

PRÉPARATION TRIATHLON S (SPRINT)

750m natation / 20km vélo / 5km course

Plan d'entraînement 3 mois

triathlonfrance.fr

GRATUIT

Table des matières

Table des matières	2
Introduction	4
Chapitre 1 — Tests de niveau	5
Test de VMA : le demi-Cooper	5
Protocole.....	5
Formule	5
Zones d'entraînement course à pied.....	5
Test natation : 400 mètres	5
Protocole.....	5
Exemple.....	5
Zones vélo : échelle RPE	6
Chapitre 2 — Principes d'entraînement en triathlon	7
Spécificité de chaque discipline	7
Les séances d'enchaînement (brick sessions).....	7
Les transitions (T1 et T2).....	7
Matériel nécessaire	7
Chapitre 3 — Semaines types par phase	8
Phase 1 — Base (Semaines 1 à 4).....	8
Semaine type 1 (début de phase)	8
Semaine type 2 (fin de phase)	8
Phase 2 — Développement (Semaines 5 à 8).....	8
Semaine type 3 (début de phase)	8
Semaine type 4 (fin de phase)	9
Phase 3 — Spécifique + Affûtage (Semaines 9 à 12)	10
Semaine type 5 (semaines 9-10, pic de charge)	10
Semaine type 6 (semaine 12, affûtage / semaine de course).....	10
Chapitre 4 — Les transitions	11
T1 : Natation → Vélo	11
Astuces pour gagner du temps	11
T2 : Vélo → Course à pied	11
Conseil clé	11
Chapitre 5 — Nutrition et hydratation en triathlon	12
Avant la course.....	12
Pendant la course	12
Après la course	12
Chapitre 6 — Jour de course : stratégie et checklist	13
Stratégie de course	13

Natation (750 m)	13
Vélo (20 km)	13
Course à pied (5 km)	13
Checklist matériel — Jour J	13
Sac de course	13
Le matin de la course	14
Conclusion	15

Introduction

Ce plan d'entraînement de 3 mois s'adresse aux débutants souhaitant terminer leur premier triathlon sprint (distance S). Les distances à parcourir sont :

- **Natation** : 750 mètres
- **Vélo** : 20 kilomètres
- **Course à pied** : 5 kilomètres

Aucune expérience en triathlon n'est requise, mais vous devez être capable de nager 100 mètres sans vous arrêter, de pédaler 30 minutes et de courir ou marcher 20 minutes.

Le triathlon sprint est le format idéal pour découvrir la discipline. L'objectif de ce plan est simple : vous permettre de franchir la ligne d'arrivée en toute sécurité, avec le sourire et l'envie d'en refaire un.

Notre approche :

- **Équilibre** : travailler les trois disciplines de manière harmonieuse, sans négliger aucune d'entre elles.
- **Enchaînements** : apprendre à passer d'une discipline à l'autre, ce qui fait toute la spécificité du triathlon.
- **Progressivité** : augmenter graduellement la charge pour arriver en forme le jour J.

Chapitre 1 — Tests de niveau

Test de VMA : le demi-Cooper

Le demi-Cooper est un test simple pour estimer votre Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en course à pied. La VMA sert de base pour calculer vos allures d'entraînement.

Protocole

- Choisissez un terrain plat (piste d'athlétisme ou route plate mesurée)
- Échauffez-vous 10-15 minutes (footing léger + éducatifs)
- Courez pendant exactement 6 minutes à l'allure la plus rapide que vous pouvez maintenir
- Mesurez la distance parcourue en mètres

Formule

$$\text{VMA (km/h)} = \text{Distance (m)} \times 2 \div 100$$

Exemple : 1 200 m en 6 min → VMA = 1 200 × 2 ÷ 100 = 12 km/h

Zones d'entraînement course à pied

Zone course	% VMA	Allure (VMA 12)	Sensation
Zone 1 — End. fondamentale	60-65%	7,2-7,8 km/h	Conversation aisée
Zone 2 — End. active	65-75%	7,8-9,0 km/h	Conversation possible
Zone 3 — Tempo / Seuil	75-85%	9,0-10,2 km/h	Phrases courtes
Zone 4 — VMA	90-100%	10,8-12,0 km/h	Effort maximal

Test natation : 400 mètres

Ce test évalue votre niveau en natation et permet de définir vos allures d'entraînement.

