

# Manuel Triathlon – Formes caractéristiques: Se laisser guider sciemment par le fair-play, le plaisir et l'esprit d'équipe

Le fair-play n'est pas qu'une question de respect des règles, il s'agit d'un comportement sportif. Quiconque témoigne du respect aux autres (coéquipiers, adversaires, entraîneurs, spectateurs) sera lui-même respecté. As-tu déjà éprouvé de la fierté après avoir brillé à une compétition? Une performance réalisée sans aide extérieure et de manière loyale est non seulement une source de plaisir, mais encore un bon souvenir que l'on garde longtemps en mémoire. Les entraînements collectifs et les compétitions par équipe renforcent la cohésion et l'esprit d'équipe.

## Tour Eiffel

Les athlètes mettent leurs points forts au service de l'équipe et contribuent à son bon résultat.



Deux équipes ou plus s'affrontent dans le cadre d'une estafette. Les coéquipières effectuent un parcours à tour de rôle et tirent une carte à la fin de celui-ci. Elles construisent ensuite une tour avec les cartes récoltées. Quelle équipe érige la plus haute tour?

## plus facile

- Aménager uniquement un parcours de course à pied.
- Définir des distances courtes.
- Former de grandes équipes (pauses plus longues).
- Attribuer la victoire à l'équipe ayant bâti la tour la plus créative.
- Demander aux athlètes de choisir leur tâche (construire la tour ou aller chercher les cartes).
- Construire la tour toutes ensemble.

## plus difficile

- Aménager un parcours difficile.
- Proposer des distances plus longues.
- Former de petites équipes (pauses plus courtes).
- Eriger la tour au fur et à mesure.

**Matériel:** Jeux de cartes, éventuellement matériel pour aménager un parcours

## U-turn

Les athlètes développent leur sens du fair-play en compétition et sont en mesure de s'autoévaluer.



Chaque athlète court depuis une ligne jusqu'à sa gourde, tourne autour de celle-ci et revient vers la ligne. Le moniteur demande aux athlètes de placer leur gourde de sorte que la compétition soit la plus équilibrée et la plus équitable possible.

## plus facile

- Effectuer le parcours en marchant.
- Réaliser l'exercice en équipes sous forme d'estafette.
- Choisir des distances courtes.

## plus difficile

- Choisir des distances longues.
- Augmenter le nombre de tours.
- Imposer des tâches additionnelles (p. ex. courir en arrière, à cloche-pied, en sautillant).
- Demander à un «adversaire» de placer la gourde avec fair-play.

**Matériel:** Gourdes, cônes/assiettes pour marquer la ligne de départ / d'arrivée

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**