

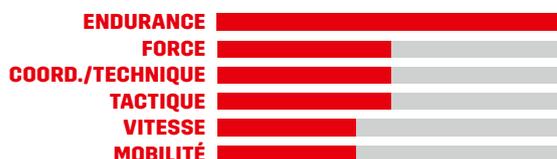
↔ TRANSFERT DE TALENTS

Triathlon



Profil du sport

Le triathlon est un sport d'endurance varié qui combine trois épreuves enchaînées: natation, cyclisme et course à pied.



Lien vers la vidéo: <https://www.olympic.org/fr/triathlon>

Disciplines

- Deux épreuves olympiques: distance olympique (1,5 km, 40 km, 10 km) et relais mixte par équipes (0,3 km, 6 km, 1,5 km)
- Epreuves des CM allant de la distance de super sprint (0,3 km, 6 km, 1,5 km) à l'Ironman (3,8 km, 180 km, 42 km)

Structure du parcours des athlètes

- De plus amples informations sur les structures des cadres, les volumes d'entraînement, etc., sont disponibles dans le parcours des athlètes selon le [FTEM](#)

Ton profil

- Tu aimes la variété, pouvoir tester tes limites et passer du temps dans la nature
- Tu aimes les gros volumes d'entraînement: 10 (T1) à >20 (T4) heures/semaine
- Tu aimes t'entraîner de manière autonome
- Tu as de l'expérience dans un sport chronophage et idéalement dans l'une des trois disciplines du triathlon

Comment débiter ?

- Prends directement contact avec un [club formateur](#) de ta région ou avec le responsable de la relève de Swiss
- Triathlon
- Pour vivre ta première course, consulte le [calendrier des courses](#)

Transfert de talent réussi

Fabian Meeusen Natation ↔ Triathlon

Comment as-tu entendu parler du transfert de talents?

Le triathlète professionnel Jan Van Berkel m'a remarqué dans mon club de natation à Zurich. Il a vu que j'avais du potentiel et m'a expliqué à quoi pourrait ressembler mon quotidien de triathlète.

Qu'est-ce qui t'a incitée à changer de sport?

J'ai toujours été un athlète très polyvalent. La diversité et la dynamique de course du triathlon m'ont d'emblée fasciné. Le transfert s'est ensuite fait de lui-même.

Quels obstacles as-tu dû surmonter?

Mon corps a dû s'habituer aux nouvelles sollicitations musculaires de la course à pied. J'ai dû surmonter de nombreuses blessures et apprendre à trouver le bon équilibre pour pouvoir sans cesse m'améliorer. Je m'entraîne maintenant au CNP de Swiss Triathlon, ce qui m'a permis d'optimiser ma gestion de l'effort.



Contact au sein de la fédération

Oskar Tiex, responsable de la relève chez Swiss Triathlon: oskar.tiex@swisstriathlon.ch