Protocole

- Échauffez-vous 200 à 300 m (nage variée, souple)
- Nagez 400 m crawl le plus régulièrement possible, à allure soutenue
- Notez votre temps total
- Calculez votre allure au 100 m : temps total ÷ 4

Exemple

Vous nagez 400 m en 8 minutes → allure de base = 2 min / 100 m

Cette allure servira de référence pour définir vos zones de natation :

Zone natation	Intensité	Allure / 100m (ex. test 8 min)	Sensation
Zone A — Récup / technique	Facile	Temps test + 20 s	Très à l'aise

Zone B — Endurance	Modérée	Temps test + 10 s	Effort contrôlé
Zone C — Seuil	Soutenu	Temps test + 5 s	Exigeant
Zone D — VMA natation	Intense	Temps test ou plus vite	Effort maximal

Zones vélo : échelle RPE

En l'absence de capteur de puissance, nous utilisons l'échelle RPE (Rating of Perceived Exertion) pour définir les zones d'intensité à vélo. Évaluez votre effort de 1 (repos) à 10 (effort maximal) :

Zone vélo	RPE (1-10)	Description	Utilisation
Zone I — Récupération	2-3	Pédalage facile, conversation libre	Échauffement, retour au calme
Zone II — Endurance	4-5	Confortable, effort soutenu	Base de l'entraînement
Zone III — Tempo	6-7	Exigeant, phrases courtes	Allure de course
Zone IV — Seuil	8-9	Très dur, quelques mots	Intervalles courts

Chapitre 2 — Principes d'entraînement en triathlon

Spécificité de chaque discipline

Chaque discipline sollicite le corps différemment. La natation mobilise le haut du corps et exige une bonne technique. Le vélo travaille principalement les quadriceps et les fessiers. La course à pied impose des impacts répétés. Votre entraînement doit respecter ces spécificités.

Les séances d'enchaînement (brick sessions)

La grande particularité du triathlon est l'enchaînement des disciplines. La séance « brick » consiste à enchaîner deux disciplines, typiquement vélo + course à pied. Elle permet de :

- Habituer vos jambes à courir après avoir pédalé (sensation de « jambes de plomb »)
- Travailler la transition T2 (vélo → course)
- Simuler les conditions de course

Commencez par des bricks courts (20 min vélo + 10 min course) et augmentez progressivement.

Les transitions (T1 et T2)

Les transitions sont souvent appelées la « quatrième discipline ». Bien les maîtriser peut vous faire gagner plusieurs minutes :

- **T1 (natation → vélo)** : sortie de l'eau, retrait combinaison/lunettes, enfiler casque, chaussures, départ vélo.
- **T2 (vélo → course)** : descente vélo, retrait casque, changer de chaussures, départ course.

Entraînez-vous à vos transitions à la maison. Chaque geste doit devenir automatique.

Matériel nécessaire

Natation	Vélo	Course à pied
Maillot de bain / trifonction	Vélo de route ou VTC	Chaussures de running
Lunettes de natation	Casque (obligatoire)	Dossard + ceinture porte-dossard
Bonnet de bain	Chaussures vélo ou baskets	Casquette / lunettes de soleil
Combinaison néoprène (selon T° eau)	Bidon(s) avec boisson	Gel / ravitaillement
Vaseline (anti-frottements)	Kit de réparation (chambre à air)	Crème solaire

Chapitre 3 — Semaines types par phase

Phase 1 — Base (Semaines 1 à 4)

Objectif : construire les bases dans chaque discipline. 4 à 5 séances par semaine. Volume modéré, intensité faible. Priorité à la technique en natation et à l'endurance en vélo et course.

