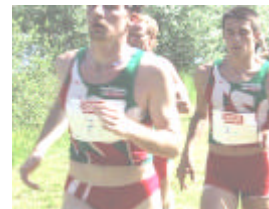




<http://tsf95.free.fr/>

TRIATHLON SANNOIS FRANCONVILLE



MON PROFIL ATHLETIQUE

Certains sont nés pour être pianiste, nageur, footballeur,...et ont des parents bénis de les avoir orientés dans leur discipline d'excellence.

Nous, les triathlètes du commun, avons choisis de nager, pédaler et courir, sans avoir reçu de dons bien particuliers. Cependant, il reste que nous sommes plus doués dans certains domaines que pour d'autres. Le test ci-dessous devrait vous permettre de dégager votre profil athlétique, avec ses faiblesses et ses points forts en endurance, force, vitesse.

Bien entendu, vous utiliserez ces résultats à bon escient, dès à présent, pour parfaire votre préparation !

Principe : répondez par «d'accord » ou «pas d'accord » à chacune des propositions du premier tableau, puis additionnez le nombre de « d'accord » afin de remplir le deuxième tableau.

N°	Affirmation	d'accord	pas d'accord
1.	Je préfère rouler avec un plus grand développement à plus basse fréquence de pédalage que la plupart de mes partenaires d'entraînement.		
2.	Plus la course est de courte durée, mieux je me classe.		
3.	Je suis plus performant lorsque les séries sont courtes, à l'entraînement.		
4.	Je suis régulièrement plus fort que mes partenaires d'entraînement en fin de sorties longues.		
5.	Je suis plus fort aux squats (généflexion avec charge) que la plupart des individus de ma catégorie.		
6.	Je préfère les longues distances.		
7.	Je suis plus fort en côtes (vélo ou course à pied) que la plupart.		
8.	J'adore m'entraîner pendant les semaines à fort volume horaire.		
9.	Ma foulée est courte et rapide.		
10.	J'ai toujours été plus fort en sprint qu'en endurance.		
11.	Dans le plupart des sports, j'ai toujours terminé plus fort que la plupart.		
12.	Je suis plus musculeux que la plupart des triathlètes.		
13.	Je suis meilleur nageur en eaux libres que la plupart des triathlètes de ma catégorie d'âge.		
14.	Je préfère les entraînements courts mais intenses.		
15.	J'ai confiance en mon endurance au départ des longues distances.		

Affirmations 1, 5, 7, 12, 13 : nombre de « d'accord » : **score en Force**

Affirmations 2, 3, 9, 10, 14 : nombre de « d'accord » : **score en Vitesse**

Affirmations 4, 6, 8, 11, 15 : nombre de « d'accord » : **score en Endurance**

- Un score de 4 ou 5 dans un des trois domaines indique un point fort dans celui-ci.
- Si tous vos scores sont de 4 ou 5, alors vous êtes un athlète complet, avec de bons résultats quels que soient les sports pratiqués.
- Un score de 3 ou moins révèle une faiblesse, d'origine génétique ou due à un entraînement déséquilibré.

On ne peut pas changer ses gènes, mais on peut changer sa façon de s'entraîner, si nécessaire...