

**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:** Le vent en poupe  
**Autor:** Aeberhard, Christin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995340>

### **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:** 17.04.2026

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



# Le vent en poupe

La télévision a révélé le triathlon à un large public il y a près de trente ans. Quelques décennies ont suffi à faire de cette combinaison de trois sports la discipline d'endurance par excellence, ouvrant la voie au multisports, une activité en plein essor.

Texte: Christin Aeberhard; photo: Bakke-Svensson/Ironman

**E**n 1982, l'Ironman d'Hawaï en est déjà à sa cinquième édition. 580 athlètes sont inscrits à cette épreuve d'endurance consistant à enchaîner 3,8 km de natation, 180 km de cyclisme et 42,195 km de course à pied. L'idée d'une telle compétition est née à l'occasion de la remise des prix d'une course à pied, alors qu'un groupe de participants se demandait quels athlètes pouvaient bien avoir la meilleure endurance: les nageurs, les cyclistes ou les coureurs? John Collins, un commandant de l'US Navy, suggéra de combiner des compétitions locales de ces trois disciplines en une seule course. Le vainqueur serait appelé l'Ironman, l'homme de fer.

## Une histoire mémorable

De 1978 à cette cinquième édition, le nombre de participants est passé de 15 aux 580 évoqués plus haut. Parmi eux sur la ligne de départ, l'étudiante Julie Moss. Fascinée par les images de la dernière retransmission télévisée, elle a décidé de faire de l'Ironman le sujet

de sa thèse. Julie Moss est l'une des premières femmes à sortir de l'eau et prend même la tête à vélo. Sur le parcours de course à pied, elle compte jusqu'à 20 minutes d'avance. Mais à chaque mètre qu'elle fait dans la chaleur des champs de lave, elle sent ses forces décliner. Elle se traîne d'un poste de ravitaillement à l'autre. Mais la concurrente qui se rapproche de plus en plus la pousse dans ses derniers retranchements. Un kilomètre et demi avant la ligne d'arrivée, la poursuivante est toujours à six minutes d'elle.

## Quand il n'y a plus que la tête

Quelques centaines de mètres avant la ligne rédemptrice, l'étudiante perd le contrôle de son corps et chute. Avec le peu de forces qui lui reste, elle parvient à se relever et reprend la marche, avant de retomber quelques instants plus tard sur l'asphalte. Les spectateurs et les secours se pressent pour remettre l'athlète sur ses jambes et la porter jusqu'à l'arrivée. Sachant que toute aide de l'extérieur en-



traîne la disqualification, Julie Moss refuse. Après une nouvelle chute, elle voit une paire de fines jambes la dépasser. Ce sont celles de Kathleen McCartney, sa concurrente. Malgré ce coup du sort, elle tient absolument à terminer cette compétition. Incapable de se mettre debout, elle fera les derniers mètres à quatre pattes. Après onze heures et dix minutes, 29 secondes seulement derrière la vainqueur, Julie Moss s'effondre derrière la ligne d'arrivée.

### **Le spectacle de la souffrance**

Ces images mémorables ont fait le tour du monde et mis la nouvelle discipline sportive sous les projecteurs. A la suite de cet épisode, les premières compétitions de triathlon ont vu le jour en Europe. Mais l'histoire de Julie Moss n'a pas fait que susciter l'intérêt du public pour ce sport, sa volonté de fer inspire et anime jusqu'à aujourd'hui des milliers de triathlètes. Sa devise – «Finir, simplement finir, est déjà une victoire» – est aujourd'hui encore l'expression consacrée pour la longue distance. Cela dit, le spectacle de Julie Moss titubant, puis rampant vers le but a sans doute également contribué à ancrer cette image de folie qui colle à la peau des triathlètes.

### **Une origine française**

L'Ironman d'Hawaï a non seulement révélé le triathlon à un large public, il l'a aussi élevé au rang de discipline sportive à part entière.

