Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 4

Artikel: Les touche-à-tout s'éclatent

Autor: Bürgi, Adrian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996039

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

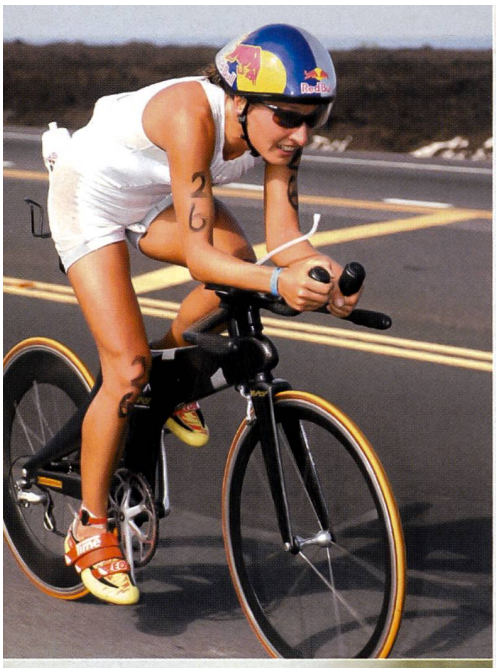
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

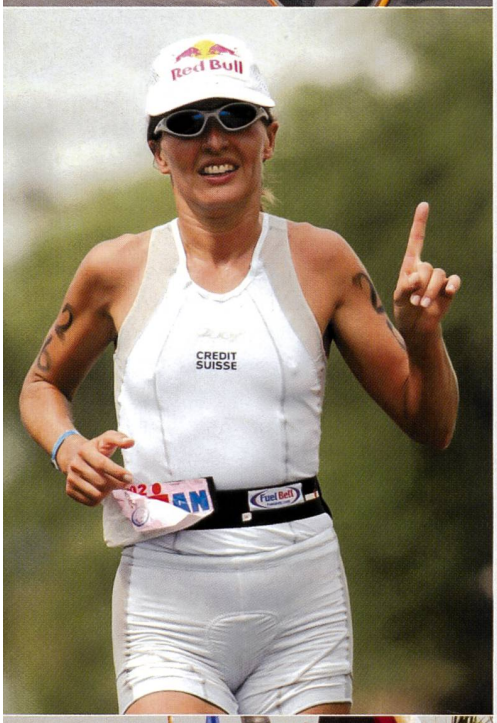
Terms of use

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: 02.07.2025

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





Les touche

Les amateurs de concours multisports sont de plus en plus nombreux et pour cause: combiner des disciplines permet de varier les plaisirs, à l'entraînement comme en compétition. La polyvalence est donc au goût du jour, chez les sportifs d'élite mais aussi chez les amateurs – jeunes et moins jeunes.

Adrian Bürgi

Au niveau compétition, il existe deux types de concours multiples: les «verticaux» comme le triathlon et le duathlon, où les concurrents enchaînent, sans s'arrêter, des épreuves dans plusieurs disciplines; et les «horizontaux», composés de plusieurs compétitions indépendantes donnant lieu à un calcul de points (voir notre encadré).

Du neuf avec du «vieux»

Les épreuves multiples font un tabac, surtout à l'échelon du sport populaire. Partout, on voit fleurir de nouvelles combinaisons de disciplines d'endurance ou de sports à la mode: run and bike, aquathlon, vétathlon, triathlon vert, triathlon des neiges... Les compositions classiques qui exigent une technique poussée et une coordination irréprochable, comme le décathlon et le combiné nordique, sont, elles, devenues l'apanage des sportifs d'élite – en Suisse du moins. Même si elles continuent de fasciner le grand public, comme c'est le cas du biathlon en Allemagne, par exemple.

Le choix des disciplines et leur ordre de combinaison dépendent essentiellement de l'athlète. Chacun peut opter pour un grand classique ou une formule individuelle, selon sa motivation et ses intérêts.

