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

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

Band: 12 (2010)

Heft: 3

Artikel: Les écoles sous son charme

Autor: Di Potenza, Francesco

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995342

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: 11.07.2025

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

Les écoles sous son charme

Instauré en 1995, le «tri-Mobil» se rend chaque année dans une quinzaine d'écoles. Nombre d'entre elles font entre-temps partie des «habituées» de la Fédération suisse de triathlon.

Rédaction: Francesco Di Potenza; photo: Swiss Triathlon

Attirer les jeunes, tel est l'objectif de Swiss Triathlon. Depuis plusieurs années, la Fédération met l'accent sur la promotion de la relève et des associations. Avec succès: le nombre de triathlètes actifs en Suisse est en constante augmentation. Le fait que notre pays fasse partie des meilleures nations du monde en triathlon et en duathlon y est sans doute pour quelque chose.

Pour intéresser en particulier les jeunes élèves, leur faire découvrir le triathlon et par là même l'activité en pleine nature, Swiss Triathlon a lancé voilà 15 ans le projet «tri-Mobil». Il s'agit d'un minibus mis à disposition de toutes les écoles de Suisse et entièrement équipé pour organiser un duathlon ou un triathlon pouvant compter jusqu'à 600 participants: bonnets de natation, balises, dossards, casques de vélo, matériel de barrage et de signalisation, de chronométrage, cadeaux, etc. L'idée? Permettre aux élèves de découvrir en s'amusant les joies de ce sport ou d'encourager les enfants déjà actifs.

Un sport fascinant

«Le triathlon est synonyme de plaisir, d'expérience et de défi», indique Sibylle Matter, médecin et triathlète. Le secret réside dans la combinaison des trois disciplines: natation, cyclisme et course à pied. La plupart d'entre nous disposent dès l'enfance des capacités nécessaires à la pratique de ces trois activités. Et nul besoin d'être un féru de la technique: au niveau du matériel, seuls un vélo en parfait état de fonctionnement, un casque et de bonnes chaussures de course sont indispensables. Le triathlon est donc aussi un loisir «abordable». Et très flexible, dans la mesure où il peut se pratiquer quasiment en tout temps et en tout lieu, outre le problème récurrent du manque de possibilités de nager, en particulier en hiver.

Quoi qu'il en soit, le triathlon réunit trois disciplines bonnes pour la santé: le changement des groupes de muscles activés, et donc des formes de sollicitation, aide à muscler l'ensemble du corps et à prévenir les blessures. Les médecins sportifs recommandent d'ailleurs depuis longtemps les sports d'endurance – natation, cyclisme et course à pied – pour leur grande valeur préventive sur le plan médical.

Varier les plaisirs, éviter l'ennui

Les enfants sains ont un grand besoin d'activité physique. Dès huit ans, ils sont en mesure d'entraîner l'endurance sous la forme de jeux. Dans les premières années de scolarité, il n'y a d'ailleurs guère de différences entre filles et garçons. La capacité d'endurance atteint son plus haut niveau entre 11/12 et 14 ans. L'objectif est de faire vivre aux enfants la particularité du triathlon: l'alternance des disciplines. Car c'est là que réside tout l'attrait du triathlon, en compétition comme à l'entraînement. Les enfants justement peuvent travailler deux disciplines d'affilée. L'essentiel, c'est de choisir, outre les disciplines de triathlon classiques, beaucoup d'autres activités et combinaisons d'endurance apparentées, de manière à varier les plaisirs et à éviter l'ennui (voir également le cahier pratique n°65 «Triathlon»).

Une organisation exigeante

Petit conseil supplémentaire pour les intéressés: ne sous-estimez pas le temps nécessaire à l'organisation d'un triathlon. Et pensez que la partie cyclisme se déroule en règle générale sur des voies publiques, non barrées à la circulation. La réunion des trois disciplines en une compétition pose donc un certain nombre de contraintes pour les organisateurs. Le «tri-Mobil» et des instructions détaillées de Swiss Triathlon sont là pour réduire à un minimum la charge des écoles. ■

Plus d'infos:
www.swisstriathlon.ch ›
Sport pour tous › tri-Mobil