

# EXIGENCES DU SPORT DE HAUT NIVEAU

## 1. CONTEXTE DE LA PERFORMANCE

### B -ANALYSE DE TÂCHES : TRIATHLON CLASSIQUE

	<i>Action effectuée par l'athlète</i>	<i>Intensité de l'action</i>	<i>Durée du mouvements</i>	<i>Récupération à la suite de l'action (aucune = 0)</i>		<i>Qualités athlétiques requises durant l'action</i>	<i>Filière énergétique et composante les plus susceptibles de dominer durant l'action</i>	
				<i>Durée (secondes)</i>	<i>Type</i>			
1 NATATION	<b>PLONGEON DÉPART</b> Le départ se fait habituellement d'un ponton.  Dans quelques cas spécifiques, ce départ peut être sur une plage ou dans l'eau.	X Maximale O Quasi maximale O Élevée O Modérée O Faible	1 sec	0 sec		O Coordination O Équilibre X Vitesse O Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	X Alactique O Lactique O Aérobie	X Puissance O Endurance
2 NATATION	<b>PREMIER 50m approx</b> Après le départ, les athlètes se dirigent vers la première bouée. À ce moment, les athlètes doivent trouver de l'eau libre et préparer leur positionnement.	O Maximale X Quasi maximale O Élevée O Modérée O Faible	15-20 sec	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse X Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	X Alactique O Lactique O Aérobie	O Puissance X Endurance
3 NATATION	<b>PREMIER 100M approx.</b> Après le premier 50m, les athlètes doivent s'orienter pour le positionnement dans le peloton et repérage des leaders.	O Maximale X Quasi maximale O Élevée O Modérée O Faible	30-40 sec	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse X Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique X Lactique O Aérobie	O Puissance X Endurance
4 NATATION	<b>ENTRE LE 100M ET LA PREMIÈRE BOUÉE</b> Les athlètes diminuent d'intensité et module leur cadence et positionnement dans le but d'avoir la meilleur position et liberté avant la première bouée.	O Maximale O Quasi maximale X Élevée O Modérée O Faible	60-90 sec	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse X Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique O Lactique X Aérobie	X Puissance O Endurance

5 NATATION	<b>APPROCHE DE LA PREMIÈRE BOUÉE</b> Les athlètes accélèrent pour éviter l'encombrement et doivent naviguer entre les athlètes	<input type="radio"/> Maximale <input checked="" type="radio"/> Quasi maximale <input type="radio"/> Élevée <input type="radio"/> Modérée <input type="radio"/> Faible	20-30 sec	0 sec		<input type="radio"/> Coordination <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Vitesse <input checked="" type="radio"/> Endurance-vitesse <input type="radio"/> Qualités aérobies <input type="radio"/> Force maximale <input type="radio"/> Force-vitesse <input type="radio"/> Force-endurance <input type="radio"/> Flexibilité	<input type="radio"/> Alactique <input checked="" type="radio"/> Lactique <input type="radio"/> Aérobie	<input type="radio"/> Puissance <input checked="" type="radio"/> Endurance
6 NATATION	<b>PREMIÈRE BOUÉE</b> Les athlètes doivent gérer l'encombrement de la première bouée tout en gardant leur position et le contact avec les autres participants	<input checked="" type="radio"/> Maximale <input type="radio"/> Quasi maximale <input type="radio"/> Élevée <input type="radio"/> Modérée <input type="radio"/> Faible	3-4 sec	0 sec		<input type="radio"/> Coordination <input type="radio"/> Équilibre <input checked="" type="radio"/> Vitesse <input type="radio"/> Endurance-vitesse <input type="radio"/> Qualités aérobies <input type="radio"/> Force maximale <input type="radio"/> Force-vitesse <input type="radio"/> Force-endurance <input type="radio"/> Flexibilité	<input checked="" type="radio"/> Alactique <input type="radio"/> Lactique <input type="radio"/> Aérobie	<input checked="" type="radio"/> Puissance <input type="radio"/> Endurance
7 NATATION	<b>APRÈS LA PREMIÈRE BOUÉE</b> Les athlètes se repositionnent. Ils essaient d'avoir la meilleure position possible ou garder contact avec les leaders	<input type="radio"/> Maximale <input type="radio"/> Quasi maximale <input checked="" type="radio"/> Élevée <input type="radio"/> Modérée <input type="radio"/> Faible	5-6min	0 sec		<input type="radio"/> Coordination <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Vitesse <input type="radio"/> Endurance-vitesse <input checked="" type="radio"/> Qualités aérobies <input type="radio"/> Force maximale <input type="radio"/> Force-vitesse <input type="radio"/> Force-endurance <input type="radio"/> Flexibilité	<input type="radio"/> Alactique <input type="radio"/> Lactique <input checked="" type="radio"/> Aérobie	<input type="radio"/> Puissance <input checked="" type="radio"/> Endurance
8 NATATION	<b>PRÉPARATION DE LA SORTIE DE L'EAU (premier tour).*</b> Les athlètes augmentent l'intensité dans le but d'avoir la meilleure sortie sur le ponton et minimiser l'encombrement. * dans le cas où il y a seulement un tour (Distance Sprint) – les athlètes maximisent leur positionnement	<input type="radio"/> Maximale <input checked="" type="radio"/> Quasi maximale <input type="radio"/> Élevée <input type="radio"/> Modérée <input type="radio"/> Faible	10-20 sec	0 sec		<input type="radio"/> Coordination <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Vitesse <input checked="" type="radio"/> Endurance-vitesse <input type="radio"/> Qualités aérobies <input type="radio"/> Force maximale <input type="radio"/> Force-vitesse <input type="radio"/> Force-endurance <input type="radio"/> Flexibilité	<input type="radio"/> Alactique <input checked="" type="radio"/> Lactique <input type="radio"/> Aérobie	<input type="radio"/> Puissance <input checked="" type="radio"/> Endurance
9 NATATION	<b>COURSE SUR LE PONTON ET PLONGEON POUR LE DEUXIÈME TOUR</b> Les athlètes sortent de l'eau, courent sur le ponton, et plongent à nouveau pour débiter le second tour	<input type="radio"/> Maximale <input checked="" type="radio"/> Quasi maximale <input type="radio"/> Élevée <input type="radio"/> Modérée <input type="radio"/> Faible	4-8sec	0sec		<input type="radio"/> Coordination <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Vitesse <input checked="" type="radio"/> Endurance-vitesse <input type="radio"/> Qualités aérobies <input type="radio"/> Force maximale <input type="radio"/> Force-vitesse <input type="radio"/> Force-endurance <input type="radio"/> Flexibilité	<input checked="" type="radio"/> Alactique <input type="radio"/> Lactique <input type="radio"/> Aérobie	<input type="radio"/> Puissance <input checked="" type="radio"/> Endurance
10 NATATION	<b>APRÈS LE PLONGEON POUR LE DEUXIÈME TOUR*</b>	<input type="radio"/> Maximale <input type="radio"/> Quasi maximale	5-6min	0 sec		<input type="radio"/> Coordination <input type="radio"/> Équilibre	<input type="radio"/> Alactique <input type="radio"/> Lactique	<input type="radio"/> Puissance <input checked="" type="radio"/> Endurance

	Les athlètes repositionnent. Ils essaient d’avoir la meilleure position possible ou garder contact avec les leaders pour le reste de la natation * dans le cas des distances classiques	X Élevée O Modérée O Faible				O Vitesse O Endurance-vitesse X Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	X Aérobie	
11 NATATION	PRÉPARATION DE LA SORTIE DE L’EAU. Les athlètes augmentent l’intensité dans le but d’avoir la meilleure sortie sur le ponton et minimiser l’encombrement lors de la transition natation/vélo (T1).	O Maximale X Quasi maximale O Élevée O Modérée O Faible	10-20 sec	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse X Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique X Lactique O Aérobie	O Puissance X Endurance
12 PRE- TRANSITION	APRÈS LA SORTIE DE L’EAU ET COURSE VERS LA TRANSITION T1 Les athlètes se préparent à frayer leur chemin en T1. Le positionnement est important à ce moment pour rester avec le groupe.	O Maximale X Quasi maximale O Élevée O Modérée O Faible	10-15 sec	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse X Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique X Lactique O Aérobie	O Puissance X Endurance
13 TRANSITION T1	TRANSITION NATATION/VELO Les athlètes enlèvent leur équipement de natation (lunettes & bonnet, et dans certain cas combinaison thermique) pour mettre leur casque de velo	O Maximale O Quasi maximale X Élevée O Modérée O Faible	10-15 sec	0 sec		X Coordination O Équilibre O Vitesse O Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique O Lactique O Aérobie	O Puissance O Endurance
14 POST- TRANSITION	APRÈS LA TRANSITION Les athlètes courent avec leur vélo vers la sortie de la transition, sautent sur leur vélo.	O Maximale X Quasi maximale O Élevée O Modérée O Faible	10-15 sec	0 sec		X Coordination O Équilibre O Vitesse X Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique O Lactique X Aérobie	O Puissance X Endurance
15 DÉBUT VÉLO	PRÉPARATION ET ORGANISATION Les athlètes accélèrent le rythme soit pour établir un contact avec les athlètes au-devant ou	O Maximale O Quasi maximale X Élevée O Modérée	1-3 min	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse O Endurance-vitesse	O Alactique O Lactique X Aérobie	X Puissance O Endurance

	organiser un groupe	O Faible				X Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité		
16 VÉLO	VÉLO EN GROUPE – relais La dynamique du groupe changera en fonction des participants à l'intérieur des divers groupes. Les athlètes prennent des relais de façon consécutive.	O Maximale O Quasi maximale X Élevée O Modérée O Faible	10-30sec	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse O Endurance-vitesse X Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique O Lactique X Aérobie	X Puissance O Endurance
17 VÉLO	VÉLO EN GROUPE - relances Les athlètes doivent faire des accélérations après les courbes ou ronds-points.	X Maximale O Quasi maximale O Élevée O Modérée O Faible	1-3 sec	0 sec		O Coordination O Équilibre X Vitesse O Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	X Alactique O Lactique O Aérobie	X Puissance O Endurance
18 VÉLO	VÉLO EN GROUPE - sillonnage Les athlètes retournent vers l'arrière du groupe pour récupérer et par la suite se repositionner	O Maximale O Quasi maximale O Élevée X Modérée O Faible	30-120sec	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse O Endurance-vitesse X Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique O Lactique X Aérobie	O Puissance X Endurance
19 VÉLO	VÉLO EN GROUPE – PRE TRANSITION (T2) Les athlètes accélèrent leur rythme. Ils se préparent à frayer leur chemin en T2. Le positionnement est important à ce moment pour se distancer d'avec le groupe et minimiser l'encombrement en transition.	O Maximale O Quasi maximale X Élevée O Modérée O Faible	1-3 min	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse O Endurance-vitesse X Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique O Lactique X Aérobie	X Puissance O Endurance
20 PRE- TRANSITION	PRE-TRANSITION VELO/COURSE Les athlètes descendent de leur vélo en courant. Ils se dirigent	O Maximale X Quasi maximale O Élevée O Modérée	10-15 sec	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse X Endurance-vitesse	O Alactique X Lactique O Aérobie	O Puissance X Endurance

T2	vers leur lieu de transition	O Faible				O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité		
21 TRANSITION T2	TRANSITION VELO/COURSE Les athlètes enlèvent leur équipement de velo (casque) pour mettre leurs souliers de course.	O Maximale O Quasi maximale X Élevée O Modérée O Faible	10-15 sec	0 sec		X Coordination O Équilibre O Vitesse O Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique O Lactique O Aérobie	O Puissance O Endurance
22 POST- TRANSITION T2	APRÈS LA TRANSITION Les athlètes courent vers le début du parcours de course	O Maximale X Quasi maximale O Élevée O Modérée O Faible	10-15 sec	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse X Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique O Lactique X Aérobie	O Puissance X Endurance
23 DÉBUT COURSE À PIED	PRÉPARATION ET ORGANISATION Les athlètes accélèrent le rythme soit pour établir un contact avec les athlètes au-devant ou organiser un groupe.	O Maximale O Quasi maximale X Élevée O Modérée O Faible	1-3 min	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse O Endurance-vitesse X Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique O Lactique X Aérobie	X Puissance O Endurance
24 COURSE À PIED	COURSE À PIED Les athlètes essayent de garder une cadence élevée et le contact avec le groupe. Durant cette période, il y aura plusieurs variations de rythme. Ceci dans le but d'affecter les autres participants	O Maximale O Quasi maximale X Élevée O Modérée O Faible	26-27 min* * Distance Classique	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse O Endurance-vitesse X Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse O Force-endurance O Flexibilité	O Alactique O Lactique X Aérobie	O Puissance X Endurance
25 COURSE À PIED	COURSE À PIED – VERS L'ARRIVÉE Les athlètes augmentent le rythme dans le but de se détacher du groupe	O Maximale X Quasi maximale O Élevée O Modérée O Faible	1-2min	0 sec		O Coordination O Équilibre O Vitesse X Endurance-vitesse O Qualités aérobies O Force maximale O Force-vitesse	O Alactique O Lactique X Aérobie	X Puissance O Endurance

						<input type="radio"/> Force-endurance <input type="radio"/> Flexibilité		
26 COURSE À PIED	COURSE À PIED - ARRIVÉE Les athlètes accélèrent au maximum de leurs réserves dans le but de maximiser leur positionnement	<input checked="" type="radio"/> Maximale <input type="radio"/> Quasi maximale <input type="radio"/> Élevée <input type="radio"/> Modérée <input type="radio"/> Faible	15-45sec	0 sec		<input type="radio"/> Coordination <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Vitesse <input checked="" type="radio"/> Endurance-vitesse <input type="radio"/> Qualités aérobies <input type="radio"/> Force maximale <input type="radio"/> Force-vitesse <input type="radio"/> Force-endurance <input type="radio"/> Flexibilité	<input type="radio"/> Alactique <input checked="" type="radio"/> Lactique <input type="radio"/> Aérobie	<input type="radio"/> Puissance <input checked="" type="radio"/> Endurance