



Brevet Fédéral 5 « Initiateur Triathlon » Frédéric VERGNE

Promotion 2019



Rapport de stage
Initiateur Triathlon
BF5

FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

VERGNE Frédéric
SESSION 2019 ile de France

1. **Introduction** :

Dans le cadre de la formation BF5 et en vue de le diffuser aux adhérents du club, j'ai choisi de traiter de la préparation à des épreuves de triathlons avec conseils, astuces, règles FFTRI, liste de préparation de son équipement.

Ce document s'adresse en particulier aux athlètes découvrant les disciplines enchainées mais peut aussi intéresser des athlètes plus confirmés

2. **Le club : TSR78 situé à Saint-Rémy-lès-Chevreuse (78):**

Le **TSR 78** est affilié à la **Fédération Française de TRIathlon** et est agréé par le Ministère de la Jeunesse et des sports, il remplace en 1991, le SRAC-Triathlon, né en 1984. Co-fondateur et premier président : Claude Rozotte. Pour la saison 2018, il compte 46 membres, de 15 à 59 ans.

OBJECTIFS du club :

Pratique du Triathlon, de l'initiation à la compétition, en passant par la pratique « loisir » ainsi que les duathlons et les Raids multisports. L'accent est mis sur la convivialité, la qualité des entraînements et la formation.

Entraînements :

Natation 3 créneaux les lundi, mercredi et vendredi soir, 4 lignes d'eau

Cyclisme 1 créneau entraînement le samedi après-midi

Course à Pied : 1 créneau le jeudi soir

3. **Conseils en préparation d'épreuve type triathlon ou autre épreuves enchainées**

Conseils en noir

Astuces en vert.

Règles FTRI en Bleu.

Une fois votre programme et votre/ vos épreuves choisies, ne tardez pas à vous inscrire, **certaines épreuves sont très rapidement bouclées, puis réservez la logistique transport et le logement.**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

- **Entraînement avant l'épreuve :**

Il existe de nombreux programmes dans la presse spécialisée ou sur internet adaptés à la distance prévue, il faut garder à l'esprit les principes suivants :

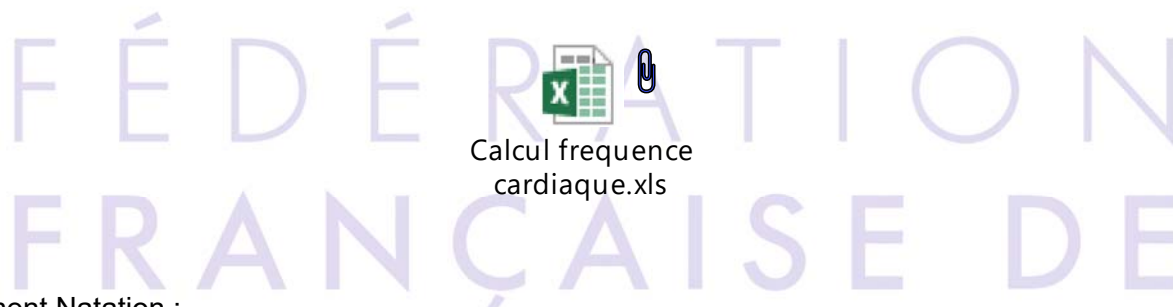
- Continuité de l'entraînement
- Spécificité :
 - Travailler les enchaînements vélos CAP, même cours (30 min vélo, /10min course a pied ou 10mn CAP/30min vélo/10min CAP)
 - Travailler vos transitions : cela ne sert à pas grand-chose de gagner 1 ou 2s s au 100 m natation pour perde 3 minutes en cafouillage en AT.
 - Travailler votre point faible à l'entraînement, gain notable et ainsi mieux apprécier votre épreuve.
- Alternance travail repos :
 - Eviter les forts étirements à chaud après l'effort.
 - Temps de récupération moyen entre chaque séance : NAT 12h, vélo 24-48H, CAP 24-72H
 - Récupération active en fin de séance
 - Des périodes courtes de récupération de temps à autres améliorent votre performance (surcompensation)
- Régularité
- Progressivité de la charge d'entraînement, reprise très progressive après blessure.

Fréquence cardiaque et zone d'entraînement :

Echauffement et récupération systématique de 10 min en aérobie (<65% FCMAX ou mieux en % RFC)

En effet travailler en zone de RFC (fréquence cardiaque de réserve= FCmax- FCrepos) permet de mieux tenir compte de votre réserve de fréquence cardiaque et d'avoir des zones plus adaptées à vos aptitudes La FCmax se détermine lors d'un test VMA, la FCrepos se mesure au réveil le matin.

Un exemple ci-dessous du delta de fréquence cardiaque et une table excel permettant de calculer ses zones cibles.



Entraînement Natation :

Autoévaluation nageur :

- Corps plat et alignement tête tronc fesse jambe
- Jambes // vue de dessus
- Regarder distance entrée et sortie de la main/ligne d'eau pt fixe (avancement)
- Minimum un bras immergé devant la tête
- Tête avec regard vers le fond
- Compter le nombre de coup de bras par longueur
- Le bras doit pousser jusqu'à la verticale

Travailler son battement de jambe, c'est lui qui équilibre votre nage et permet de conserver avec votre ceinture abdominale l'alignement tête tronc jambe parallèle à la surface. (1 séance de gainage mini par semaine, regardez le **protocole Tabata il existe plein d'application smartphone**).

Ne pas forcément compter sur la combinaison si celle-ci se retrouve interdite le jour de l'épreuve.

Ne pas hésiter à nager en eau libre si possible, pour le froid il existe des équipements, par exemple Zone 3 pour les gants et chaussons, cagoule Aqua skin d'AquaSphere ou Huub Varme Thermique)

Le choix de la combinaison : la taille doit être ajustée voir serrée, les fabricants jouent à la fois sur la longueur et largeur pour mieux s'adapter à votre morphologie. Pour un premier triathlon en eau libre, je vous conseille de la louer plutôt que d'en acheter une d'entrée de gamme. Si vous accrochez, partez sur du milieu de gamme, il y a un réel gain en termes de souplesse des épaules et de glisse.

En couloir de piscine, laisser un l'intervalle avec le nageur qui vous précède pour bien faire les exercices et pratiquer sa nage.

Entraînement vélo :

Importance du ravitaillement et de l'hydratation

Boucle ou circuit pour réaliser des exercices : vélocité, coordination (unijambiste), force musculaire, aérobie, anaérobie, force explosive, PMA... programmer des séances type contre la montre.

Home trainer ; complément intéressant non seulement en période hivernale si on a peu de temps pour un travail qualitatif. **Eviter de pédaler en danseuse sur Home Trainer surtout avec un vélo carbone : le cadre n'est pas prévu pour être bridé à l'axe de roue arrière.**

L'utilisation de cale automatique permet de tirer et non seulement de pousser, votre pédalage est ainsi plus fluide (/ point mort haut et bas)

Vous devez travailler votre vélocité (moyenne de 90 tour par minute sur le plat).

Si vous pensez utiliser un prolongateur, entraînez-vous avec pour trouver une position aéro et confortable. Vos douleurs à vélo sont symptomatiques d'un problème de position, de réglage, de choix de selle/cuissard.

Entraînement CAP :

Auto évaluation :

- Corps vers l'avant
- Balancement naturel des bras
- Appui bref au sol sous le centre de gravité

Test Vameval pour connaître sa VMA en début, en cours et fin de saison.

1 séance endurance fondamentale hebdomadaire

1 séance de Fractionné :

>VMA 30/30 200/300m + recup =temps de travail

VMA :400/500m + recup<temps de travail

<VMA intensité diminue Temps augmente + récup 50% temps de travail

Fartlek court/long

Surveillez l'usure de vos chaussures pour les changer et ne pas vous blesser.

Préparation Dernière semaine : Garder le nombre de séances en diminuant le volume.

Alimentation dernière semaine : à associer avec une très bonne hydratation

- J-7 à J-3 : alimentation variée normale sans forcément aller vers un régime hypoglucidique.
- J-3 à J-1 : suppression des fibres, céréales complètes et épices, alimentation hyper-glucidique mais sans excès en termes de quantité.

