



## Mode de locomotion

À vélo

## Niveau

Score test coaching triathlon santé  $\leq 3$

## 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 séances proposées dans cette fiche ont pour objectif de perfectionner la technique de pédalage et la conduite du vélo. Elles permettent d'améliorer la coordination, la proprioception et la souplesse.

### Préconisations :

1/ 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.

2/ Les séances proposées dans cette fiche permettent également de développer l'endurance. Pour cela les efforts proposés doivent être réalisés entre 50 et 70 % de FCMax.

3/ Le travail de maniabilité et de pilotage du vélo est aussi abordé dans les fiches EFT accessibles en fin de page.

## Mots Clés

Maîtrise technique

Efficacité

Prévention des blessures

Endurance

### Séance 1

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

**40' à 50' de vélo** sur un parcours plat avec :

- 15' à 20' sans essoufflement

- **1 à 2 x 10' avec 5' à 80-90 RPM + 5' à 90-100 RPM**

r = 2' avec cadence de pédalage au choix

- 10' sans essoufflement

10' d'étirements passifs

### Séance 2

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

**40' à 50' de vélo** sur un parcours plat avec :

- 15' à 20' sans essoufflement

- **1 à 2 x 10' avec 5' à 85-95 RPM + 5' à 95-105 RPM**

r = 2' avec cadence de pédalage au choix

- 10' sans essoufflement

10' d'étirements passifs

### Séance 3

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

**1h de vélo** sur un parcours plat avec :

- 15' à 20' sans essoufflement

- **2 x (5 x 1'30 avec 1'15 en position assise entre 90 et 100 RPM + 15" en position danseuse)**

r = 1' et R' = 5'

- 10' sans essoufflement

10' d'étirements passifs

#### Séance 4

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

**1h de vélo** sur un parcours plat avec :

- 15' à 20' sans essoufflement

- **2 x (4 x 3'15" avec 1' mains au creux du cintre + 1' mains sur le cintre + 1' mains sur les cocottes + 15" en danseuse)**

r = 30" et R' = 2'

- 10' sans essoufflement

10' d'étirements passifs

#### Séance 5

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

**1h de vélo** sur un parcours plat avec :

- 15' à 20' sans essoufflement

- **2 x 5' en augmentant progressivement le braquet toutes les minutes (vitesses de plus en plus dures)**

r = 2' en revenant sur un braquet adapté

- 5' sans essoufflement

- **2 x 5' en diminuant progressivement le braquet toutes les minutes (vitesses de plus en plus faciles)**

r = 2' en revenant sur un braquet adapté

- 10' sans essoufflement

10' d'étirements passifs

#### Séance 6

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

**1h10 de vélo** sur un parcours plat avec :

- 15' à 20' sans essoufflement

- **3 x 10' en alternant 4'30 à 80-90 RPM + 30" à 100-110 RPM**

r = 5'

- 10' sans essoufflement

10' d'étirements passifs

#### Séance 7

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

**50' de vélo** sur un parcours plat avec :

- 15' à 20' sans essoufflement

- **20' en alternant 3'30 à 80-90 RPM + 30" à 100-110 RPM + 1' cadence de pédalage au choix**

- 10' sans essoufflement

10' d'étirements passifs

#### Séance 8

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

**1h de vélo** sur un parcours plat avec :

- 15' à 20' sans essoufflement

- **3 x 9' en alternant 2'30 à 80-90 RPM + 30" à 100-110 RPM**

r = 5'

- 10' sans essoufflement

10' d'étirements passifs