

## Cahier pratique 65: Triathlon

**Le triathlon séduit nombre de sportifs attirés par sa diversité et les défis qu'il impose aux différentes capacités physiques. Il répond en outre à l'engouement général pour les disciplines d'endurance. Découvrez cette discipline inspiratrice de nombreuses épreuves multisports telles que le Gigathlon.**

Qu'est-ce qui motive nos jeunes à pratiquer le triathlon? Les enfants en bonne santé éprouvent un immense besoin de mouvement.

Déjà à l'âge de huit ans, ils sont capables de réaliser des performances d'endurance sous forme de jeux. Et durant les premières années scolaires, les différences entre filles et garçons sont peu importantes, ce qui facilite le travail du moniteur ou de l'enseignant.



Le développement de la capacité d'endurance connaît son apogée entre 11 et 15 ans. C'est une période idéale pour expérimenter le triathlon, à savoir l'enchaînement de trois disciplines. Afin d'éviter toute monotonie, l'entraîneur veillera à concevoir les séances de manière ludique et à les compléter par des exercices de coordination. L'imagination et la créativité, comme vous le verrez ci-après, ne connaissent pas de limites.

### Encourager la polyvalence

Le succès du triathlon et la fascination qu'il exerce, aussi bien en compétition qu'à l'entraînement, résultent en grande partie de l'alternance des disciplines. Avec les enfants et les jeunes, l'entraînement de deux épreuves qui s'enchaînent sans interruption est tout à fait envisageable.

Il est judicieux de varier les combinaisons afin d'offrir un éventail d'activités qui dépasse le cadre strict du triathlon. Par exemple: un circuit à vélo avec un par-Triathlon cours d'agilité, un tour avec le VTT, une course entrecoupée d'un slalom en forêt, des montées d'escaliers, une course d'orientation, des courses de côte, un parcours avec rollers, trottinette ou encore du ski de fond et du patinage en hiver.

Pour la natation, la technique du crawl revêt évidemment une importance capitale. Mais cela n'empêche pas l'entraîneur de mettre l'accent sur la diversité. Les entraînements se composeront d'autres styles de nage, de plongeurs, de courses combinées avec de petites tâches (ramasser des objets au fond de l'eau, passer des obstacles), de jeux de balles, etc. Le maître-mot reste le plaisir avant tout!

### Prédispositions requises

Ce cahier pratique propose des leçons et des variantes pour chaque discipline ainsi que pour leur enchaînement optimal. La dernière double page se penche sur le déroulement d'une compétition. Pour tous les exercices présentés, nous partons du principe que les jeunes (de 12 à 17 ans environ) sont capables de nager 400 mètres sans s'arrêter, qu'ils savent évoluer à vélo dans le trafic urbain au moins cinq minutes de manière autonome et qu'ils courent 15 minutes à allure modérée, sans s'arrêter.

[Cahier pratique 65: Triathlon \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**