- **Organisation préparation triathlon :**

Récupérer et analyser sur le site de l'organisation les parcours de l'épreuve, l'AT départ et arrivée, les repérer en vrai si possible est encore mieux ! Demander si un adhérent a déjà fait l'épreuve.

Prévoir un gros sac pour transporter ses affaires (voir la liste en fin de document) avec 3 sacs préparés à l'avance, un pour la natation l'avant course et l'après course, un sac pour le vélo, un sac pour la CAP.

J'amène toujours les éléments suivants dans la voiture ou sac vélo : une pompe à pied, un pneu et chambre en plus voire une paire de roues si météo incertaine, de l'outillage.

Pour le transport en train, il existe des sacs souples vélos (prenez avec roulette), c'est obligatoire pour la plupart des TGV (dimension sac 120X90), seuls certains TGV peuvent transporter des vélos non démontés contre une réservation au préalable de 10 euros, en OUIGO c'est 5€ démonté en sac, dans les TER avec pictogramme vélo c'est gratuit et pas besoin de réserver.

Pour le transport en avion, privilégier une sacoche rigide, comme cela coute cher on peut en louer.

Natation :

Essayer sa combi surtout si votre poids à évolué en cours d'entraînement...

Paire de lunette récente pour éviter la buée

Vélo :

Vérifier l'état de son vélo : **freins** (câbles, usure garnitures), usure des pneus, fonctionnement dérailleurs, présence des blocages de roues avec les roues si démontées, **bouchons en embout de cintre**, sa trousse à outils, adéquation rapport transmission plateau cassette / circuit, adéquation type de roue / circuit.

Vérifier le non dépassement à l'avant du prolongateur si épreuve en drafting.

Les prolongateurs sont autorisés en épreuve par équipe sauf mention contraire de l'organisateur

Astuce : prendre des calles VTT c'est plus facile et moins dangereux pour courir en AT sinon technique élastique pour tenir les chaussures sur le vélo et du coup courir sans chaussures, à travailler bien avant le JOUR J en enchaînement.

CAP :

Vérifier l'état de ses chaussures.

Astuce : NE JAMAIS TESTER UN EQUIPEMENT NI ALIMENTATION LE JOUR DE L'EPREUVE

FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

- **Arbitrage :**

- Avertissement verbal : faute sur le point d'être commise
- Carton jaune stop and go: remise en conformité, la faute pouvant être corrigée
- Carton bleu pénalité (uniquement lors du parcours vélo)
 - Parcours XS à S : 1 carton bleu= 1 min de pénalité, 2 cartons bleus : disqualification automatique
 - Parcours M : 1 carton bleu= 2 min de pénalité, 2 cartons bleus : disqualification automatique
 - Parcours L à XXL : 1 carton bleu= 5 min de pénalité, 3 cartons bleus disqualification automatiqueEn fin de parcours vélo, l'athlète doit faire sa pénalité de soi même si on a eu un carton bleu
En zone de pénalité pas de restauration.
- Carton rouge : disqualification, la faute ne peut être corrigée, mise hors course
 - Nombre de cartons bleus en fonction de la distance voir ci-dessus
 - Dossard non visible à l'arrivée
 - Non-respect du nombre de tours ou du parcours
 - Pénalité non effectuée
 - Non-respect du code de la route
 - Temps limite
 - Refus de se conformer

L'accompagnement, le ravitaillement, l'assistance technique ou aide matérielle par des personnes extérieures à l'épreuve ou entre concurrents sur une épreuve individuelle sont interdits, même pour donner/récupérer des lunettes ou coupe-vent, il faut faire un passage en AT pour cela : si rectifiable carton jaune sinon carton rouge.

Les déchets seront obligatoirement jetés dans les zones prévues de ravitaillement ou en AT dans ses affaires : si rectifiable par l'athlète carton jaune, sinon carton rouge.

