

**Objet :** Cahier des charges et organisation Ecole Française de Triathlon

TESTS ET PROPOSITION DE VALIDATION DE COMPETENCES
---

Niveau vert

Matériel Nécessaire :

4 plots / 10 marqueurs sols / 7 cerceaux

A PIED

« être capable de courir 9 minutes » :

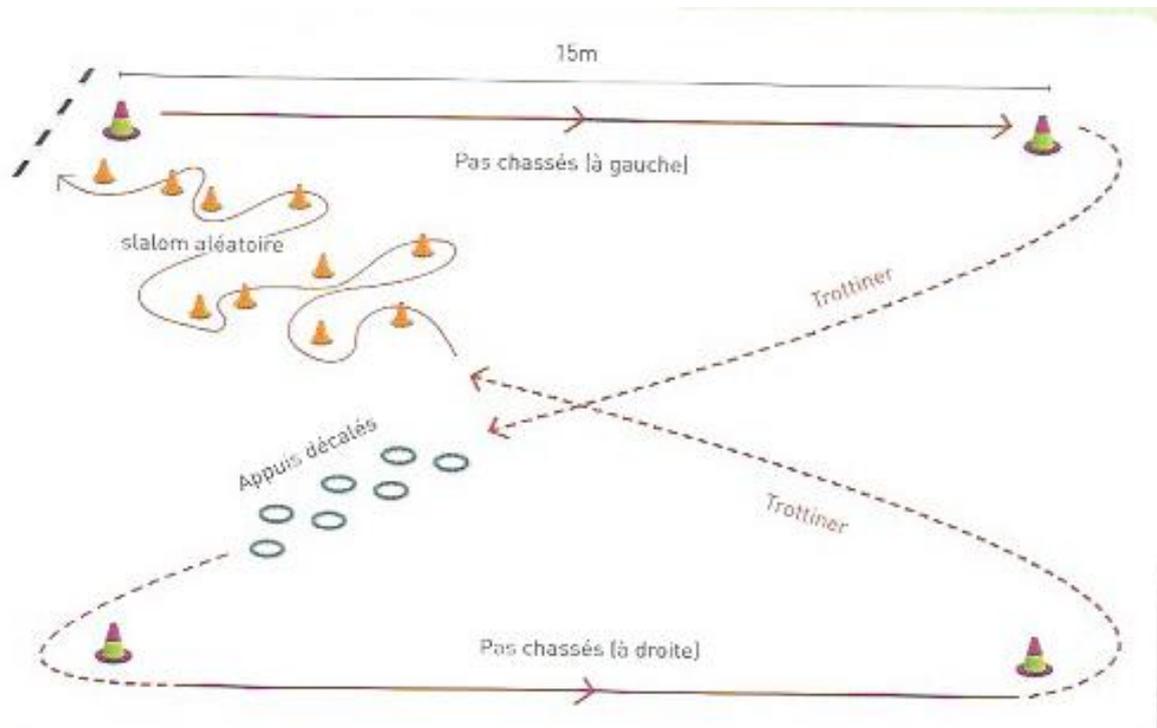
Echauffement : Courir pendant 9 minutes sans s'arrêter.

« me déplacer dans différentes dimensions » + « Enlever et mettre mon casque en attachant / détachant la jugulaire ».

Circuit balisé sur lequel doit s'enchaîner différents exercices

Départ des jeunes, l'un à côté de l'autre avec casque sur la tête. Lorsqu'ils sont appelés, enlever son casque, le poser par terre et effectuer le parcours. A la fin du parcours remettre son casque en attachant la jugulaire.

