



TRIATHLON 1

- Je cite un verset biblique et une citation d'Ellen G. White qui soutiennent l'importance de l'activité physique ou l'hygiène alimentaire pour notre corps.
- Je décris un régime alimentaire adéquat pour maintenir une performance physique optimale pendant la période d'entraînement à un événement sportif comme le triathlon. J'indique notamment la quantité de liquide à boire avant et pendant la compétition, ainsi que la nourriture que vous pouvez prendre pendant l'effort si besoin.
- Je présente un programme d'entraînement régulier.
- Je liste les recommandations nécessaires pour l'échauffement, les étirements ainsi que pour éviter les blessures ou le surentraînement.
- Je liste l'équipement nécessaire pour un triathlon (incluant le vélo, les chaussures et les vêtements).
- Je montre mes connaissances techniques des 3 épreuves constituant un triathlon : vélo, course à pied, nage.
- Je participe aux 3 activités d'un triathlon, seul ou en équipe :
 - Natation : 300-400 m
 - Vélo : 8-10 km
 - Course à pied : 2-2,5 km