

# Événement multisports: Une opportunité pour toute l'école

Une rencontre combinant plusieurs épreuves dans le cadre d'une journée sportive ouvre des perspectives intéressantes à différents niveaux. Ce dossier entend donner un coup de pouce aux futurs organisateurs de tels événements. Pour cela, il se réfère à une journée qui a réellement eu lieu dans une école du canton de Berne et qui a connu un grand succès.



Lundi, 25 février, 10h15. Dans l'aula de l'école secondaire de Münchenbuchsee (BE), 300 élèves attentifs découvrent sur la carte de leur région les différentes lignes – rouge, violette, brune, verte et bleue – qui y sont tracées. Dans la marge défilent les épreuves qui leur sont associées: course à pied, vélo de route, VTT, roller inline et natation.

Cette séance d'ouverture dévoile le programme plutôt copieux de la journée de sport prévue au mois de mai suivant. Les élèves prennent connaissance des épreuves et des différentes catégories. Pour certains, le challenge semble insurmontable: «Courir 6,5 km? J'ai encore jamais fait ça de ma vie!»

## C'est parti!

Mardi, 14 mai, 7h45. Sur la place de parc attenante à la piscine, des rubans de balisage et des grilles délimitent le périmètre, tandis que des flèches indiquent le sens de la course. Les enseignants responsables de la sécurité du parcours sont réunis en cercle pour une dernière mise au point. La tension et la joie d'en découdre sont palpables chez les jeunes qui attendent fébrilement à quelques mètres de là, certains déjà occupés à installer leur place dans la zone de transition «Single».

Tous les participants portent le t-shirt de couleur correspondant à leur catégorie, ce qui crée un grand sentiment d'appartenance. «Je ne courrais jamais 6,5 km tout seul, mais je me suis bien entraîné à l'école. Je fais partie d'une équipe – et d'une école – où tout le monde participe!» L'appréhension laisse peu à peu sa place à la joie impatiente.

9h05, départ. Les quelque 60 cyclistes s'élancent à travers Münchenbuchsee derrière une voiture de police qui leur ouvre la route. «Quelle super sensation!»

## Un projet à plusieurs étages

Une épreuve multisports dans le cadre d'une journée sportive offre des chances à différents niveaux:

- Elle renforce le sentiment d'appartenance à un groupe et l'esprit d'équipe.
- Elle permet aussi de valoriser le travail de l'endurance sous différentes formes dans les leçons d'éducation physique, avec tous les effets positifs que les élèves peuvent en retirer sur les plans physique et psychique.

Une telle épreuve montre aussi que les limites individuelles sont bien souvent plus élevées que ce que l'on pense, ce qui augmente la confiance en soi. De nombreuses pièces de puzzle doivent s'agencer afin de garantir la réussite d'une telle entreprise – une occasion et une chance pour améliorer et consolider l'esprit de corps d'un établissement scolaire.

Cette brochure montre d'un côté comment un tel concept peut prendre forme, avec des conseils judicieux pour sa mise en œuvre. D'un autre côté, elle donne des idées aux enseignants désireux de concevoir des leçons d'endurance variées et ludiques dans différentes disciplines.

Comme déjà mentionné, les idées, exemples d'organisation et suggestions sont issus d'un événement réel, celui de l'école secondaire de Münchenbuchsee qui a connu un grand succès.

### Thème du mois

- [Événement multisports](#) (pdf)

### Articles

- [Conception](#)
- [Mise en œuvre](#)
- [Méthodes d'entraînement de l'endurance](#)

## Moyens didactiques

- [Zone de transition](#)
- [Chronométrage](#)
- [Organigramme](#)
- [Echéancier](#)

## Exercices

- [Endurance](#)
- [Roller inline](#)
- [Natation](#)
- [VTT](#)
- [Course à pied](#)

## Leçons

- [Natation \(crawl\)](#) (pdf)
- [VTT](#) (pdf)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**