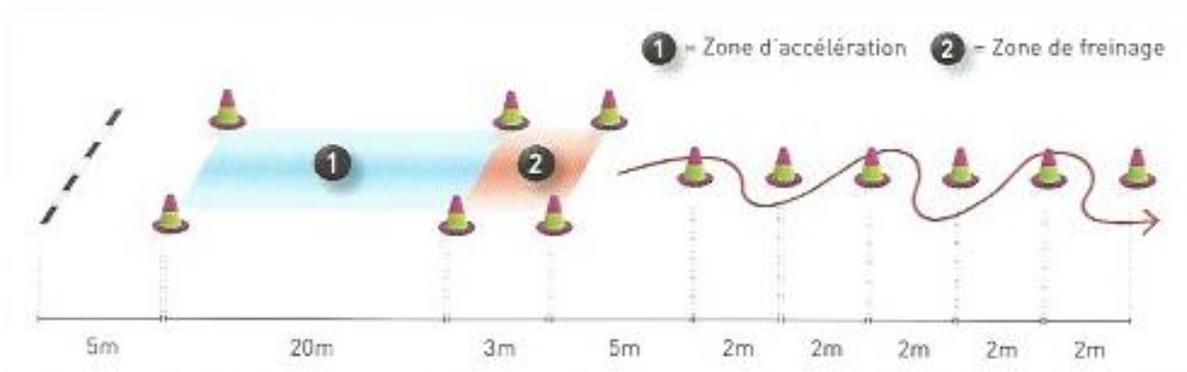
Le parcours est fait une première fois sans chronométrage puis une deuxième fois avec chronométrage.



## A VELO

### « Diriger mon vélo et freiner sur un circuit sécurisé »

- L'enfant accélère nettement dans la zone 1
- Il ne commence à freiner que lorsque sa roue avant entre dans la zone 2.
- Il ralentit sans déraper dans la zone 2 (consigne d'utiliser les 2 freins) puis repart sans poser le pied au sol
- Il réalise entièrement le slalom sans poser le pied à terre ni renverser de cônes.



## DANS L'EAU :

- Echauffement / test 1 : « Nager 50m sans m'arrêter »  
« Réaliser une apnée et évoluer en profondeur » + « M'immerger en position vertical et souffler par la bouche et/ou par le nez »
- Saut vertical en bouteille puis descendre à la perche (ou échelle) / puis aller chercher un anneau au fond de l'eau à environ 3m (anneau éloigné de 3m de l'échelle).



## Niveau BLEU

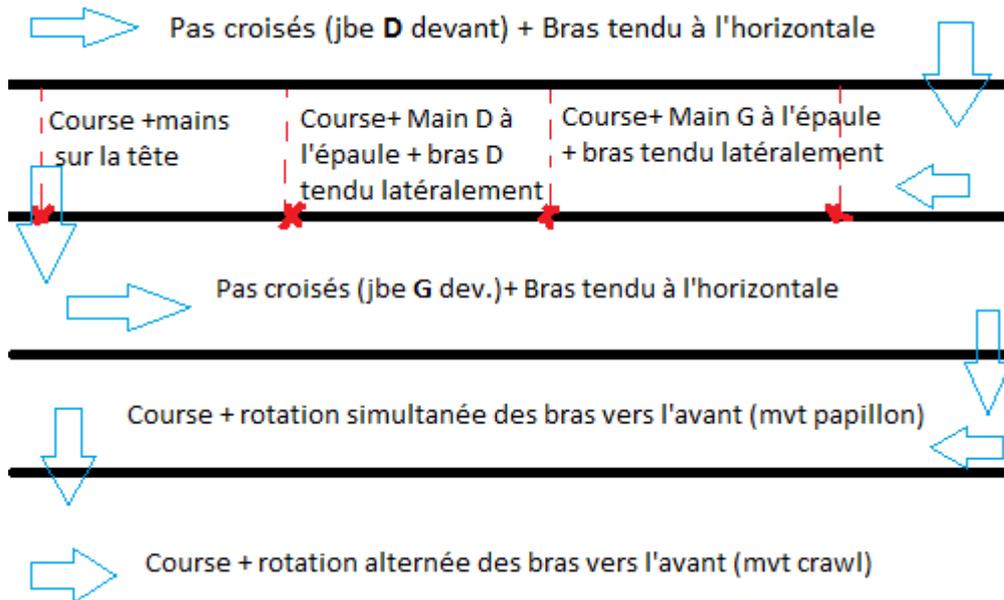
**Matériel** : 12 lattes (3 couleurs différentes) + 20 plots

