

La pratique du triathlon ne nécessite pas un équipement spécifique, juste le minimum pour se faire plaisir : des lunettes de natation, une paire de chaussure de course à pied et un vélo en bon état.



Ce petit Programme d'entraînement vous permettra de vous préparer à votre première participation à un triathlon Type « Découverte et Sprint ». Assez simple, il n'emploie volontairement pas de vocabulaire technique afin d'être compréhensible pour tous.

**Natation:** Si vous ne maîtrisez pas la nage du crawl, réalisez le programme en brasse, tout en respectant les temps de récupération, pour les phases de récupération réalisez les en dos ou en jambes.

Les séances d'entraînement			
	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
Semaine 1	<p><b>Course à pied</b> alterner pendant 30 min , 3 min de course- 2 min de marche. + 10 m d'étirement. / Ou 30 min sans arrêt si votre niveau le permet</p>	<p><b>NATATION</b> 2x 25m Brasse récupération 30 sec. – 50m battement de jambes récupération 30 sec. 50m crawl-25m brasse-50m crawl-25m brasse récupération 30 sec. 50m battement de jambes 50m brasse ou dos 4x 25 m Crawl récup 30 sec 50m brasse ou dos 100m crawl 100 m récupération au choix total : 700 m</p>	<p><b>CYCLISME</b> 1H vélo souple <b>promenade</b>  (on peut discuter, très léger essoufflement)</p>
Semaine 2	<p><b>NATATION</b> 50m crawl-25m brasse-25m dos- 50m crawl-25m brasse-25m dos 100m battement de jambes 4x 50m crawl récupération 30 sec. 100m brasse 200 m (alterner brasse et crawl à votre choix) 2x 25 m vite récupération 30 sec. 150 m au choix récupération total= 1000m</p>	<p><b>Course à pied</b> échauffement : 15 min (course sans arrêt ou en alternant 3 min de course + 2 min de marche) exercice : 30 secondes course accéléré + 1 min récupération marche ou course très lente, répétez cet exercice 5 fois. Récupération 5 min marche puis 5 min course + 10 min étirements.</p>	<p><b>CYCLISME</b> 20min échauffement 5 min allure plus soutenue 35 min souple en tournant bien les jambes total=1h (dans les séquences échauffement et souple, on peut discuter, très léger essoufflement Dans les séquences « soutenue », on ne peut plus discuter, fort essoufflement))</p>
Semaine 3	<p><b>NATATION</b> 12 x25m (1 crawl-1 brasse- 1 dos ) 100m battement de jambes 6x 50 ( 2 crawl-1 brasse) récupération 20 sec. 100m souple au choix 2x 100 m crawl récup. 30 sec. 100 m récupération souple au choix total= 1100 m</p>	<p><b>CYCLISME</b> 30 min échauffement 10 min « appuyées », profiter du dénivelé (accélérez dans les faux plats descendants, maintenez un bon rythme sur le plat, pour les côtes, n'oubliez pas d'adapter votre braquet !) 20 min souple récupération</p>	<p><b>Course à pied</b> pendant 20 min alterner 3 min de course footing en aisance + 2 min de marche puis pendant 15 min alterner 4 min de course footing (léger essoufflement) + 1 min de marche. Terminez par des étirements. Pensez à bien inspirer et expirer pendant les phases de récupération.</p>

<b>Semaine 4</b>	<b><u>Course à pied</u></b> 20 min au choix (alternance marche course ou sans arrêt) + 5 min course (sans arrêt ou accélérée pour les coureurs les plus avertis.) 5 min marche récupération. 15 min en alternant marche et course sur le schéma 3 min course 2 min marche ou sans arrêt.	<b><u>NATATION</u></b> 200m (faire le plus possible en crawl ) 200m brasse 2x (100 m crawl+ 100m brasse) 100 souple brasse total=900 m	<b><u>CYCLISME</u></b> 20 min échauffement, Pendant 30 min , faites des petites relances en danseuses (debout sur les pédales ) toutes les 5 min/. 10 min souple récupération
<b>Semaine 5</b>	<b><u>Course à pied</u></b> 20 min course footing facile (léger essoufflement)+ 4 lignes droites de 50 m en accélérant	<b><u>NATATION</u></b> 2x (25m brasse-25m cr- 25m battement de jambes -25m crawl-25m brasse-25m battement de jambes ) 100 m crawl 100 m brasse 200m crawl 200 brasse total= 900 m	<b><u>CYCLISME</u></b> 1H30, attention à bien gérer votre allure pour tenir la durée de la distance, c'est ici la séance la plus longue du programme !
<b>Semaine 6</b>	<b><u>NATATION</u></b> 8x25m ( 1 brasse-crawl) récupération 20 sec. 100m crawl 100m brasse 6x 50m crawl récupération 30 sec 100m crawl 200m souple au choix total=1000m	<b><u>Course à pied</u></b> 10 min footing souple, puis effectuer 30 min sous la forme 3x (8 min course appuyées à soutenu (pas de possibilité de discuter) + 2min marche)	<b><u>CYCLISME</u></b> 30 min échauffement, 5 min gros plateau (choisissez une portion de route roulante !) 25 min récupération à l'issue de la sortie vélo, faites 6 lignes droite de course à pied
<b>Semaine 7</b>	<b><u>NATATION</u></b> si vous le pouvez , réalisez cette séance en lac afin de vous familiariser avec la natation en milieu ouvert et votre combinaison néoprène de natation si vous en avez une / (attention, allez nager à plusieurs de préférence en eau vive.) Pour commencer, nager quelques minutes en brasse pour vous rassurer et/ou vous échauffer. Rejoignez le bord, faites une ligne droite en crawl (environ 1 min, travaillez votre orientation en regardant devant vous tous les 4 mouvement de bras ), Revenez au point de départ en brasse. Recommencez cet exercice 3 à 5 fois. Faites à nouveau quelques minutes en récupération en brasse.	<b><u>Course à pied</u></b> 15 min échauffement (sans arrêt ou 4 min marche+ 1 min course) + 3 x 4 min course (sans arrêt ou accélérée) Récupération : 1min trottinée. Récupération 10 min footing ou marche.	<b><u>CYCLISME</u></b> 20 min échauffement 5 min soutenue 10 min récupération souple 5 min soutenue <b>à l'issue de cette sortie vélo, faites 5 min de course à pied en footing</b>

Semaine 8	<b>CYCLISME</b> 40 min allure souple (vous pouvez effectuer cette sortie vélo sur le parcours du triathlon s'il est près de chez vous) + <b>Course à pied</b> enchainée 20 min de course souple, facile.	<b>NATATION</b> dernière séance avant votre épreuve, réalisez la au plus tard le vendredi pour une course le dimanche.  300 m ( 50 brasse- 25 crawl ) 6x 50 crawl récupération 30 sec. 100 m au choix , souple. Total= 700m	<b>Votre premier TRIATHLON !!!!</b>
--------------	---	---	-------------------------------------

## Quelques conseils pour réussir son premier triathlon

### Avant la course

Préparer votre sac dès la veille pour ne rien oublier (voir liste jointe)

Le jour J est arrivé, prévoyez d'arriver 1h à 1h30 avant l'heure de départ, vous devez récupérer votre dossard et vous installer dans le parc à vélo (casque sur la tête obligatoirement)

Installer votre matériel, chaussure casque, élastique porte dossard, casquette...

Vous pouvez maintenant allez vous échauffer en course à pied, attention veillez à bien assister au briefing d'avant course, de précieuses informations seront données !

Si vous nager avec une combinaison néoprène, prévoyez entre 10 et 15 min pour l'enfilage

### Natation

Placez vous plutôt sur les extrémités ou derrière, cela vous évitera les coups et bousculades !

Repérez bien le parcours balisé par les bouées, pendant l'épreuve, pensez à lever la tête et regarder si vous êtes dans la bonne direction !

### Vélo :

Votre dossard doit obligatoirement être placé dans le dos !!

Vous ne pourrez monter sur votre vélo qu'après une ligne matérialisé au sol. Votre Casque doit rester sur la tête avec sa jugulaire serrée le temps que le vélo n'est pas posé à votre emplacement.

### Course à pied

Tournez votre élastique, le dossard doit être devant !

## Liste du matériel

### Natation

trifonction/ maillot de bain

Combinaison

Lunette de natation

Serviette

### Vélo

Casque

T-shirt et short (si vous n'avez pas de tri-onction)

Lunettes de soleil

Bidon rempli

### Course à pied

Chaussures

Elastique et épingles pour le dossard

Casquette