Question de stratégie!

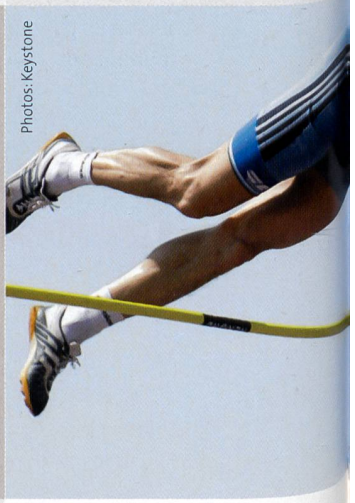
Avant de se composer un «menu» sportif à la carte, il est bon de fixer ses priorités: veut-on innover avec une combinaison inédite ou plutôt se préparer à concourir dans une combinaison existante? Quelles qualités faudra-t-il développer et consolider pour atteindre son objectif? Une fois ces questions de fond résolues, on peut passer à la réflexion de détail:

- Que cherche-t-on à développer: sa condition physique ou ses qualités de coordination et sa technique?

Enchaîner ou combiner...

Compétition horizontale: série d'épreuves distinctes (deux ou plus) donnant lieu chacune à un classement. On additionne les points ou chronos réalisés dans chaque épreuve pour désigner le vainqueur. Souvent, la compétition horizontale porte sur des spécialités relevant d'une même discipline sportive, comme c'est le cas du décathlon en athlétisme. Mais des combinaisons de disciplines différentes sont possibles également, comme dans le pentathlon militaire. Pour «corser» l'épreuve et faire monter le suspense, on impose parfois aux athlètes un temps limité.

Compétition verticale: épreuve unique durant laquelle l'athlète enchaîne plusieurs disciplines sans interruption. Le classement dépend du temps réalisé. Exemples: triathlon, quatre nages individuel, biathlon.