### A PIED :

**Echauffement / test 1** : « Courir pendant 12' sans m'arrêter »

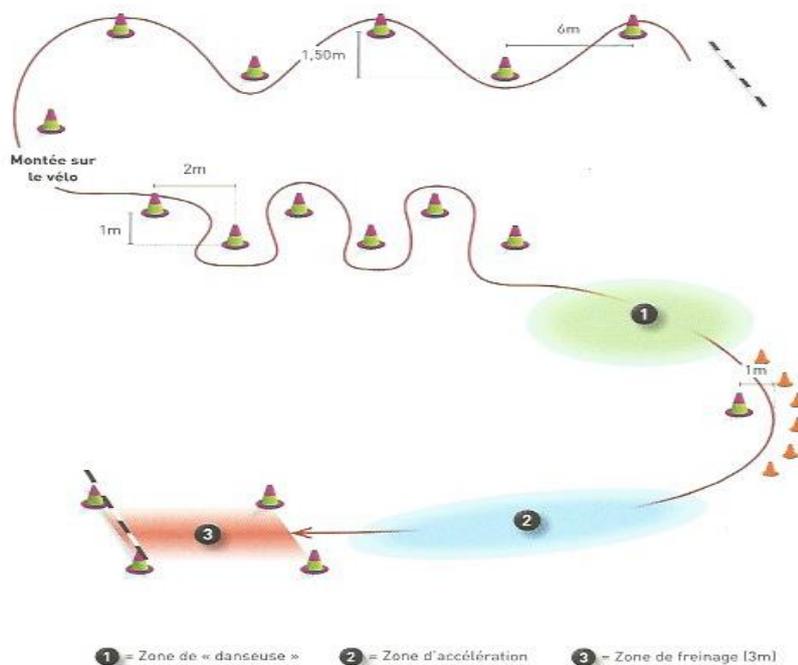
**Test 2** : « Réaliser différentes actions du haut du corps et du bas du corps tout en me déplaçant »

Matérialiser les couloirs suivant pour réaliser le test 2 :



### A VELO ET ENCHAINEMENT :

**Test** : « Guider mon vélo en courant + diriger mon vélo (virage + ½ tour + Freinage d'urgence + me mettre en danseuse »



**Zone 1** : zone de danseuse

**Zone 2** : zone d'accélération

**Zone 3** : Zone de freinage (3m)

Matérialiser les zones avec les lattes de couleurs

## DANS L'EAU :

Echauffement + test 1 : saut + 75m en nageant sans s'arrêter (Nage au choix)

Test 2 : Se maintenir sur place en position verticale tête et bouche hors de l'eau pendant 15".

Test 3 : Alternner 5 cycles respiratoires (respirations brèves et expiration complète sous l'eau)

- Accrocher au mur avec mes mains, bras tendu, petits battements + respiration (souffle long sous l'eau + inspiration rapide)

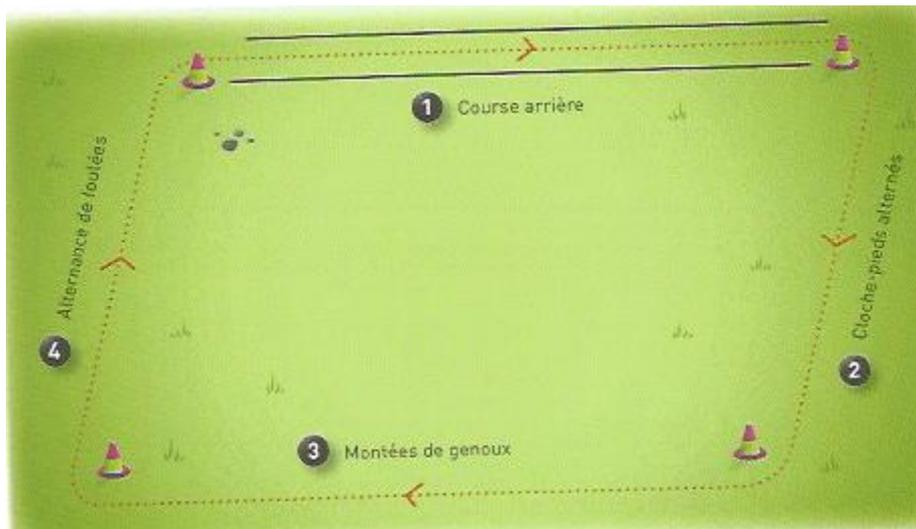
## Niveau Rouge

**Matériel nécessaire :** 8 plots (2 couleurs différentes)

### A PIED :

Echauffement + test 1 : Courir pendant 15 min sans m'arrêter.

Test 2 : Rester coordonné tout en réalisant des exercices techniques



1. Course arrière sur 10m
2. Succession de cloche-pied (alterner une impulsion et une réception pied gauche avec une impulsion et une réception pied droit : Fillette ou Schtroumpf Lala !)
3. Montées de genoux
4. Alternance 2 foulées normales et une foulée avec un temps de suspension.

