

Les écoles sous son charme

Autor(en): **Di Potenza, Francesco**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 3

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995342>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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, ca-deaux, 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.

Varié 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 tra-



vailer 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