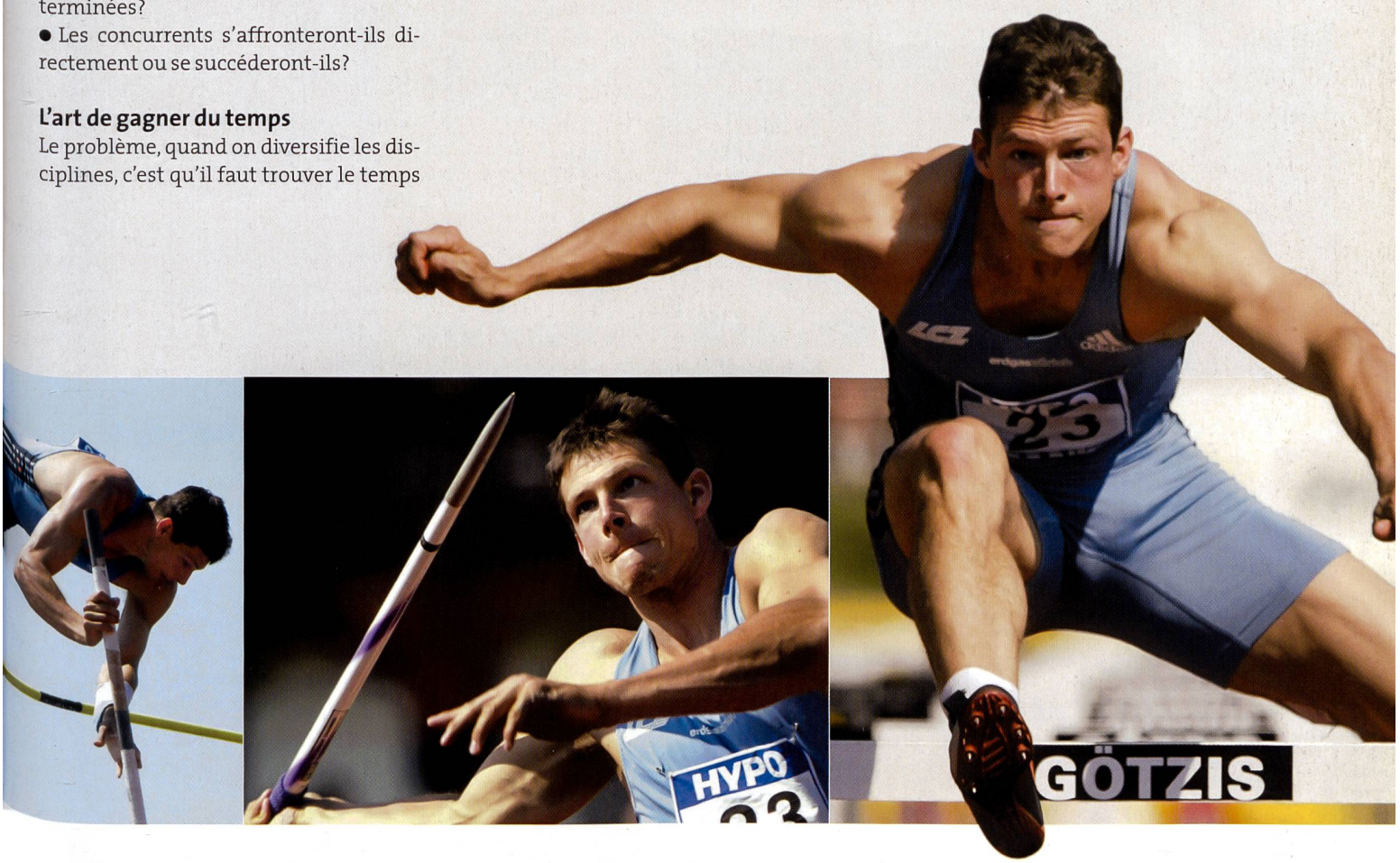
Photos: Keystone

à-tout s'éclatent

● La combinaison choisie vise-t-elle à développer une polyvalence à laquelle succédera une spécialisation, ou la polyvalence est-elle un objectif en soi?
● Cette combinaison permet-elle de préparer une compétition dans une discipline unique requérant un large éventail de qualités (exemple: participer à un duathlon pour s'entraîner à la course à pied)?
● S'agit-il d'élargir son horizon sportif ou de rompre la monotonie de sa discipline?
● Vise-t-on à stimuler une seule et même qualité nécessaire à plusieurs disciplines ou à diversifier ses qualités?
● Ce nouveau défi est-il lancé pour le plaisir ou pour acquérir des qualités déterminées?
● Les concurrents s'affronteront-ils directement ou se succéderont-ils?

L'art de gagner du temps

Le problème, quand on diversifie les disciplines, c'est qu'il faut trouver le temps de s'entraîner! Un bon truc consiste à chercher des dénominateurs communs aux disciplines choisies. C'est ainsi qu'en prévision de l'épreuve de course du triathlon, on entraînera ses qualités de base et ses qualités de force-endurance... en pédalant ! Pour les concours multiples «verticaux», il est important aussi de bien rôder les transitions entre les disciplines, pour grappiller de précieuses secondes. Enfin, dans certaines disciplines, il est judicieux de développer les qualités mentales déterminantes pour pouvoir changer rapidement de tâche. **m**

Règles d'or du «multi-spécialiste»

● Entraîne la transition comme s'il s'agissait d'une discipline à part entière (pour les concours multiples verticaux).
● Le mental peut être décisif. Pendant l'entraînement, visualise des situations clés, renforce ton assurance et ta concentration.
● Au début, ne travaille jamais les gestes techniques en état de fatigue.
● Entraîne d'abord la vitesse, puis l'endurance.
● Essaie toujours d'équilibrer les facteurs renforçateurs et les facteurs affaiblissants entre les disciplines, pour que l'entraînement soit aussi efficace que possible.
● Renforce tes atouts avant d'éliminer tes faiblesses!