

# Événement multisports – Endurance: Duathlon par équipe (méthode continue)

La capacité aérobie se trouve sollicitée dans cet exercice qui permet par ailleurs d'entraîner la transition entre deux disciplines.

A court, B roule à vélo, les deux au même tempo. Ils alternent régulièrement entre les deux disciplines. L'intensité peut être modulée en jouant sur la fréquence des changements ou sur le profil du parcours.



## Variante

B roule à vélo et prend un peu d'avance sur le coureur A qui reste à portée de vue. Il dépose son vélo et continue à pied. A récupère le vélo et dépasse B pour déposer à son tour le vélo un peu plus loin.

**Matériel:** Vélo

---

Source: Rafael Meier, enseignant d'éducation physique au degré secondaire I



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO