

Cheminement au Podium pour la haute performance de triathlon

	STADE LTAD	BENCHMARK	L'ACCENT D'ENTRAÎNEMENT
1	Compétition pour gagner	Podium olympique	
		Podium Grande Finale World Triathlon Series	
		Podium World Triathlon Series	
		Top-5 olympiques	
		Podium Jeux majeures	
2	S'entraîner à la compétition	Top-5 World Triathlon Series	
		Victoire coupe du monde	
		Top-12 Grande Finales World Triathlon Series	
		Podium coupe du monde	
		Victoire championnats du monde U23	
3	Apprendre à compétitionner	Top-12 World Triathlon Series	
		Top-5 championnats du monde U23	
		Top-20 World Triathlon Series	
		Top 12 coupe du monde	
		Victoire coupe continentale	
4		Top-20 coupe du monde	
		Top-12 championnats du monde U23	
		Podium coupe continentale	
5	S'entraîner pour s'entraîner	Top-12 championnats du monde junior	
		Podium championnat continental junior	
		Top-20 championnats du monde U23	
		Top-20 championnats du monde junior	
		Top-5 championnat continental junior	
6		Victoire championnat nationaux	
		Top-5 coupe continentale	
7		Top-5 championnat nationaux	
		Podium série de développement nationale	
8	Apprendre à s'entraîner	Top-12 championnat nationaux	
		Top-5 série de développement nationale	
		Expérience en courses avec sillonnage internationaux	
		Expérience en courses avec sillonnage nationaux	
		Expérience en courses avec sillonnage provinciaux	
		Expérience en courses avec sillonnage régionaux	
		Expérience en courses sans sillonnage	

Outils d'entraînement

Compétition pour gagner

- » Rythme de course
- » Focus tactique ; performance à la demande
- » Focus sur le Championnat du monde et les Jeux olympiques
- » Soutien total aux IST
- » Santé et bien-être
- » Mise en oeuvre des stratégies de la SSSM
- » Score du programme scolaire >35

S'entraîner à la compétition

- » Maximiser la capacité physique
- » Tactiques de nage, vélo, course à pied, transition 1/2
- » Focus sur la compétition internationale
- » Charge d'entraînement de classe mondiale
- » Santé et bien-être
- » Utilisation stratégique des IST (*physiologie, performance mentale, prévention des blessures, musculation et conditionnement*)
- » Exploration des stratégies de la SSSM
- » Note au programme scolaire > 30

Apprendre à compétitionner

- » Établir un seuil anaérobie
- » Nage, vélo, course à pied, transition 1/2 technique et tactique
- » Exposition internationale stratégique
- » Augmentation progressive du volume et de l'intensité appropriés
- » L'aérodynamique et l'adaptation au vélo
- » Charge d'entraînement appropriée
- » Santé et bien-être
- » Utilisation prioritaire des IST (*prévention des blessures, performance mentale, nutrition, musculation et conditionnement*)
- » Note au programme scolaire > 25

S'entraîner pour s'entraîner

- » Développement de la base aérobie
- » Technique de nage, vélo, course à pied, transition 1/2
- » L'utilisation de l'équipement et d'aides d'entraînement
- » Augmentation progressive du volume et de l'intensité appropriés
- » Santé et bien-être
- » Introduction aux IST (*prévention des blessures, performances mentales, nutrition, musculation et conditionnement*)
- » Gestion de la charge d'entraînement (*plan annuel, suivi*)
- » La compétition domestique
- » Respect des codes de conduite
- » Note au programme d'études > 20

Apprendre à s'entraîner

- » Introduction et technique de nage, vélo, course à pied, transition 1/2
- » Un ajustement de vélo confortable
- » Familiarisation avec l'équipement
- » Variabilité de l'impulsion
- » L'athlétisme
- » Participation multisports
- » Introduction spécifique au sport
- » A4L, R2P, Respect dans le sport