



Mode de locomotion

À vélo

Niveau

Score test coaching triathlon santé ≤ 3

Thème de séance

Endurance

Public(s)

20 à 29 ans

Préconisations générales

Le triathlon peut être pratiqué par tous les publics quels que soient le sexe, le degré de sédentarité, le niveau de pratique, la condition physique ou encore la situation sociale. L'activité triathlon-santé doit toutefois impliquer une adaptation de la pratique afin de prendre en compte l'état de santé de chaque individu. Certains exercices nécessitent également des précautions particulières (marche en remplacement de la course, activités en décharge à privilégier, etc.). Les adaptations doivent porter sur le choix des situations proposées, leur intensité, la durée et la répétition des séances.

Des tests de condition physique préalables doivent être réalisés afin d'être en mesure de sélectionner les séances WIKITRI adaptées : [télécharger les fiches de tests de condition physique](#).

Au sein des clubs de triathlon, seuls les éducatrices et les éducateurs ayant suivi la formation Coaching Triathlon Santé de Niveau 1 peuvent faire passer ces tests et encadrer les licencié.e.s ayant aucune limitation fonctionnelle ou des limitations fonctionnelles minimales. Les titulaires du diplôme Coaching Triathlon de Niveau 2 peuvent faire passer les tests de condition physique mais aussi encadrer le triathlon **sur prescription médicale** pour des licencié.e.s ayant aucune limitation fonctionnelle ou des limitations fonctionnelles minimales.

Vous trouverez des informations sur les limitations fonctionnelles en consultant le tableau des phénotypes fonctionnels des patients atteints d'une affection de longue durée [en cliquant ici](#).

Pour en savoir plus sur le sport-santé, consultez le Médicosport-Santé [en cliquant ici](#).

Informations spécifiques à ce thème de séance

Les séances proposées dans cette fiche ont pour objectif de développer l'endurance et la capacité cardio-respiratoire. Elles permettent d'augmenter la force musculaire, d'améliorer la circulation vasculaire et de contribuer au contrôle de la pression artérielle. De plus ces séances participent à la prévention du surpoids.

Préconisations :

1/ Respecter les consignes d'intensité proposées. La plupart des efforts doivent être réalisés à faible intensité avec une sollicitation cardiaque inférieure à 70 % de FCMax. Parfois, les séances incluent des périodes allant de quelques secondes à plusieurs minutes à une intensité modérée voire élevée. Au cours de ces périodes les efforts doivent être gérés de manière à maintenir l'intensité constante sur la totalité de la durée proposée.

2/ Les séances peuvent-être réalisées dans un premier temps sur home-trainer, puis sur une route fermée ou piste cyclable afin de pratiquer en toute sécurité.

Mots Clés

Endurance

Progressivité

Capacité cardio-respiratoire

Séance 1

10' de mobilisations articulaires du haut jusqu'au bas du corps

30' à 35' de vélo sans essoufflement sur un parcours plat

10' d'étirements passifs

Séance 2

10' de mobilisations articulaires du haut jusqu'au bas du corps

35' à 40' de vélo sans essoufflement sur un parcours plat

Inclure 2 x 5' avec une cadence de pédalage plus élevée (> 90 RPM) r > 10'

10' d'étirements passifs

Séance 3

10' de mobilisations articulaires du haut jusqu'au bas du corps

40' à 45' de vélo sans essoufflement sur un parcours plat

Inclure 4 à 6 x 30'' d'accélération r > 2'

10' d'étirements passifs

Séance 4

10' de mobilisations articulaires du haut jusqu'au bas du corps

45' à 50' de vélo sans essoufflement sur un parcours plat

Inclure 3 x 5' avec une cadence de pédalage plus élevée r > 10'

10' d'étirements passifs

Séance 5

10' de mobilisations articulaires du haut jusqu'au bas du corps

50' à 1h de vélo sans essoufflement sur un parcours plat

10' d'étirements passifs

Séance 6

10' de mobilisations articulaires du haut jusqu'au bas du corps

1h de vélo sans essoufflement sur un parcours plat

Inclure 2 x (4 x 30'' d'accélération) r = 2' et R = 15'

10' d'étirements passifs

Séance 7

10' de mobilisations articulaires du haut jusqu'au bas du corps

1h à 1h15 de vélo sans essoufflement sur un parcours plat

10' d'étirements passifs

Séance 8

10' de mobilisations articulaires du haut jusqu'au bas du corps

1h15 de vélo sur un parcours plat avec :

- 15' de vélo sans essoufflement
- **5' avec une cadence élevée** (> 90 RPM)
- 5' sans essoufflement cadence au choix
- **4 x 30'' d'accélération** r = 2'
- 5' sans essoufflement
- **5' avec une cadence élevée** (> 90 RPM)
- 5' sans essoufflement cadence au choix
- **4 x 30'' d'accélération** r = 2'
- 15' de vélo sans essoufflement
- 10' d'étirements passifs