## A VELO ET ENCHAINEMENT :

Test 1 : Me déplacer pendant 30 min en vélo sur un circuit sécurisé



Test 2 (à faire avec les noirs) : Mise en situation de transition :

## DANS L'EAU :

Test 1 : Nager 150 m : alternance 50m dos / 50m nage ventrale.

Test 2 : Réaliser une coulée ventrale d'au moins 5 mètres (matérialisé par un plot pour que le jeune visualise...)

Test 3 : En crawl : Prendre un repère visuel sans interrompre ma nage.

4x50m :

Utiliser des affiches A3 avec solution à résoudre. L'enfant devra regarder le tableau (que l'éducateur montrera à mi-parcours) L'enfant doit donner le résultat après le 50m nagé en crawl.

A réaliser 4x de suite.

Les enfants peuvent passer l'un derrière l'autre. L'enfant donne le résultat de façon discrète pour ne pas que les copains entendent.

## Niveau Noir

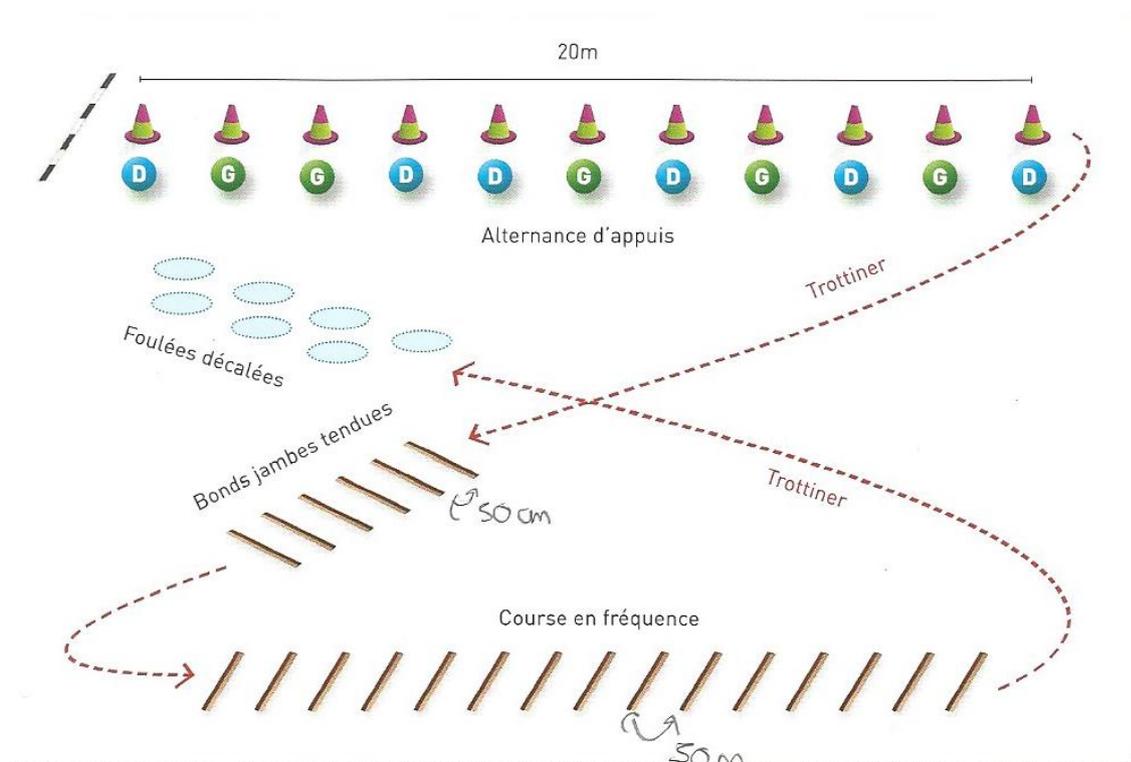
### Matériel :

10 Plots (2 couleurs différentes) + 21 lattes + 7 cerceaux  
Chronomètre en natation

### A PIED :

Echauffement / Test 1 : Courir 20 min sans s'arrêter (avec les rouges)

Test 2 : Réaliser des exercices techniques en limitant le temps de contact au sol



### A VELO ET ENCHAINEMENT :

Test 1 : (à faire avec les rouges) Réaliser de manière continue les différentes étapes des enchainement 1 et 2

Simulation transition : Mise en place d'un parc vélo. Chaque enfant a son emplacement pour mettre : son casque, son vélo, sa ceinture.

