

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	54 (1997)
Heft:	4
Artikel:	Un exemple pratique emprunté au polysport : le polyathlon
Autor:	Mägerli, Barbara
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997966

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: 07.02.2026

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

Un exemple pratique emprunté au polysport

Le polyathlon

Barbara Mägerli, cheffe de la branche sportive J+S Polysport, EFSM
Traduction: Dominique Müller
Dessins: Leo Kühne

Cet exemple pratique de polyathlon se fonde sur certains critères préalables qui ont déterminé le choix des disciplines. Il ne s'agit donc ici que d'un exemple parmi d'autres, et avec un peu d'imagination, il n'est pas difficile d'inventer d'autres exercices.

Critères préalables

Public cible: nous avons choisi, pour mettre notre exemple en pratique, un groupe de jeunes âgés de 14 à 20 ans, tous issus d'un groupe Polysport.

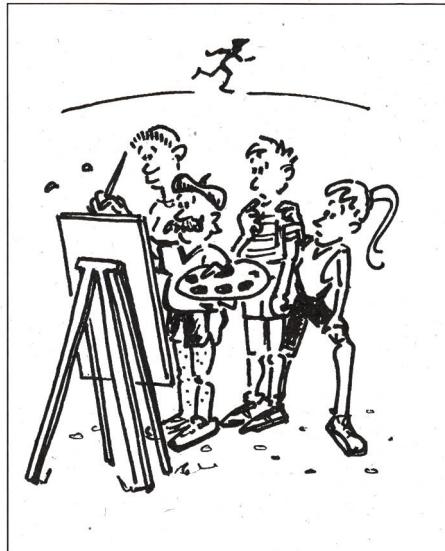
Programme d'activités: au cours des six derniers mois, nous avons inscrit à notre programme d'enseignement les activités suivantes:

- Tchoukball: initiation et entraînement régulier.
- Vélo tout terrain et patin en ligne: entraînement de l'endurance et de l'équilibre.
- Acrogym avec partenaire: perfectionnement de la tension et de la maîtrise du corps.
- Course à pied: entraînement dans toutes les variantes possibles, dans le cadre du programme de base.

Il ne nous restait plus qu'à combiner toutes ces activités pour concocter un polyathlon et organiser une compétition par équipes.

Organisation

Former des équipes de 4 personnes, désignées chacune par une lettre alphabétique: A, B, C, D, etc. Numéroter à la suite les différentes stations ou exercices (1, 2, 3, 4, etc.), selon l'ordre des disciplines choisies (voir tableau p. 3, en bas). Remettre à chaque équipe des feuilles indiquant les exercices à effectuer, selon l'ordre dans lequel ils doivent être réalisés, ainsi que tous les documents nécessaires au déroulement des exercices.

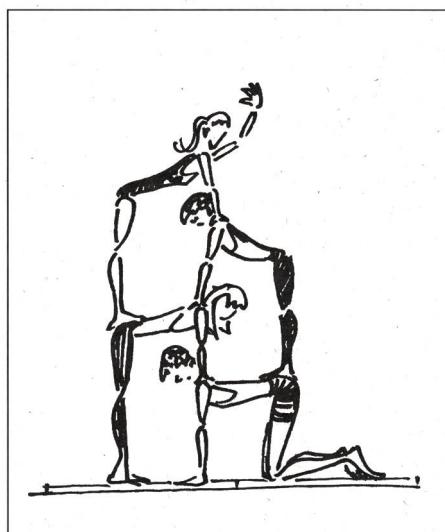


Exercices

Dessiner c'est gagner!: jeu de devinettes avec séquences de course

L'équipe au complet se rend au poste qui lui est attribué (Z); ce poste figure sur la carte qui lui a été remise. L'un des membres de l'équipe retourne en courant au point de départ, où le moniteur lui indique un mot (ou une expression). Il revient vers son équipe et tente, en dessinant, de faire deviner à ses équipiers le mot ou l'expression reçue. Il lui est interdit d'utiliser des chiffres et des lettres. Le dessinateur se contente de répondre par oui ou par non. Le premier joueur qui a deviné le mot exact se rend à son tour au départ afin de recueillir le mot suivant: pour cela, il doit d'abord énoncer le «mot de passe», c'est-à-dire le mot deviné.

Matériel: un bloc de papier, un crayon.



Acrobatie: construction d'une pyramide
L'exercice consiste à ériger la pyramide humaine illustrée ci-contre; l'exercice est achevé lorsque les membres du groupe ont effectué toutes les positions (figures) qui composent la pyramide.

Matériel: croquis d'une pyramide à quatre (voir dessin).



Tchoukball: exercice de lancer

L'équipe se rend au poste T (voir carte affichée au départ). Un membre de l'équipe se dirige en courant vers la balle (ballon de handball), puis tente, en lançant la balle contre le filet élastique, d'atteindre l'un des trois matelas (voir dessin).

Points: matelas 1 = 2 points, matelas 2 = 1 point, matelas 3 = 3 points. Combien de points l'équipe totalise-t-elle après que chacun de ses membres a réalisé 3 lancers?

Course d'orientation à 6 postes (selon le nombre de mots): composer une phrase

Chaque poste est doté d'une carte sur laquelle figure un mot numéroté. Ce chiffre indique la place du mot dans la phrase, phrase qui peut être lue dans les deux sens.

