca)

# ACTIVITÉS


## TRIATHLON


Vous trouverez ci-après des activités de triathlon dont vous pouvez vous servir au quotidien en classe aussi bien qu'au gymnase. Amusez-vous!

## COMME UN BANC DE POISSONS

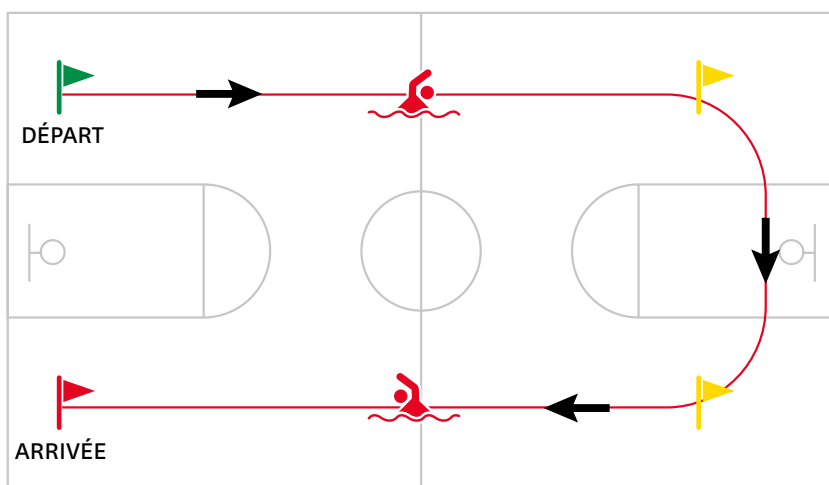
En triathlon, la nage est une affaire de groupe! Apprenez à nager en groupe, comme un banc de poissons, et à suivre le parcours pour une course plus sécuritaire, facile et amusante. Dans l'activité suivante, vous apprendrez comment vous diriger à l'aide de la « visée » en sortant la tête de l'eau pour repérer les bouées qui balisent le parcours.

 **Participants :** Au moins 2

 **Espace :** Grande salle

 **Équipement :** Des cônes qui feront office de « bouées » pour signaler les virages.

### PRÉPARATION :



### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- En groupe, alignez-vous à quatre pattes sur la ligne de départ.
- Gardez les mains derrière la ligne jusqu'à ce que vous entendiez « GO! »
- À « GO! », rampez en groupe jusqu'au premier virage.
- Tournez à DROITE en restant à GAUCHE du cône!
- Accélérez ou ralentissez aux virages pour rester avec le groupe.
- Jusqu'à la fin du parcours, essayez d'éviter les collisions. Attention, c'est difficile!
- Comptez à voix haute chaque collision. Refaites le parcours en essayant d'améliorer votre pointage.


### ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


1. Faites une course! Permettez au groupe de se séparer, et voyez si certains arrivent à s'échapper. Ont-ils réussi en accélérant, en empruntant des virages plus larges pour s'éloigner du groupe ou en restant à proximité des « bouées »?
2. Essayez un parcours en zigzag avec des virages à gauche et à droite.

# AVEC SOULIERS, SANS SOULIERS

Pendant un triathlon, les athlètes passent par les zones de transition à deux reprises pour changer d'équipement. Pendant la transition de la nage au vélo, vous devez enlever vos lunettes de natation et votre bonnet de bain et enfiler vos souliers et votre casque. Entre le vélo et la course, il faut ranger son vélo et enlever son casque. Les athlètes n'utilisent pas les mêmes souliers pour le vélo et pour la course et pour cette raison, il faut les mettre et les enlever rapidement! Il faut apprendre à changer de souliers très rapidement parce qu'une course peut se jouer en quelques secondes.

 **Participants :** Au moins 4

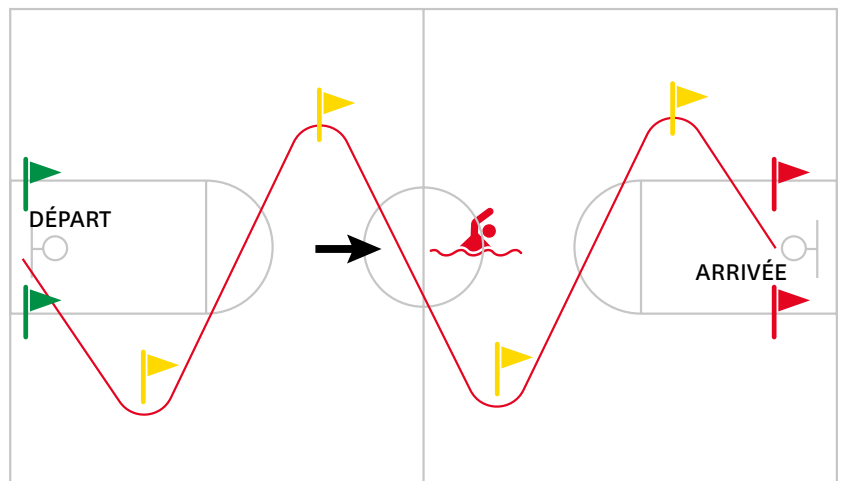
 **Espace :** Grande salle

 **Équipement :** Souliers et 4 cônes

## PRÉPARATION :

DANS LA GRANDE SALLE, INSTALLEZ :

- Tracez une « ligne de départ » à une extrémité de la pièce.
- Tracez une « ligne d'arrivée » à l'autre extrémité de la pièce.
- Tous les participants placent leurs souliers dans une pile à l'autre extrémité de la pièce.



## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Pieds nus, faites une file derrière la ligne de départ.
- À « GO! », la première personne en ligne court jusqu'à la pile de souliers.
- Elle enfle ses souliers aussi vite que possible. N'oubliez pas d'attacher vos lacets! Si vos souliers n'en ont pas, enflez-les et faites 5 sauts avec écart avant de poursuivre.
- En courant, traversez la salle jusqu'au deuxième cône.
- Enlevez vos souliers aussi rapidement que possible. N'oubliez pas de détacher vos lacets! Si vos souliers n'en ont pas, enlevez-les et faites 5 sauts avec écart avant de poursuivre.
- Courez pieds nus jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Quand vous atteignez la ligne d'arrivée, la deuxième personne en ligne peut commencer.
- Le chronomètre s'arrête quand tous les membres de votre équipe ont franchi la ligne d'arrivée.


## ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- Parfois, les souliers se mélangent pendant les transitions et ils sont difficiles à trouver. Empilez les souliers de tout le monde à une extrémité de la pièce. Tous les participants doivent trouver leurs souliers, les enfiler et courir jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Chronométrez chaque participant et déterminez qui est le plus rapide.

# MINI-TRIATHLON

En triathlon, les athlètes nagent, pédalent et courent. Le triathlon, c'est trois sports en un! La nage, la première étape d'un triathlon, est souvent celle que les athlètes mettent le moins de temps à réaliser. C'est souvent le vélo qui est l'étape la plus longue. Les triathloniens doivent penser à beaucoup de choses, et ils doivent être très concentrés pour participer aux compétitions d'élite.

 **Participants :** Au moins 1

 **Espace :** Grande salle

 **Équipement :** Des cônes pour marquer les virages et indiquer les lignes de départ et d'arrivée

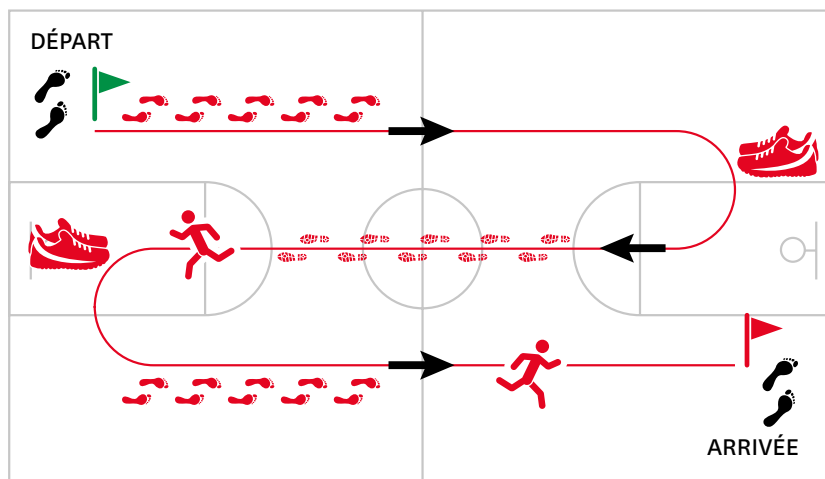
## PRÉPARATION :

DANS LA GRANDE SALLE, DESSINEZ TROIS BOUCLES :

- La boucle intérieure, la plus petite boucle, représente la « nage ».
- La boucle un peu plus longue, celle du milieu, représente le « vélo ».
- La boucle plus grande, la boucle extérieure, représente la « course ».

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Commencez au milieu de la pièce.
- Rampez sur les mains et les genoux autour des cônes de la boucle intérieure pour compléter l'étape de la « nage ».
- Après avoir terminé la boucle de la nage, levez-vous et courez en soulevant les genoux très hauts autour du parcours du milieu pour compléter l'étape du « vélo ».
- Après avoir terminé l'étape du vélo, courez à l'extérieur du dernier parcours de cônes pour terminer le triathlon.



## ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Intégrez les transitions! Avant l'étape du vélo, enfiler un chapeau qui fera office de casque et enlevez-le après le vélo. Exécuter l'étape de la nage avec vos chaussettes. Enfilez vos souliers avant le vélo. Enlevez-les et remettez-les à nouveau avant la course.
- Augmentez les distances. Faites un tour de la boucle de la nage, deux tours de la boucle de vélo et trois tours de la boucle de course.
- Organisez un triathlon avec toute l'école. Contactez des sites et clubs de triathlon de votre ville pour organiser un mini-triathlon qui comprendra de la nage en piscine, du vélo et de la course.

# ACTIVITÉS EN CLASSE

Le Canadien Simon Whitfield est l'un des meilleurs triathloniens de l'histoire olympique. Il a remporté la médaille d'or du tout premier triathlon olympique en 2000 et la médaille d'argent des Jeux de Beijing huit ans plus tard. Faites une recherche internet sur Simon et rédigez sa biographie en deux paragraphes.

Le triathlon combine trois sports. Inventez un nouveau sport en combinant vos trois sports préférés. Rédigez les règlements de votre nouveau sport. Combien d'athlètes passent d'un sport à un autre? Le gagnant sera-t-il déterminé par le chronomètre ou le nombre de points?