Semaine type 1 (début de phase)

Jour	Discipline	Détail de la séance
Lundi	Natation	400 m : 4 × 50 m crawl (repos 20 s) + 4 × 50 m éducatifs (rattrapé, bras tendu). Zone A.
Mardi	Course	30 min footing en Zone 1. Foulée souple, respiration aisée.
Mercredi	Repos	Repos ou étirements / gainage 15 min.
Jeudi	Natation	500 m : échauffement 100 m + 8 × 50 m crawl Zone B (repos 15 s). Retour au calme 100 m.
Samedi	Vélo	45 min sortie endurance, RPE 4-5 (Zone II). Terrain plat, cadence 80-90 rpm.

Semaine type 2 (fin de phase)

Jour	Discipline	Détail de la séance
Lundi	Natation	600 m : 200 m échauffement + 4 × 75 m Zone B (repos 15 s) + 100 m retour au calme.
Mardi	Course	35 min en Zone 1-2.
Jeudi	Natation	700 m : 200 m échauffement + 2 × 150 m Zone B (repos 20 s) + 2 × 50 m éducatifs.
Samedi	Vélo	1h00 endurance RPE 4-5, inclure 2 côtes légères.
Dimanche	Brick	30 min vélo RPE 5 + enchaîner 15 min course en Zone 1 (travailler la transition T2).

Phase 2 — Développement (Semaines 5 à 8)

Objectif : augmenter le volume, introduire de l'intensité et travailler les enchaînements. 5 à 6 séances par semaine. Première séance de brick systématique.

Semaine type 3 (début de phase)

Jour	Discipline	Détail de la séance
Lundi	Natation	800 m : 200 m échauffement + 4 × 100 m Zone B-C (repos 15 s) + 200 m retour calme.
Mardi	Course	Échauffement 10 min Z1 + 4 × 3 min Zone 3 (récup 2 min Z1) + retour 10 min Z1.
Mercredi	Vélo	1h00 RPE 5, inclure 3 × 5 min RPE 7 (récup 3 min RPE 3).
Jeudi	Natation	900 m : 200 m échauffement + 10 × 50 m Zone C (repos 10 s) + 200 m retour calme.
Samedi	Brick	40 min vélo RPE 5-6 + enchaîner 20 min course Zone 2.

Dimanche	Course	40 min footing en Zone 1 (récupération).
-----------------	--------	--

Semaine type 4 (fin de phase)

Jour	Discipline	Détail de la séance
Lundi	Natation	1000 m : 200 m échauffement + 2 × 200 m Zone B (repos 20 s) + 4 × 50 m Zone C (repos 10 s) + 200 m retour calme.
Mardi	Course	Échauffement 10 min Z1 + 5 × 3 min Zone 3 (récup 90 s Z1) + retour 10 min Z1.
Mercredi	Vélo	1h15 RPE 5, inclure 2 × 8 min RPE 7 (récup 4 min RPE 3).
Jeudi	Natation	1000 m : 300 m échauffement + 5 × 100 m Zone C (repos 15 s) + 200 m retour calme.
Samedi	Brick	50 min vélo RPE 6 + enchaîner 25 min course Zone 2 avec 3 × 1 min Zone 3.
Dimanche	Repos	Repos complet ou nage détente 20 min.

Phase 3 — Spécifique + Affûtage (Semaines 9 à 12)

Objectif : affiner l'allure de course, simuler les conditions de compétition, puis réduire le volume la dernière semaine. Travail à allure cible dans chaque discipline.

Semaine type 5 (semaines 9-10, pic de charge)

Jour	Discipline	Détail de la séance
Lundi	Natation	1000 m : 200 m échauffement + 750 m en continu à allure course (Zone B-C) + 50 m retour calme.
Mardi	Course	Échauffement 10 min Z1 + 2 × 2 km allure course 5 km (Zone 3, récup 3 min) + retour 10 min Z1.
Mercredi	Vélo	1h15 incluant 20 km à allure course RPE 6-7.
Jeudi	Natation	800 m : 200 m échauffement + 3 × 200 m Zone C (repos 15 s) + 100 m retour calme technique.
Samedi	Simulation	SIMULATION COURSE : 500 m nage + T1 + 15 km vélo + T2 + 3 km course. Allure cible, pratiquer transitions.
Dimanche	Repos	Repos complet ou footing 20 min très facile Zone 1.

