

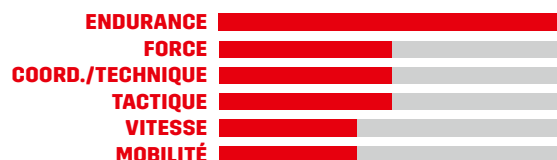
# ↔ TRANSFERT DE TALENTS

# Triathlon



## Profil du sport

Le triathlon est un sport d'endurance varié et polyvalent 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 sprint (0,75 km – 20 km – 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](#) et sur le poster de la fédération.

## Ton profil

- Tu aimes les sports d'endurance.
- Tu aimes les gros volumes d'entraînement : de 10 heures (T1) à plus de 20 heures (T4) par semaine.
- Tu aimes t'entraîner de manière autonome.
- Tu pratiques déjà le sport de performance (T1), tu pratiques un autre sport d'endurance (T2), dans l'idéal la natation.

## Comment débiter ?

- Contacte un [club formateur](#) dans ta région.
- Pour vivre ta première course, consulte le [calendrier des courses](#).

## Transfert de talent réussi

**Florin Parfuss**  
Natation ↔ Triathlon

### Comment as-tu entendu parler du transfert de talents ?

Mon père est également triathlète. Le contact avec Swiss Triathlon s'est fait par l'intermédiaire de mon entraîneur de natation lors du camp Tous les Talents à Tenero.

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

Le triathlon me fascine depuis que je suis petit. La natation seule est devenue trop monotone à mes yeux et j'aime faire du sport en pleine nature.

### Quels obstacles as-tu dû surmonter ?

J'avais besoin de conserver une Talent Card pour l'école et j'ai dû réussir le passage d'un cadre à l'autre. Désormais, je suis dans le cadre national de la relève.



## Contact au sein de la fédération

Nina Eggert, responsable de la relève : [nina.eggert@swisstriathlon.ch](mailto:nina.eggert@swisstriathlon.ch)