

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 52 (1995)
Heft: 5

Artikel: Triathlon pour enfants
Autor: Gilomen, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997825>

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](#)

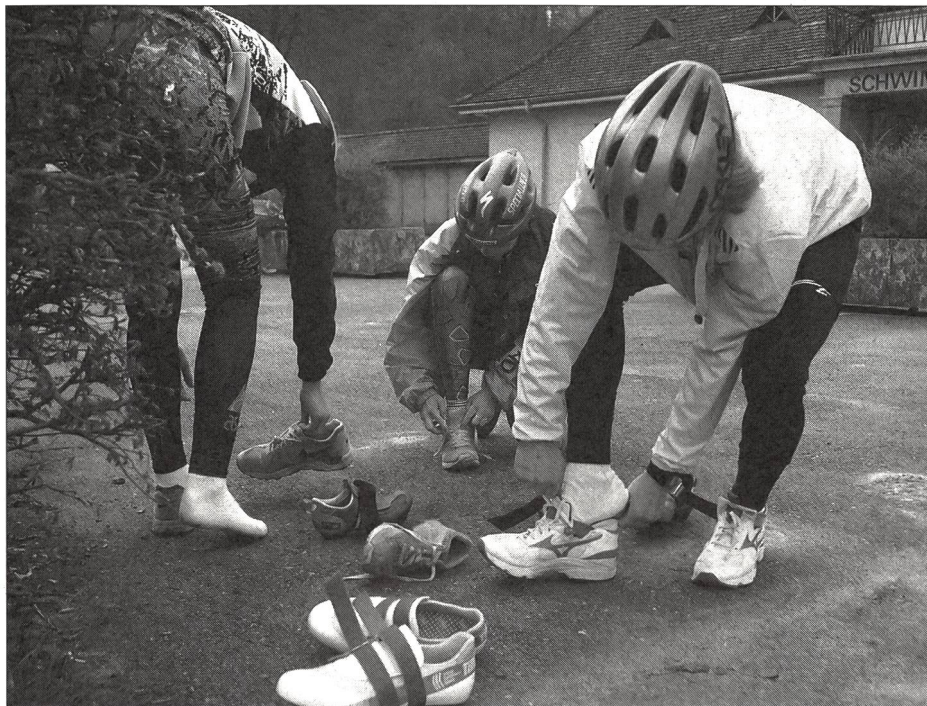
Download PDF: 30.04.2026

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

Triathlon pour enfants

Martin Gilomen, chef de la branche sportive J+S Triathlon

Traduction: Andrea Meyer



Remise du dossard – étude du parcours/explications – préparation du matériel dans l'aire de transition – préparation de la compétition – derniers préparatifs avant le départ – rassemblement au départ de la course – départ!

Cette procédure peut s'appliquer à toutes sortes de compétitions. Seule la mention de l'aire de transition, où règnent l'affolement, la nervosité, et l'agressivité – saine espérons-nous – peut laisser supposer qu'il s'agit d'un triathlon.

Quand, en plus, les visages expriment la joie, l'anxiété ou le scepticisme, il s'agit à coup sûr d'un triathlon pour enfants.

Le jour de la compétition arrive, aboutissement d'une longue et intense période de préparation. On se remémore les innombrables heures d'entraînement, au cours desquelles la monitrice ou l'entraîneur décrivaient avec force détails le point culminant de la saison, on se souvient alors des jeux dans l'eau, des exercices d'adresse sur le vélo ou encore des multiples jeux de course dans les bois.

De telles scènes caractérisent les triathlons pour enfants.

Les organisateurs de triathlon sont nombreux à proposer des compétitions pour écoliers ou des mini-triathlons.

Les distances sont calculées sur la base des distances olympiques pour adultes, à savoir:

- 1,5 km de natation
- 40 km de course à vélo
- 10 km de course à pied

Outre ces rencontres officielles, de nombreux triathlons pour écoliers sont organisés au sein des écoles et des fédérations.

Distances pour enfants:

Type de triathlon	Limite d'âge	Distances à parcourir en km			Exemple
		à la nage	à vélo	à pied	
Pour enfants	11 ans	0,2	5	1,5	Ecoliers 1 Ecoliers 2 Mini-triathlon pour jeunes
Pour écoliers	13 ans	0,4	10	3	
Pour jeunes	16 ans	0,75	20	5	
Pour juniors	19 ans	1,5	40	10	Triathlon sur courtes distances pour juniors

Il faut absolument veiller à ce que les compétitions pour écoliers et pour jeunes ne comportent pas de distances trop longues. Ce qui importe, ce n'est pas la compétition proprement dite mais la possibilité d'entraînement différent, varié, ludique et amusant qu'elle représente.