Semaine type 6 (semaine 12, affûtage / semaine de course)

Jour	Discipline	Détail de la séance
Lundi	Natation	600 m souple : 200 m échauffement + 4 × 50 m Zone B + 200 m retour calme. Sensations et technique.
Mardi	Course	20 min Z1 + 3 × 1 min allure course Zone 3 (récup 2 min) + 5 min Z1.
Mercredi	Vélo	30 min RPE 4 avec 2 × 3 min RPE 6 (rappel allure).
Jeudi	Repos	Repos complet. Préparer le matériel, vérifier checklist.
Vendredi	Activation	15 min nage souple Zone A + 15 min footing Zone 1. Dernières sensations.
Samedi	Repos	Repos complet. Charger les glucides, hydrater, préparer le sac de course.
Dimanche	TRIATHLON	Jour J ! Profitez de chaque mètre. Objectif : finir avec le sourire.

Chapitre 4 — Les transitions

T1 : Natation → Vélo

La T1 commence dès la sortie de l'eau. Voici la séquence optimale :

- En courant vers le parc à vélo, commencez à ouvrir votre combinaison néoprène (tirez la fermeture dans le dos)
- Retirez lunettes et bonnet en arrivant à votre emplacement
- Faites descendre la combinaison jusqu'à la taille, puis retirez-la en tirant sur les jambes (entraînez-vous !)
- Enfilez votre casque (obligatoire AVANT de toucher le vélo)
- Chaussez-vous (chaussures vélo ou baskets selon votre choix)
- Prenez votre vélo et courez jusqu'à la ligne de montée en selle

Astuces pour gagner du temps

- Appliquez de la vaseline sur les chevilles et les poignets pour faciliter le retrait de la combinaison
- Laissez vos chaussures déjà clipsées sur le vélo (technique avancée)
- Placez une serviette de couleur vive à votre emplacement pour le repérer facilement

T2 : Vélo → Course à pied

La T2 est généralement plus rapide que la T1 :

- Descendez de vélo AVANT la ligne de descente (courez à côté)
- Rangez votre vélo à votre emplacement
- Retirez votre casque (seulement après avoir posé le vélo)
- Changez de chaussures (passez en chaussures de course)
- Prenez votre dossard (ceinture porte-dossard), gel si besoin
- Partez courir !

Conseil clé

Les premiers 500 mètres de course après le vélo seront inconfortables (les fameuses « jambes de plomb »). C'est normal ! Partez doucement, votre foulée reviendra en 2-3 minutes. Les bricks à l'entraînement vous auront préparé à cette sensation.

Chapitre 5 — Nutrition et hydratation en triathlon

Avant la course

Le dernier repas principal doit être pris 3 heures avant le départ. Privilégiez les glucides facilement digestibles :

- Pâtes, riz blanc, pain blanc avec confiture
- Évitez les fibres, les graisses et les aliments inhabituels
- 30 à 45 minutes avant : une petite collation (banane, barre de céréales, compote)
- Hydratez-vous régulièrement dans les heures précédant le départ (500 ml)

Pendant la course

Un triathlon sprint dure entre 1h00 et 1h30 pour un débutant. La gestion de l'hydratation est importante mais plus simple que sur les longues distances :

- **Natation** : pas de ravitaillement possible. Hydratez-vous bien avant le départ.
- **Vélo** : emportez un bidon de 500 ml (eau ou boisson isotonique). Buvez régulièrement par petites gorgées.
- **Course** : si des ravitaillements sont prévus sur le parcours, prenez au moins un verre d'eau.

Un gel énergétique pris au début de la partie vélo peut être utile si l'effort total dépasse 1h15.

