**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 3

**Artikel:** Le triathlon franchit le seuil de J+S

**Autor:** Sasselli, Marco

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-998104

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Le triathlon franchit le seuil de J+S

Marco Sasselli, organisateur du triathlon de Locarno
Traduction et adaptation: Patrick Pfister et Yves Jeannotat

*Le triathlon est à la mode. Son inscription au programme des Jeux olympiques est imminente. Au seuil de Jeunesse + Sport (J+S) depuis un certain temps déjà, son entrée en scène vient d'être annoncée officiellement. Dans le N° 4/1993 de MACOLIN, le responsable de la branche J+S présentera «son» sport comme il se doit. Quant à l'article qui suit, c'est un petit hors-d'œuvre, écrit par l'organisateur du triathlon de Locarno, initiateur principal, aussi, de la première épreuve du genre (1986) destinée aux jeunes. (Y. J.)*

Les tractations menées entre la Fédération suisse de triathlon et J+S ont duré près de trois ans. Cette spécialité a finalement été admise comme «petite» branche sportive, avec effet au premier janvier 1993, et ceci à la satisfaction générale.

## Le triathlon et les jeunes

Le triathlon est fait de trois disciplines bien connues: la natation, le cyclisme et la course à pied. Chacune d'elles a des caractéristiques spécifiques sollicitant plus ou moins fortement les différents facteurs de condition physique. Dans la pratique du triathlon, celui qui ne sait pas doser, programmer, rationaliser ses efforts, même au niveau le plus bas, va à l'encontre d'énormes difficultés, quelles que soient les distances à parcourir. Or, c'est quant on est jeune que tous ces éléments se travaillent le mieux et le plus facilement.

Lors de la première épreuve: la natation, le concurrent non averti risque de dépenser des forces qui viendront à lui faire défaut au moment de pédaler ou de courir. La distance à couvrir ne devrait donc jamais être sous-estimée, surtout par le nageur moyen. Un style peu approprié, des mouvements inutiles, la difficulté de respirer peuvent nécessiter de devoir déjà entamer ses réserves.

Après la natation, le triathlète enfourche sa bicyclette. Cette «séquence» dégage quelque peu le corps et elle lui permet donc de s'alimenter et de renouveler, ainsi, une partie de l'énergie indispensable pour la dernière partie de l'épreuve: aliments légers, boissons en quantité, petits braquets épargnant au maximum la musculature des jambes, car voici la course à pied!

La course à pied constitue la partie la plus dure du triathlon. Les muscles déjà fatigués sont pour la plupart à nouveau sollicités, alors que d'autres, assoupis, doivent être réveillés, chauffés, rendus efficaces. Comme je l'ai laissé entendre déjà, la force du triathlète réside, on le voit, dans sa faculté à répartir judicieusement les efforts.

*Les seniors montrent l'exemple: au triathlon, il ne faut pas avoir peur de se mouiller...*

## Le plaisir d'abord!

A l'âge J+S, on le comprend aisément, la satisfaction finale ne devrait pas provenir en premier lieu du temps réalisé, mais du plaisir d'avoir pu participer, de la fierté d'avoir réussi à terminer, en faisant appel à ses seules capacités, ce formidable et triple défi sportif.

La polysportivité exige une préparation variée, en d'autres termes, des entraînements diversifiés tels qu'on les souhaite chez les jeunes. C'est cette formule qui lui permet de rester le plus sûrement actif, même si, ici ou là, une petite blessure surgit, interdisant les efforts dans un des trois domaines. Les deux autres lui permettront, même au ralenti, de rester en bonne condition physique.

*Matériel coûteux: J+S aidera.*

## L'attrait du club

Le triathlon ne doit pas être pratiqué forcément au sein d'un club. Pourtant, lorsque c'est le cas, les pratiquants y trouvent la possibilité, en marge du sport proprement dit, de développer non seulement leur personnalité, mais également de découvrir et d'expérimenter les rapports sociaux.

## Conclusion

Le triathlon permet aux jeunes de découvrir des disciplines sportives différentes sans être obligé de s'en faire des spécialités. Les distances ne devraient pas être trop longues, afin de ne pas ternir le plaisir de la participation, comme cela a déjà été dit. En ce qui concerne la préparation proprement dite, on conseille d'entraîner les spécialités en les combinant deux par deux, et ceci sans se préoccuper du chronomètre, favorisant ainsi essentiellement la découverte et la connaissance de son corps, de ses limites et de ses besoins.

Le corps est une mécanique très fragile à laquelle il convient d'accorder attention si l'on veut qu'elle garde son efficacité optimale: ne pas lui en demander trop, assurer le suivi et des contrôles réguliers, lui fournir une alimentation adéquate. Voilà la clé du succès! Les entraîneurs et moniteurs doivent savoir en tenir compte sans subir les pressions de certains parents davantage préoccupés par l'exploit chronométrique de leur rejeton que par la «discipline» sportive elle-même. Par-delà la performance, il y a le plaisir et celui-ci sert de moteur à la réussite. ■

*Reste la course à pied: récupérer!...*