### Situation :

- 1- L'enfant rentre dans le parc vélo pieds nus (simulation natation) pour aller jusqu'à son emplacement :
- 2- Mettre ses baskets, son casque et prendre son vélo.
- 3- Sortie du parc + montée sur le vélo après la ligne.
- 4- Effectuer une Petite boucle vélo
- 5- Descente du vélo avant la ligne pour rentrer dans le parc



## Niveau BRONZE

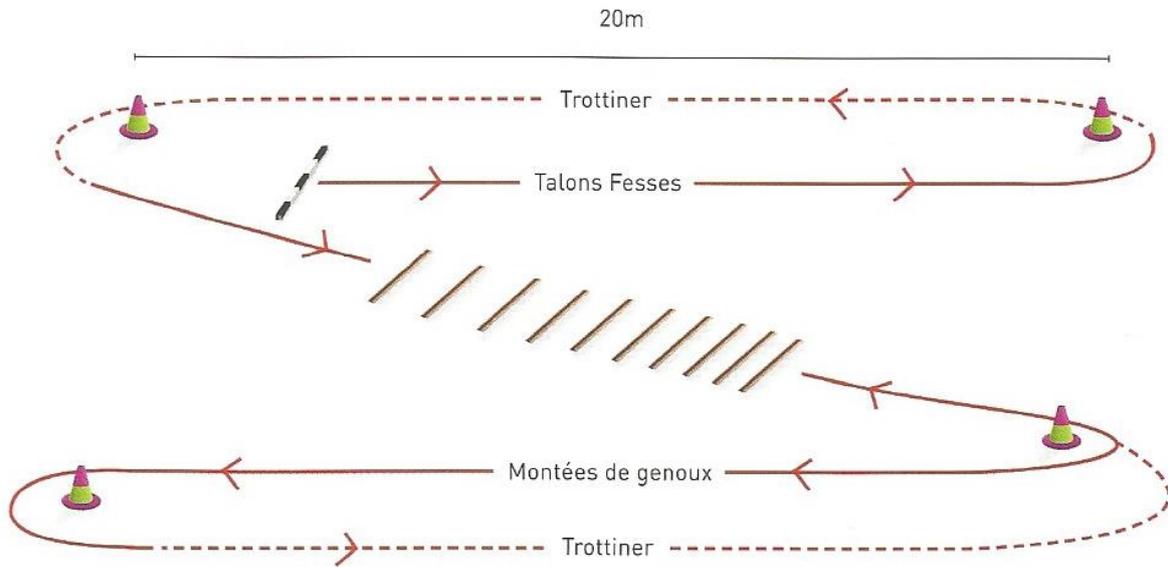
**Matériel :** 10 lattes + 4 plots

**A PIED :**

**Echauffement + test 1 :** Courir pendant 25 minutes sans m'arrêter

**Test 2 :** Réaliser un sprint sur 30m avec appuis dynamique et coordination bras/jambes adaptée.

**Test 3 :** réaliser des exercices techniques à vitesse gestuelle optimale



## A VELO ET ENCHAINEMENT :

**Test 1 :** test écrit puis correction avec les jeunes.



**Test 2 :** Diriger mon vélo avec une seule main sans zigzaguer, en regardant devant moi et me ravitailler

**Mise en place de l'atelier :** Matérialiser une ligne droite d'un point A à un point B. (2 plots)

Une main tient le vélo par la selle, l'autre main tient un gobelet en plastique rempli d'eau.

L'enfant doit aller d'un point A à un Point B en buvant son verre d'eau tout en tenant son vélo.

**Test 3 :** Me déplacer en vélo pendant 1h sans m'arrêter. (Attestation entraîneur à l'appui pour écourter le temps du test)

**Test 4 :** Travail des transitions : simulation d'un parc à vélo avec les couleurs rouge et noir

## DANS L'EAU

**Test 1 :** Nager 300m en crawl sans m'arrêter.

**Test 2 :** Plongeon + coulée d'au moins 10m (matérialisée sur le bord du bassin)

**Test 3 :** Réaliser un départ dans l'eau en contact avec d'autres enfants.

Mise en place du test : 4-5 enfants dans la même ligne. Une main sur le bord. Au signal, effectuer 25m allure course.