Un exemple: «ESOPE RESTE ICI ET SE REPOSE»!

But de l'exercice: l'équipe reporte sur sa propre carte les postes indiqués sur la carte-modèle (1 à 6). Elle doit se rendre à tous les postes sans exception. Après avoir pris note du «mot» affiché à chaque poste, les membres de l'équipe tentent de reconstituer, aussi vite que possible, la phrase complète, qu'ils inscrivent directement sur leur feuille.

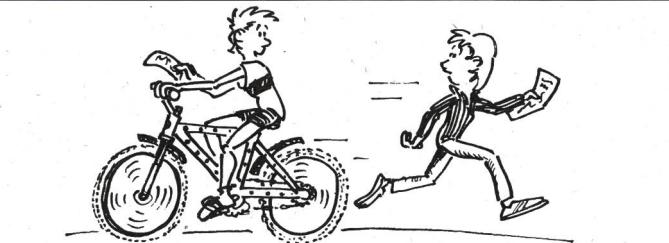


Duathlon: course d'orientation avec différents moyens de locomotion

Placer 4 postes sur une carte au 25 000^e (5 postes pour les équipes en nombre impair): A et B, C et D (et E). Attribuer les mêmes lettres à chacun des membres de l'équipe. Les équipiers A et B et C et D vont placer, à pied, les postes qui leur sont attribués et reviennent au point de départ. Puis A et B vont chercher les postes placés par leur partenaire (C et D) et les ramènent, à vélo, par la route, selon l'itinéraire indiqué sur la carte. Idem pour C et D. Attention: «Qui n'a pas de tête a des jambes!»

Pour des équipes de trois: A place le poste A, B le poste B, C le poste C. A va chercher le poste B, B le poste C, C le poste A.

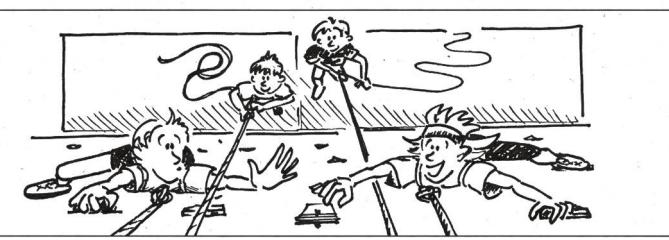
Matériel: 2 cartes modèles au 25 000^e par groupe, 4 à 5 VTT.



Escalade: exercices faciles à moyens

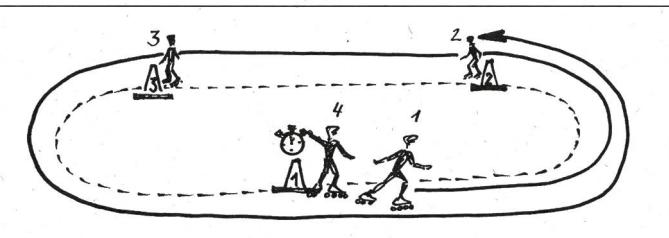
L'équipe se rend au mur d'escalade situé dans la salle de sport et sur lequel on a réparti, de place en place, des paquets d'étiquettes affichant un chiffre. Les chiffres sont attribués en fonction de la difficulté des prises ou du passage à escalader.

But de l'exercice: chaque membre du groupe escalade deux fois le mur et essaie de récolter le maximum de points. La somme des points totalisée par l'équipe est reportée sur sa feuille.



Américaine en patin en ligne: entraînement par intervalles sur roulettes

L'équipe se rend sur la piste circulaire de 400 m et chacun chausse ses patins! Ensuite, deux équipiers vont se placer près du cône 1 et un équipier près des cônes 2 et 3 (si l'équipe compte 5 membres, placer 4 cônes). L'équipier N° 4 (ou N° 5) est doté d'un sautoir. Un chronomètre est placé près du cône 1. L'équipier N° 4 (ou 5) actionne le chronomètre dès que l'équipier N° 1 prend le départ. L'équipier N° 1 arrête le chronomètre dès que le N° 4 (ou 5) est arrivé.



Evaluation

L'équipe se voit remettre, pour chaque station, une feuille explicative décrivant l'exercice à effectuer. Ces feuilles sont distribuées au groupe dans l'ordre des exercices attribués (voir tableau ci-contre). Le tableau peut également servir à établir directement le classement. Les disciplines inscrites en italique comptent pour le classement.

Les points récoltés sont transposés en points-classement: →

	A	B	C	D	E	F	G
1	Dessiner Points:	<i>Escalade</i>	Inline Temps:	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:
2	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner	<i>Escalade</i>	<i>Inline</i> Points:	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie	Duathlon
3	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner	<i>Escalade</i>	<i>Inline</i> Points:	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie
4	Acrobatie	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner	<i>Escalade</i>	<i>Inline</i> Points:	<i>CO Phrase</i> Points:
5	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner	<i>Escalade</i>	<i>Inline</i> Points:
6	<i>Inline</i> Temps:	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner	<i>Escalade</i> Points:
7	<i>Escalade</i> Points:	<i>Inline</i> Temps:	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner
PC							
C							