Après la course

La récupération commence dès la ligne d'arrivée :

- Buvez abondamment dans les 30 premières minutes (eau, boisson de récupération)
- Mangez dans les 30 à 60 minutes : glucides + protéines (sandwich, yaourt + banane, lait chocolaté)
- Étirez-vous doucement dans les heures qui suivent
- Prévoyez un jour de repos complet le lendemain

Chapitre 6 — Jour de course : stratégie et checklist

Stratégie de course

Natation (750 m)

- Placez-vous sur le côté ou à l'arrière du groupe au départ pour éviter la cohue
- Partez à votre rythme, ne vous laissez pas emporter par l'excitation
- Si besoin, alternez crawl et brasse. L'objectif est de sortir de l'eau en bon état
- Repérez les bouées et visez régulièrement (levez la tête tous les 6-8 mouvements de bras)

Vélo (20 km)

- Les premiers kilomètres servent à trouver votre rythme (RPE 5-6)
- Restez en Zone II-III, ne vous mettez pas dans le rouge
- Le drafting (aspiration) est interdit en triathlon : gardez 12 mètres avec le concurrent devant vous
- Pensez à boire régulièrement
- 500 m avant T2, rétrogradez et moulinez pour préparer vos jambes à la course

Course à pied (5 km)

- Les 500 premiers mètres seront durs : partez doucement, laissez vos jambes s'adapter
- Trouvez votre rythme de croisière en Zone 2-3
- Sur les 2 derniers kilomètres, accélérez si vous vous en sentez capable
- Profitez du dernier kilomètre et de la ligne d'arrivée !

Checklist matériel — Jour J

Préparez tout la veille. Voici la liste complète :

Sac de course

- Trifonction ou maillot de bain + tenue vélo + tenue course
- Combinaison néoprène (si autorisée et température eau < 24°C)
- Lunettes de natation (+ une paire de secours)
- Bonnet de bain (souvent fourni par l'organisation)
- Casque vélo (obligatoire, vérifié au contrôle)
- Vélo vérifié (pneus, freins, dérailleur)
- Chaussures vélo et chaussures de course
- Dossard + ceinture porte-dossard
- Bidon(s) rempli(s)
- Gel(s) énergétique(s)
- Serviette pour la transition
- Vaseline / crème anti-frottements

- Crème solaire
- Lunettes de soleil, casquette

Le matin de la course

- Arrivez au moins 1h30 avant le départ
- Inscrivez-vous, récupérez votre dossard et votre bonnet
- Installez votre parc de transition (vélo, chaussures, casque, nutrition)
- Repérez les entrées/sorties T1 et T2
- Échauffez-vous : 5-10 min de footing + quelques longueurs dans l'eau
- Hydratez-vous, appliquez crème solaire et vaseline

Conclusion

Vous avez désormais toutes les clés pour réussir votre premier triathlon sprint. En 3 mois d'entraînement régulier, vous serez prêt(e) à relever ce beau défi.

Le triathlon est bien plus qu'une épreuve sportive : c'est une aventure qui combine trois disciplines, qui vous apprend à vous dépasser et qui crée des souvenirs inoubliables. Que vous terminiez en 1h00 ou en 2h00, l'important est de franchir cette ligne d'arrivée.

Quelques derniers conseils :

- Faites confiance à votre préparation : vous avez fait le travail, votre corps est prêt
- Amusez-vous : le triathlon doit rester un plaisir
- Savourez chaque moment : le plongeon dans l'eau, le vent sur le vélo, les encouragements sur la course
- Ne vous comparez pas aux autres : votre seule course est contre vous-même

Après votre premier triathlon, vous aurez probablement envie d'en refaire un. C'est le signe que le virus du triathlon vous a contaminé !

Pour accéder à nos plans avancés (triathlon M, L, Ironman), nos programmes personnalisés et notre communauté de triathlètes :

[triathlonfrance.fr](https://www.triathlonfrance.fr)

À bientôt sur les lignes de départ !