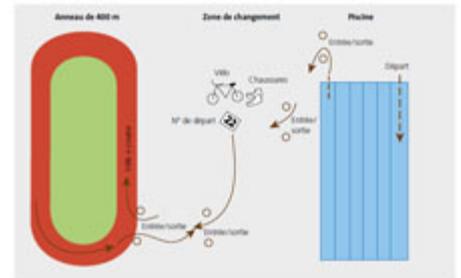


# Triathlon: Triathlon 4 × 3

**Charges d'endurance intermittentes et changements proches des conditions de compétition sont les axes de cet exercice. Organisé sous forme de concours ludique, il renforce l'esprit d'équipe.**

Former des équipes de quatre qui accomplissent un triathlon sous forme de relais, avec les distances suivantes: 25 à 100 m de natation, 500 à 2000 m de vélo et 200 à 800 m de course. Le premier s'élançe pour la natation. Dès qu'il a terminé, il rejoint la zone de changement et se prépare pour le vélo. Une fois équipé en cycliste, il passe le relais au second qui effectue le tour à vélo puis la transition pour la course. Le troisième démarre alors pour la partie course.



Une fois arrivé, il se change comme s'il devait nager et passe le témoin au quatrième qui plonge à son tour et qui s'équipera ensuite en cycliste pour lancer de nouveau le premier relayeur. Le tournus se poursuit jusqu'à ce que les quatre athlètes aient effectué chaque discipline.

## Variantes

- Idem sous forme de duathlon si l'on ne dispose pas de bassin.
- Ajouter d'autres disciplines et augmenter éventuellement le nombre de coéquipiers.
- Remplacer les disciplines officielles: trottinette à la place du vélo, course au sac au lieu de la course, etc.

**Matériel:** Equipement pour la natation, vélo, casque, chaussures de course, bassin de natation

Source: Cahier pratique «mobile» 65/2010, Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO