



Mode de locomotion

À pied

Niveau

Score test coaching triathlon santé ≤ 3

Thème de séance

Coordination

Public(s)

20 à 29 ans

30 à 39 ans

40 à 49 ans

50 à 59 ans

60 ans et plus

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 n'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 exercices proposés dans cette fiche ont pour objectif de perfectionner la technique de course. Ils permettent d'améliorer la force musculaire, la coordination, la proprioception et la souplesse.

Préconisations :

1/ Les séances peuvent-être réalisées dans un premier temps sur pelouse ou tout autre type de sol stable et souple pour limiter les chocs.

2/ Lors de ces séances, l'attention doit être portée sur la maîtrise gestuelle (alignement, gainage, force à l'appui, etc.), la coordination ainsi que la respiration.

Mots Clés

Maîtrise technique

Efficacité

Prévention des blessures

Exercice 1

Montées de genoux en marchant



<https://www.youtube.com/embed/9F11cgSWhN8>

Exercice 2

Montées de genoux croisés en marchant



https://www.youtube.com/embed/BrcN9y7D_SI

Exercice 3

Déroulé du pied bras tendus



<https://www.youtube.com/embed/lkHvig5zTLg>

Exercice 4

Déroulé du pied avec fixation du genou



<https://www.youtube.com/embed/D8qHYBx5RKw>

Exercice 5

Pas croisés en marchant



<https://www.youtube.com/embed/FvQiRTJtPvc>

Exercice 6

Pas chassés en marchant



<https://www.youtube.com/embed/UhH0kC4QUiY>

Exercice 7

Talons fesses



<https://www.youtube.com/embed/zBwVVzsrtGo>

Exercice 8

Montées de genoux



<https://www.youtube.com/embed/TxRI0Vj4js0>