

## L'athlète de triathlon et son corps

Dans la discipline du triathlon, il y a trois sports: la natation, le cyclisme, et la course à pied. On utilise différentes parties du corps dans les trois sports. Dans le cyclisme, on travaille avec les jambes, et surtout les mollets. Pour le sprint, on utilise beaucoup les cuisses. Dans les montagnes, on utilise plutôt les fesses et les hanches. Dans la course à pied, il faut trouver un équilibre entre le mouvement des jambes et le mouvement de la poitrine et des bras. Le mouvement des jambes est symétrique au mouvement des bras: le pied gauche et en avant en même temps que le bras droit. Dans la natation, le dos, le cou et les hanches doivent rester droit et tournent avec la tête à chaque respiration.