

# Événement multisports: Conception

Le choix des disciplines, du parcours et des catégories constitue la première étape de la préparation de l'épreuve. Les conseils suivants vous aident dans ce processus de décision.



## Disciplines et parcours

Différentes disciplines se prêtent à une compétition multisports. Le tableau ci-dessous en présente cinq que l'on retrouve notamment lors du [gigathlon](#).

Discipline	Distance/ Profil/Durée	Remarques
Vélo de route	15-20 km max. 250 m de dénivelé Ø env. 12-25 km/h	Signaler aux élèves qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un vélo de course. Casque obligatoire.
Roller inline/ Trottinette	9-12 km plat Ø env. 8-22 km/h	Le roller inline est la discipline la plus compliquée au niveau de la sécurité. Casque obligatoire. Voir brochure du bpa « <a href="#">Engins assimilés à des véhicules</a> ».
Course à pied	5-7 km max. 150 m de dénivelé Ø env. 4-10 min/km	
VTT	9-12 km max. 200 m de dénivelé Ø env. 9-22 km/h	Passages techniques souhaitables (racines par ex.) dans les tronçons à faible vitesse (montées par ex.). Casque obligatoire
Natation	500-600 m Ø env.	Parcours en zigzag à travers le bassin de 50 m: départ dans le couloir 1 avec aller à droite et retour à gauche, puis passage au

---

2'20 »-5'30"/100 m couloir 2, etc. Avantage: pas de collision, ni comptage des traversées.

---

## Remarques

- Le choix du parcours pour le roller est souvent difficile, car les routes peu fréquentées et plates qui permettent d'effectuer une/des boucles sont rares. Une course d'orientation ou de terrain (style trail) représente une alternative attractive s'il n'est pas possible de trouver un trajet satisfaisant.
- Autre variante possible: la trottinette. Cet engin est plus accessible, moins dangereux que le roller (chutes) et il facilite le recrutement des amateurs. Par contre, la trottinette est plus astreignante physiquement que le roller.

## Catégories

Il est préférable de laisser de côté les années de naissance pour les «Teams» et «Couples»; cela facilite la formation des équipes et limite le nombre de catégories. Le modèle proposé compte 12 catégories. Si l'on choisit la seule formule mixte pour les couples, on réduit même le nombre de catégories à dix.

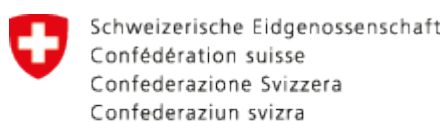
Catégories						
<b>Teams*</b> (à 4 ou 5)	Garçons (0 à 1 fille)		Filles (seulement des filles)		Mixte (au moins 2 filles)	
<b>Couples*</b>	Garçons		Filles		Mixte	
<b>Singles**</b>	Garçons 9e	Filles 9e	Garçons 10e	Filles 10e	Garçons 11e	Filles 11e

\* *Indépendamment de l'année de naissance*

\*\* *Années scolaires selon HarmoS*

---

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



**Office fédéral du sport OFSPO**