Entrée en AT :

- Athlète, casque avec numéro de dossard sur la tête jugulaire ajustée, dossard fixé en 3 points, marquage
- Vélo : étiquette dossard de selle, embouts de guidon, caméra (sur cintre uniquement), freins

Natation :

La température de l'eau est prise 1h avant le départ au point le plus éloigné du parcours, à 60 cm de profondeur, et elle est pondérée avec la température de l'air et la distance de l'épreuve considérée
La combinaison si autorisée est en 3 parties max (cagoule autorisée sous le bonnet de l'organisation), pas d'aides artificielles, pieds et mains non couverts.

Vélo :

Non-respect du code de la route (dépassement ligne continue) : Carton rouge

Dossard visible dans le dos : carton jaune remise en conformité

Attention nouvelles règles de drafting 2019 (de roue avant à roue avant) :

- XS à M : Longueur 7m X 1m large soit 2 vélos entre vous et le participant de devant
- L à XL : longueur 12m X 1m de large soit 4 vélos
- On doit dépasser un concurrent en moins de 25s.
- Tolérance accordée en cote et juste après le départ
- Distance de 35 m à respecter avec une voiture

Bon à savoir : tout concurrent dépassé par un autre doit se laisser distancer, sinon Carton BLEU.

CAP

- Port du casque interdit
- Dossard visible devant, ceinture à la taille au plus bas
- Jet de déchet interdit : carton rouge
- Torse nu interdit, bretelle sur les épaules : carton jaune remise en conformité
- Ouverture des trifonctions en bas du sternum max 200m avant la ligne d'arrivée
- Utilisation MP3 et téléphone interdite
- Respect du parcours

AT :

- Respect emplacement et installation du vélo, des lignes de montées et descentes
- Pas de repère personnalisé à l'emplacement, matériel de course uniquement, serviette au sol
- Casque et jugulaire attachée pendant la course
- Port du dossard pendant la course
- Nudité interdite

Ligne d'arrivée :

L'accompagnement extérieur est interdit.

Un athlète sans dossard ou non visible ne sera pas classé : disqualification.

Bon à savoir, vous pouvez une fois la ligne franchie vous signaler à l'arbitre, qui notera à ce moment-là seulement votre numéro de dossard et votre temps d'arrivée.



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

- **Pendant l'épreuve :**

Natation :

Piscine : départ par vague et par ligne d'eau en fonction du temps de nage annoncé.

Eau libre, se placer en fonction de son niveau au départ : dans l'eau, plongé, en courant.

Repérer sens et force du courant, utiliser les vagues, prendre des points de repères à terre.

Astuce : mettre un produit spécifique (BodyGlide) ou tour de coup (MUGIRO ou film (hypafix transparent ou opsite par exemple)) pour éviter les irritations de la combi au niveau du coup et de la nuque.

Prendre quelques minutes pour se concentrer, travailler sa respiration juste avant le départ.

Parcours : chercher l'aspiration derrière les pieds ou sur le côté au niveau du bassin.

Astuce : en cas de crampe aux mollets, ne pas insister, quelques mouvements de brasse peuvent aider à les faire passer.

En cas de panique, se mettre sur le dos, respirez, sinon levez la main pour attirer l'attention, **un arrêt/appui est autorisé sur un pt flottant (bouée, kayak) voir sur sol en fixe à partir du moment où vous n'avancez pas.**

Sortie à l'australienne : à mi-parcours (instauré pour le spectacle) vous devez sortir de l'eau, rejoindre une arche ou une marque et retourner dans l'eau, attention à ne pas glisser ni tomber.

Passage de bouée : ne pas se faire coincer à l'intérieur et aussi à ceux qui se mettent à brasser (ça fait très mal un coup de jambe) et devant généralement le rythme s'accélère avant le passage de la bouée.

Sortie : généralement les jambes ne nous soutiennent plus trop, penser à faire quelques mouvements de jambes supplémentaires sur les 200 derniers mètres pour réactiver la circulation des jambes.

Dès la sortie de l'eau vous pouvez retirer le haut de la combinaison en enlevant la fermeture, un bras puis l'autre, puis enlever votre bonnet et lunette.

Rejoindre son emplacement.

AT Natation vélo :

Finir de sortir la combinaison, la poser dans sac ou caisse suivant l'épreuve.

La nudité est interdite en AT. Sur long des tentes sont prévues par l'organisation pour se changer.

Mettre casque, fermer jugulaire et lunette vélo.

Mettre au besoin tee shirt, chasuble, coupe-vent suivant la météo.

Mettre son dossard à l'arrière.

Mettre chaussette et chaussures vélo, certains et les pros partent sans chaussettes, à vous de voir.

Astuce : mettre du talc au préalable dans ses chaussures ou chaussettes.

Se mettre de la crème solaire en fonction de la météo sur long triathlon (pas sur le front et autour des yeux).

Sortir du parc sans se tromper de sens.

Attendre de passer la ligne pour monter sur le vélo : au moins un pied à terre derrière la ligne.

Parcours vélo :

Mise en jambe.

Boire dès le début et régulièrement (une perte hydrique de 1% peut représenter 10% de performance en moins).

S'alimenter régulièrement.

Attention aux risques de chutes : ravitaillements (eau, bidon, arrêt d'un participant), aux ralentisseurs et trous, graviers sur la route dans les virages.

Astuce : Avoir repérer le parcours même sur plan permet de connaître les difficultés, les zones à risques, les virages dangereux, les montées et descentes pour la gestion de son effort.

En gardant sous la pédale, il reste la CAP ensuite !

Attention aux règles de drafting et au respect du code la route, dossard visible à l'arrière.

AT VELO CAP :

Préparer son arrivée pour soit décaler ses chaussures soit enlever ses pieds des chaussures vélos, Il existe des chaussures spéciales triathlon à scratch pour cela.

Mettre au moins un pied à terre avant la ligne.

Toujours garder son casque et la jugulaire attachée avant de rejoindre son emplacement.

Changer de chaussures ou mettre ses chaussures de CAP.

Astuce : il existe des lacets spécifiques (élastique ou autobloquants) qui permettent de ne pas avoir à faire ses lacets.

Astuce : mettre du talc au préalable dans ses chaussures ou chaussettes.

Déposer casque lunette.

Repartir en CAP **en positionnant son dossard à l'avant.**

C'est une transition très rapide, sur long on peut en profiter pour changer de tenue.

La nudité est interdite en AT. Sur long des tentes sont prévues par l'organisation pour se changer.

CAP

Respecter le nombre de boucle à effectuer.

Continuer l'alimentation et l'hydratation régulière.

Gérer son effort / distance.

Garder son dossard à l'avant visible

200m avant la ligne : la fermeture avant doit être remontée jusqu'au plexus.

Arrivée : Le dossard doit être lisible, seul le classement de l'arbitre par comptage des temps et numéros de dossards est officiel.

- **Après l'épreuve :**

Rendre sa puce.

Savourer, apprécier, rejoindre sa famille, les copains/copines, et penser au prochain...

Boire tout de suite, refaire le plein énergétique dans la première demi-heure.

Récupérer ses affaires en AT.

- **Abréviations /définitions**

AT	Aire Transition
BF	Brevet Fédéral
CAP	Course A Pied
FC	Fréquence Cardiaque
FCrepos	Fréquence Cardiaque de repos
FCMax	Fréquence Cardiaque Maximale
FFTRI	Fédération Française de TRIathlon : la fédération regroupe maintenant le triathlon, le paratriathlon, le duathlon, le bike and run, l'aquathlon, le swimrun, les raids mutisports, triathlon des neiges, cross triathlon, duathlon des neiges, cross duathlon, swimbike
PMA	Puissance Maximale Aérobie
Trifonction	Vêtement permettant de nager, pédaler et courir, sèche très rapidement.
VMA	Vitesse Maximale Aérobie

- **Liste de vérification à adapter en fonction des distances :**

Vérification JOUR J-1 ou JOUR J en fonction	Carte identité obligatoire	
	License ou certificat médical de moins d'un an pour le pass journée	
	Récupérer son sac, dossard, puce de course	
	Mettre le dossard sur porte dossard (minimum 3 points de fixation)	
	Mettre les numéros sur le casque et sur la tige de selle du vélo	
	Mettre son marquage corporel	
	Vérifier ses embouts de guidon	
	Préparer ses boissons et son ravitaillement	
	Préparer ses sacs	
	Revoir et mémoriser les parcours	
	Vérifier la pression de ses pneus	
	Porter sa trifonction dessous ses affaires	
	Vérifier le jour et l'heure de l'épreuve !	
Vérification AVANT L'ENTREE EN AT	Vérifier la pression de ses pneus à la main (j'ai déjà eu à réparer un pneu juste avant d'entrer en AT) toujours porter son vélo si passage chemin ou caillouteux pour rejoindre la zone d'AT	
	Porter son casque numéroté et jugulaire fermée et ajustée	
	Avoir ses 3 sacs prêts et vérifiés	
	Avoir son dossard visible avec les 3 points de fixation	
	Mettre sa puce cheville gauche (raison : pédalier à droite)	
	Avoir son marquage corporel visible	
	Numéro dossard sur casque et sur le vélo	
Arriver en avance, il peut y avoir du monde, il faut prendre le temps de préparer ses affaires, de se repérer, de se placer pour le départ, éventuellement de « goûter l'eau » pour les amateurs		
Vérification EN AT	Repérer la sortie de la zone nation, la sortie vélo, l'entrée vélo, la sortie cap et son emplacement.	
	Aucun signe distinctif autorisé à son emplacement : seule une serviette par terre est autorisée sans dépasser de l'arrière du vélo ni empiéter sur l'emplacement d'à côté.	
	On peut aussi mettre le porte dossard sous la combinaison, une chose de moins à penser après.	

Sac Avant course	Bidon avec boisson d'attente	
	Collation d'attente	
	Papier toilette (il y en a rarement)	
	Ceinture dossard avec dossard avec les 3 points de fixation ou épingles à nourrice	
	Dossard en double (si fourni, il y a toujours possibilité de venir récupérer son dossard en AT en cas de perte en course, sinon pas de classement)	
	Puce épreuve (à placer cheville gauche)	
	1 coupe-vent chaud en fonction de la météo	
	Sac poubelle ou autre pour ranger la combinaison après l'épreuve et éventuellement protéger son vélo si déposé la veille dans le parc.	
	Montre chrono ou GPS	
Natation	Trifonction (à mettre avant de partir le jour J) ou maillot	
	Paire de chaussette haute coton : facilite l'enfilage de la combinaison	
	Gant coton fin : facilite l'enfilage de la combinaison et évite de l'abimer avec les ongles	
	Combinaison néoprène	
	Bonnet de l'organisation plus 1 bonnet de votre club préféré (astuce : 2 bonnets et les lunettes entre les 2, ça protège un peu du froid, et on évite de perdre ses lunettes , les bonnets des épreuves sont parfois très fins), cagoule néoprène au besoin	
	Lunette de natation	
	Pince nez au besoin	
	Bouchon d'oreille au besoin	
	Protection pour le cou	
	Petite serviette	
SAC VELO	Chaussures vélo avec cales correspondantes à son vélo	
	Chaussette vélo	
	Petits élastiques pour fixer les chaussures vélos au cadre, manivelles en position horizontale	
	Mini outillage	
	1 ou 2 bouchons bouteille plastique : remplace un embout de cintre manquant	
	Casque vélo avec numéro de dossard jugulaire en bon état	
	Lunette vélo	
	Crème solaire	
	Gant vélo	
	Tee shirt vélo au besoin	
	Chasuble coupe-vent vélo ou coupe-vent déperlant vélo en fonction de la météo	
Sur le vélo	Sacoche de selle avec démonte pneu si besoin, mini outillage, chambre ou boyau de rechange, pompe ou cartouche gaz ou bombe type « pit stop »	
	Numéro de dossard	
	Sacoche avec son ravitaillement, certains les fixent sur le tube transversal	
	Compteur	
	Bidons remplis	
	Prolongateur réglementaire si drafting autorisé	
SAC CAP	Casquette ou équivalent	
	Chaussures CAP	
	Chaussette de rechange	
	Veste coupe-vent ou déperlante, Tenue de rechange au besoin sur longue distance	