

## Se préparer au triathlon – Les ateliers

| 4 ATELIERS<br>5' par atelier<br>Choisir 1 test par atelier                                 | Les tests                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | BAREMES                        |                                        |                              |                                   |         | REMARQUES EVENTUELLES                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                | N +                            | N ++                                   | N +++                        | N ++++                            | Records |                                                                                                                                                      |
| <b>NATATION</b><br>(Renforcement musculaire des principaux muscles mis en jeu en natation) | Le test d' <b>endurance</b> : tenir suspendu à la barre le plus longtemps                     |                                                                                                                                                                                                | Moins de 10"                   | Entre 10 et 20"                        | Entre 20 et 30"              | Plus de 30"                       |         | SUSPENDU =<br>les pieds ne touchent pas le sol (niv 1)<br>+ barre au menton (niv2)                                                                   |
|                                                                                            | Le test de <b>résistance</b> : faire le plus de traction obliques en 30"                      |                                                                                                                                                                                                | 5 et moins                     | Entre 5 et 10                          | Entre 10 et 15               | Plus de 15                        |         | Pieds à plat<br>La barre effleure la poitrine                                                                                                        |
|                                                                                            | Le test de <b>vitesse</b> : parcourir 6 m dans l'herbe le plus vite allongé sur un skateboard |                                                                                                                                                                                                | Plus 10"                       | Entre 10 et 8"                         | Entre 8 et 6"                | Moins de 6"                       |         | Le skate-board sous la poitrine,<br>les orteils peuvent toucher le sol                                                                               |
| <b>VTT</b>                                                                                 | Le test d' <b>endurance</b> : rouler 5' sans s'arrêter                                        |                                                                                                                                                                                                | Plus de 2 arrêts               | 2 arrêts                               | 1 arrêt                      | Aucun arrêt                       |         | 1 arrêt = Mettre un pied au sol                                                                                                                      |
|                                                                                            | Le test de <b>résistance</b> : parcourir la plus grande distance en 3' sur le circuit de 120m |                                                                                                                                                                                                | Moins de 4 tours 1/5 (10 km/h) | Entre 4 tours 1/5 et 5 tours (12 km/h) | Entre 5 tours et 5 tours 4/5 | Plus de 5 tours et 4/5 (14 km/h)  |         |                                                                                                                                                      |
|                                                                                            | Le test de <b>vitesse</b> : parcourir 30 m le plus vite                                       |                                                                                                                                                                                                | Plus de 8" (13,5 km/h)         | Entre 8" et 7" (15,4 km/h)             | Entre 7" et 6"               | Moins de 6" (18 km/h)             |         | Départ arrêté                                                                                                                                        |
| <b>COURSE A PIED</b>                                                                       | Le test d' <b>endurance</b> : courir 5' sans s'arrêter                                        |                                                                                                                                                                                                | Plus de 2 arrêts               | 2 arrêts                               | 1 arrêt                      | Aucun arrêt                       |         | 1 arrêt = marcher                                                                                                                                    |
|                                                                                            | Le test de <b>résistance</b> : parcourir la plus grande distance en 3' sur le circuit de 100m |                                                                                                                                                                                                | Moins de 5 tours (10 km/h)     | Entre 5 et 6 tours (12 km/h)           | Entre 6 et 7 tours           | Plus de 7 tours (14 km/h)         |         |                                                                                                                                                      |
|                                                                                            | Le test de <b>vitesse</b> : parcourir 30 m le plus vite                                       |                                                                                                                                                                                                | Plus de 8" (13,5 km/h)         | Entre 8" et 6"50 (16,6 km/h)           | Entre 6"50 et 5"50"          | Moins de 5"50 (plus de 19,6 km/h) |         | - Départ arrêté<br>- Décélérer progressivement après la ligne d'arrivée                                                                              |
| <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>                                                             | POMPES                                                                                        | Le test d' <b>endurance</b> : effectuer le plus de pompes de niveau 1 : genoux / demi-descente ou 2 : genoux / poitrine au sol ou 3 : orteils / demi-descente ou 4 : orteils / poitrine au sol | 0 à 10                         | 10 à 20                                | 20 à 30                      | + de 30                           |         | Effectuer des pompes de niveau 1 ou 2 ou 3 ou 4 jusqu'à sentir des sensations d'étirements, de réchauffement, de gonflement, l'envie de souffler ... |
|                                                                                            |                                                                                               | Le test de <b>résistance</b> : effectuer le plus de pompes claquées                                                                                                                            | 2 et moins                     | 3-4                                    | 5-6                          | Plus de 6                         |         |                                                                                                                                                      |
|                                                                                            | JUMPIN' JACK                                                                                  | Le test d' <b>endurance</b> : effectuer des jumpin' Jack le plus longtemps sans s'arrêter                                                                                                      | Moins de 30"                   | Entre 30" et 1'                        | Entre 1 et 2'                | Plus de 2'                        |         | Jusqu'à sentir des sensations d'étirements, de réchauffement, de gonflement, l'envie de souffler ...                                                 |
|                                                                                            |                                                                                               | Le test de <b>résistance</b> : effectuer le plus de jumpin' Jack en 30"                                                                                                                        | Moins de 20                    | Entre 20 et 40                         | Entre 40 et 60               | Plus de 60                        |         | Rebondir sur plante de pieds<br>Bras et mains à l'horizontale                                                                                        |

- Je réalise **plutôt des tests d'endurance** auquel cas j'ai un profil plutôt endurant qui privilégie un rapport au corps de **développement d'un bon état de santé**.  
- Je réalise **plutôt des tests de résistance** auquel cas j'ai un profil plutôt résistant qui privilégie un rapport d'**usage poussé du corps**.  
- Je réalise **plutôt des tests de vitesse** auquel cas j'ai un profil plutôt vitesse qui privilégie un rapport d'**usage explosif du corps**.

J'obtiens plutôt des résultats de **niveau 1** alors je suis **très en forme physiquement**.  
J'obtiens plutôt des résultats de **niveau 2** alors je suis en **bonne forme physique**.  
J'obtiens plutôt des résultats de **niveau 3** alors je suis en **forme physique satisfaisante**.  
J'obtiens plutôt des résultats de **niveau 4** alors **les heures d'EPS à venir devraient me faire du bien**.