

Triathlon: Course d'orientation duathlon

Coupler deux disciplines n'est pas évident. Cet exercice entraîne cette faculté. Les athlètes améliorent ainsi les aspects tactiques liés à la compétition.

Par équipes de deux: un ballon, un vélo et une carte par duo. Le premier s'élanche vers le poste 1 et prend une carte numérotée. Il choisit celle qui a le plus grand numéro (plus il est rapide, plus il a de chances de prendre une bonne carte). Il revient au départ et passe le relais au second qui, entre temps, a tenté de marquer le maximum de paniers au basketball.

Le nombre de points est noté et les rôles s'inversent. Le deuxième joueur court vers le second poste et ramène la carte, tandis que son coéquipier shoote au panier. Au changement suivant, le coureur enfourche le vélo. Ainsi, les athlètes alternent toujours entre course et vélo.



Chaque équipe se rend à tous les postes. A la fin, les points se calculent comme suit:

- Les numéros inscrits sur les cartes s'additionnent.
- Les paniers réussis au basketball valent un point chacun.

On additionne donc les points des postes et du tir pour désigner la meilleure équipe.

Matériel: Postes (pas nécessairement des postes de CO officiels) avec des cartes comportant des numéros décroissants (même nombre que le nombre d'équipes), carte de l'aire de jeu (par exemple préau scolaire), ballons, paniers de basketball, cartons pour noter les points, crayons.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO