

# LE TRIATHLON



NATATION



CYCLISME



COURSE

## OBJECTIF

L'enchaînement de ces 3 sports s'effectue :



sans aide  
extérieure



sans arrêt  
du chronomètre  
lors du changement  
de discipline (transition)



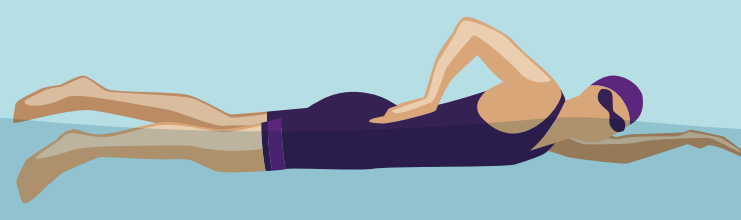
sans temps  
de repos

## COMPOSITION

LE DÉPART EST EFFECTUÉ  
SOIT DE MANIÈRE MASSIVE "MASS-START",  
SOIT PAR VAGUES SUCCESSIVES

### 1 ÉPREUVE DE **NAGE EN EAU LIBRE**

(mer, lac, étang, rivière).



### 2 ÉPREUVE DE **VÉLO**



### 3 **COURSE DE FOND**

"CLASSIQUE"  
sur route ou sur chemin



## CHIFFRES CLÉS

+ de **100 000**  
PRATIQUANTS DONT **50 300** LICENCIÉS

Naissance  
du 1<sup>er</sup> triathlon  
moderne



**1974**

Naissance de la  
Fédération Française  
de Triathlon



**1989**

Le Triathlon devient  
sport **Olympique et Paralympique**  
aux JO de Sydney



**2000**

## FORMATS



Distance XS (découverte)

**400 m**

**10 km**

**2.5 km**

Distance S (sprint)

**750 m**

**20 km**

**5 km**

Distance M (olympique)

**1.5 km**

**40 km**

**10 km**

Distance demi-ironman

**1.9 km**

**90 km**

**21.1 km**

Distance L

**3 km**

**80 km**

**30 km**

Distance XL

**4 km**

**120 km**

**30 km**

Distance XXL (ironman)

**3.8 km**

**180 km**

**42.2 km**

## NOUVEAUTÉ

Pour les JO de Tokyo 2020, un nouveau format  
fera son entrée : **LE RELAIS MIXTE PAR ÉQUIPE.**



**4** CONCURRENTS/ÉQUIPE

Chaque athlète effectue un triathlon type Distance XS,  
avant de passer le relais à son coéquipier ou coéquipière.

Relais mixte par équipe

**300 m**

**8 km**

**2 km**

## TRIATHLONS MYTHIQUES

**IRONMAN  
DE HAWAÏ**

**EMBRUNMAN  
À EMBRUN**

## QUALITÉS



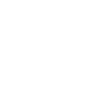
**FORCE MENTALE**



**ENDURANCE**

Retrouvez nos vidéos de **Stéphanie Deanaz**  
entraîneur de l'Équipe de France féminine  
de triathlon

[votrecoach.fr](http://votrecoach.fr)



GROUPE  
**BPCE**