**Test 4 :** Contourner une bouée avec un minimum de perte de vitesse au contact d'autres enfants.

## NIVEAU Argent

### A PIED

Test 1 +échauffement : Courir pendant 35' sans m'arrêter

Test 2 : Identifier et reproduire une allure à laquelle je suis en aisance respiratoire (je suis capable de parler)

L'exercice consiste à effectuer 2 courses :

- 1 course pour un temps de référence sur 400m.
- 1 course de 6 tours de 400m afin de reproduire l'allure identifiée.
- Pause entre les 2 courses (le 400 et le 2.4km)

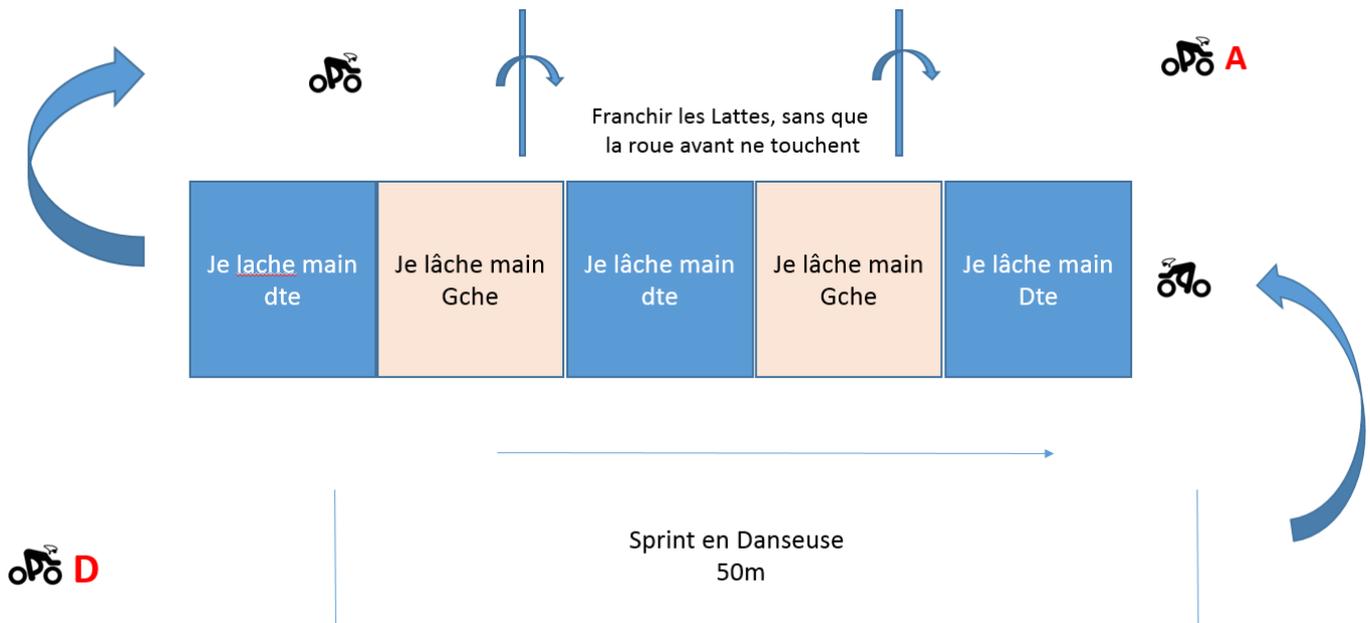
Nom de l'enfant		Tps de référence 400m	400m		800m		1200m		
			Tps de passage	Tps au 400m	Tps de passage	Tps au 400	Tps de passage	Tps au 400m	
			1600m		2000m		2400m		Ecart max avec le 400m de référence
			Tps de passage	Tps au 400m	Tps de passage	Tps au 400m	Tps de passage	Tps au 400m	

-le test est effectué sans montre ni chrono pour le jeune.