Qu'est-ce donc que le triathlon?

Né aux Etats-Unis, le triathlon est une épreuve d'endurance individuelle combinant les trois disciplines sportives les plus populaires – la natation, le cyclisme, la course à pied – qui s'enchaînent sans interruption.

Celles-ci figurent séparément au nombre des disciplines olympiques, et ce depuis fort longtemps. En 1994, le CIO a inscrit le triathlon au programme olympique, s'étant rapidement rendu compte que cette «nouvelle» discipline nommée triathlon réunissait de manière optimale ces trois disciplines d'endurance.

La fascination qu'exerce ce sport repose sur sa diversité, sur les défis qu'il lance quant à la capacité de performance, sur la nouvelle dimension que prend l'activité sportive. En passant d'une discipline à l'autre, on sollicite des groupes de muscles différents et on fournit un autre type d'efforts. On fait ainsi travailler toutes les parties du corps, ce qui permet d'éviter les blessures. Les spécialistes de médecine sportive recommandent depuis longtemps de pratiquer ces sports d'endurance que sont la natation, le cyclisme et la course à pied à titre préventif.

Entraînement d'endurance pour enfants

Les enfants en bonne santé éprouvent un besoin considérable de se dépenser. Il est établi que dès l'âge de huit ans les

enfants sont capables de pratiquer des épreuves d'endurance. Par ailleurs, dans les jeunes années, on ne constate quasiment aucune différence entre les sexes, qui se démarquent l'un de l'autre plutôt entre 11 et 14 ans. D'ailleurs le Dr Ernst van Aaken, autorité en matière d'entraînement d'endurance, n'a-t-il pas constaté que l'enfant est un coureur de fond né, capable de jouer des heures durant sans s'arrêter?

Les enfants doivent pouvoir vivre pleinement le triathlon en exploitant toutes les possibilités qu'il offre en raison de l'enchaînement de plusieurs disciplines. C'est ce qui rend la compétition passionnante, au même titre que l'entraînement. Un entraînement qui s'adresse à des enfants peut sans autre enchaîner deux disciplines. Outre les disciplines traditionnelles du triathlon, l'entraînement qui se veut varié et stimulant peut, et doit même, inclure des disciplines apparentées faisant également appel à l'endurance et proposer des combinaisons différentes, en intégrant le VTT, le patin ou la planche à roulettes, la course d'orientation, et en hiver le ski de fond ou le patinage, par exemple.

Les séances de natation doivent mettre l'accent sur la technique du crawl tout en prévoyant diverses formes d'activités aquatiques, comme le plongeon, tout l'éventail des nages, le parcours d'obstacles, les jeux, etc. Il faut donner libre cours à son imagination. L'essentiel est que l'entraînement suscite l'intérêt et qu'il accroisse la capacité d'endurance.

Contact avec la nature

Le triathlon se fait le champion de la nature, dans la mesure où ses épreuves se déroulent sur des chemins de randonnée, dans les bois, sur des routes secondaires peu fréquentées, dans des zones non construites ou encore sur des plans d'eau naturels.

Les enfants doivent apprendre que le triathlon ne se pratique que dans et avec la nature.

Voici quelques dates de compétitions pour écoliers et jeunes qui auront lieu cette année:

Date	Lieu et type de compétition	Limite d'âge	Distances à parcourir en km		
			à la nage (ou en courant pour les biathlons)	à vélo	en courant
18.6	6 ^e triathlon grison pour écoliers et jeunes		Diverses distances		
24.6	13 ^e triathlon du lac Noir	Populaires	0,75	20	5
25.6	4 ^e triathlon glaronais pour écoliers (même date que le championnat suisse des écoles)		2 distances		
8.7	2 ^e triathlon international pour dames	Débutantes	0,3	10	2
12.8	7 ^e triathlon pour jeunes de Nidau	11 ans 13 ans 16 ans	0,1 0,25 0,4	4,5 11,5 18	1 2,5 4,5
12.8	7 ^e mini-triathlon de Berthoud	aucune	0,5	20	5
20.8	7 ^e triathlon zurichois pour jeunes	aucune	Diverses distances		
20.8	7 ^e triathlon Henniez de Nyon	Promotion/ sport populaire	0,5	20	5
26.8	9 ^e triathlon bernois championnat des écoles secondaires	20 ans	0,8	32	8
27.8	3 ^e triathlon pour écoliers de Gstaad	Ecoliers			
3.9	9 ^e triathlon international Pax de Genève	Promotion	0,5	20	5
10.9	2 ^e triathlon Henniez de Lausanne	Promotion	0,5	20	5
17.9	3 ^e triathlon de Neuchâtel	Promotion	0,5	20	5

Hissons les couleurs!

Bref aperçu de notre programme:

- Drapeaux et oriflammes
- Drapeaux de sigle et publicitaires
- Bannières et étendards de société brodés en soie
- Fanions et insignes brodés

heimgartner
Les bannières, c'est notre affaire!

Heimgartner Drapeaux SA Wil
Zürcherstrasse 37
9500 Wil/SG
Téléphone 073 22 37 11
Téléfax 073 22 56 48

Demandez notre catalogue!



Sécurité et santé

L'organisation de triathlons pour écoliers, qu'il s'agisse de compétition ou d'entraînement, doit être conçu en fonction de l'âge des participants et obéir à des règles de sécurité précises, le but étant de réduire les risques d'accidents et de blessures. Voici les mesures prescrites:

- l'épreuve de natation des triathlons d'écoliers doit se dérouler dans une piscine, couverte ou non, qui garantit la sécurité des nageurs ainsi qu'une température de l'eau suffisamment élevée;
- le parcours prévu pour la course cycliste doit être adapté aux écoliers, c'est-à-dire comporter le moins de dénivellation possible, être fermé à la circulation routière et présenter essentiellement des virages à droite, le tracé devant aller dans le sens des aiguilles d'une montre;
- **le port du casque est obligatoire** pour l'épreuve cycliste;
- les exigences, en d'autres termes les distances à parcourir, varient en fonction des classes d'âge. Les chiffres indiqués dans le tableau sont des valeurs maximales et ne doivent donc pas être dépassés. Même des enfants non entraînés sont normalement capables d'effectuer ces distances prescrites, pour peu qu'ils soient en bonne santé.

Conditions

Le triathlon est accessible à tous car les trois disciplines se pratiquent dès l'enfance.

L'entraînement dispensé à l'école doit prêter une attention soutenue à la discipline la plus ardue sur le plan technique, en l'occurrence le crawl. C'est d'ailleurs pour cette raison que le triathlon présente moins de difficultés pour les nageurs confirmés.

Le But • Le But

Tournois à six Tournois par équipes Sport pour tous

En vente au kiosque ou envoi contre versement de Fr. 4.50 au c.c.p. 45-6243-4, Le But, A. Bassin, 4528 Zuchwil.

Le But • Hiver mi-octobre
Délai d'envoi des annonces 30 septembre

Le But • Le But



Conseils pour l'organisation d'un triathlon pour écoliers

Nous distinguons deux formes de compétition:

Triathlons soumis à une autorisation	Triathlons non soumis à une autorisation
<p>Si la course cycliste d'écoliers se déroule sur les routes publiques, elle nécessite des autorisations de la part:</p> <ul style="list-style-type: none">- des autorités cantonales compétentes en matière de circulation routière,- des autorités communales et/ou municipales,- du service des eaux et forêts,- de la piscine,- du service sanitaire et de sauvetage,- du service d'ordre,- de l'assurance de la responsabilité civile, assurance obligatoire pour obtenir l'autorisation officielle d'effectuer l'épreuve. <p>Avant de procéder à la demande écrite, il est recommandé de s'adresser aux autorités de police compétentes afin de discuter avec elles du parcours envisagé.</p>	<p>Aucune autorisation n'est requise pour les compétitions qui, bien que se déroulant sur des routes publiques, des chemins forestiers ou ruraux, n'utilisent pas de routes cantonales ou nationales. Il faut quand même aviser les autorités compétentes et la police du parcours prévu. Il convient d'informer:</p> <ul style="list-style-type: none">- les autorités communales concernées,- le maître-nageur, et éventuellement- la police.

Pour ce qui est du matériel, les enfants doivent simplement disposer d'un bon vélo et de bonnes chaussures pour la course.

Triathlon: une nouvelle branche sportive J+S

Le triathlon a été rapidement intégré à J+S: il est devenu une « petite » branche sportive le 1^{er} janvier 1993. Actuellement, plus de 100 moniteurs et 20 experts ont déjà été formés.

Les enseignants, entraîneurs et triathlètes intéressés peuvent s'adresser et s'annoncer au service J+S de leur canton.

Bibliographie

Klimt, F.; Betz, M.: Das Kind in der Sportmedizin (Editorial).
Klaeren, K.: Der Triathlon Ratgeber.
Bischoff, M.: Triathlon, manuel du moniteur J+S.
Gilomen, M.: Le triathlon: aussi à l'école! (Education physique à l'école 4/93). ■