## A VELO ET ENCHAINEMENT :

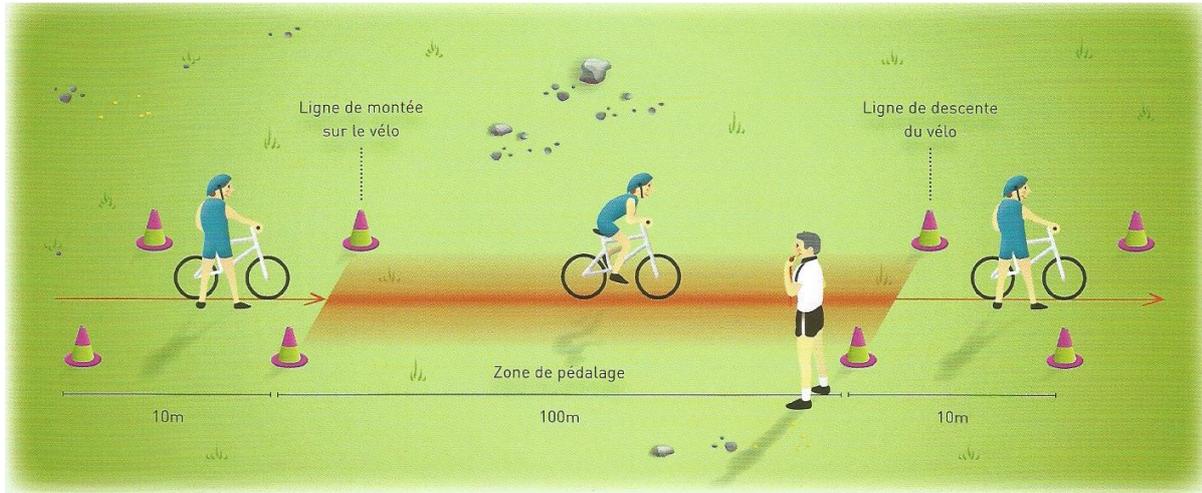
Echauffement : rouler en vélo pdt 1h15 Parcours pour réaliser les compétences suivantes :

- Lâcher mon guidon alternativement de la main droite et de la main gauche
- Eviter un obstacle en roulant
- Réaliser un sprint de 50m en danseuse en contrôlant ma trajectoire et ma position.



## ENCHAINEMENTS :

-Être capable de monter sur mon vélo en mouvement



## DANS L'EAU :

**Echauffement : 200m libre + quelques plongeurs avant de réaliser le test.**

**Test 1 :** Réaliser un 500 crawl, sans s'arrêter et avec les culbutes

Placer une croix pour compter les longueurs. Prévenir le jeune pour le dernier 50m à l'aide d'un léger coup de frite.

<u>Prénom</u>	<u>50m</u>	<u>100m</u>	<u>150</u>	<u>200</u>	<u>250</u>	<u>300</u>	<u>350</u>	<u>400</u>	<u>450</u>	<u>500</u>

## **Test 2 :**

-100m 4N départ plongé, sans m'arrêter (nages et virages réglementaires)

## **Test 3 :**

Je me déplace dans l'eau, je prends de l'information :

*Situation pédagogique :*

Réaliser 4x100m

Durant chaque 100m, l'éducateur propose aux enfants une résolution de problème ou d'énigme (formule mathématique, phrase à reconstituer, etc)

A l'issue de chaque 100m, les jeunes prennent un temps de récupération et indique à l'éducateur le résultat de l'opération.

## NIVEAU OR

### A PIED :

Echauffement / test : courir pdt 45 minutes sans s'arrêter

### A VELO ET ENCHAINEMENT :

Test 1 : Faire rouler le groupe sur le circuit VTT tracé afin de souligner les compétences suivantes :

- Rouler en sein d'un groupe en adaptant son braquet.
- Savoir repositionner ma chaîne en roulant en cas de déraillement.

Test 2 : Démonter ma roue arrière, changer la chambre à air puis remonter ma roue en moins de 8''.

Test 3 : Mettre en place un Parc de Transition afin d'évaluer les compétences en phases de transitions :

Matérialiser une boucle vélo (à effectuer 2 fois si besoin) et une boucle cap. Aménager une zone de transition entre les deux avec un emplacement pour chaque jeune. Pensez à la ligne entrée / sortie du parc.

Situation 1 : Réaliser 1 boucle cap / passage dans l'aire de transition chronométré / 2 boucles à vélo.

Situation 2 : Réaliser 2 boucles de cap / passage dans l'aire de transition chronométré / 2 boucles vélo / passage dans l'aire de transition chronométré / 1 boucle à pied.