Ses racines remontent toutefois bien plus loin. Le journal français «L'Auto» parle dès 1920 d'une compétition en France réunissant les trois épreuves d'endurance: «Les trois sports». A l'époque, celle-ci se limite à accomplir trois kilomètres à pied et douze kilomètres à vélo, en terminant par une traversée de la Marne à la nage. Cette manifestation sportive et d'autres du même genre se déroulent chaque année, mais restent anonymes, s'adressant toujours à des athlètes amateurs. Elles portent des noms résonnants comme «La course des débrouillards» ou «La course des touche-à-tout». Reste que ce type de compétition n'a pas réussi à s'imposer à l'époque en France. Comme l'histoire nous l'enseigne, après 1920/1930, les hommes avaient autre chose à vaincre que leurs propres démons intérieurs. L'ancêtre du triathlon est tombé dans l'oubli.

## **Distances de compétition**

| Désignation                                      | Distance<br>(natation, cyclisme, course à pied) |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Ironman/longue distance                          | 3,8 km – 180 km – 42,195 km                     |
| Half-Ironman (Ironman 70,3)/<br>moyenne distance | 1,9 km – 90 km – 21 km                          |
| Distance olympique/<br>courte distance           | 1,5 km – 40 km – 10 km                          |
| Sprint                                           | 0,75 km – 20 km – 5 km (ou similaire)           |

## La boucle est bouclée

Près de cinquante ans plus tard, une version moderne du multisports renaît en Amérique. Les initiateurs d'une compétition de course et de natation ont l'idée de mieux coordonner les parcours. C'est dans le cadre de ces modifications que le cyclisme est intégré. Lors de ce premier triathlon de Mission Bay, à San Diego (1974), le capitaine de vaisseau John Collins est sur la ligne de départ. Comme nous l'évoquions plus haut, c'est lui-même qui proposera quatre ans plus tard, lors de la discussion sur l'athlète le plus endurant, de réunir les trois compétitions d'endurance à Hawaï.

## Une évolution fulgurante

A partir de 1983, les courses de triathlon se multiplient de par le monde. Outre le fameux Ironman, des distances plus courtes sont également proposées, facilement accessibles aux sportifs amateurs (voir encadré). Dès lors, les manifestations de triathlon se succèdent sans interruption. En 1985, la Fédération suisse de triathlon est fondée. La même année ont lieu les premiers championnats d'Europe de triathlon. Quatre ans plus tard, l'Union internationale de triathlon (ITU) voit le jour et les meilleurs athlètes du globe rivalisent au championnat du monde de triathlon sur courte distance. 25 ans seulement après la «renaissance» de ce sport, les triathlètes nagent, pédalent et courent aux Jeux Olympiques de l'an 2000 de-

## Manifestations multisports actuelles en Suisse

**Terrific** (12 au 13 juin 2010 à Crans-Montana: [www.terrific.ch](http://www.terrific.ch))

**Biennathlon** (19 juin 2010 à Bienne: [www.biennathlon.ch](http://www.biennathlon.ch))

**Thurathlon** (20 juin 2010 à Weinfelden: [www.thurathlon.ch](http://www.thurathlon.ch))

**Gigathlon** (9 au 11 juillet 2010 à Thoune: [www.gigathlon.ch](http://www.gigathlon.ch))

**Inferno** (21 août à Thoune: [www.inferno.ch](http://www.inferno.ch))

**s2-challenge.ch** (28 août 2010 à Langnau: [www.s2-challenge.ch](http://www.s2-challenge.ch))

vant l'Opéra de Sydney. On organise aussi dans le monde entier des courses de triathlon sur la distance Ironman, où les meilleurs athlètes peuvent se qualifier pour les championnats du monde d'Ironman à Hawaï. ■

### Sources:

[www.swisstriathlon.ch](http://www.swisstriathlon.ch)

Müller, M. (2008): *17 Stunden zum Ruhm. Mythos Ironman Hawaii*. Bielefeld: Delius Klasing.

## Bon à savoir

### La course à la participation

Pour participer à un Ironman, la décision doit être prise un an environ avant le jour J. D'une part, c'est le temps nécessaire pour planifier un entraînement sérieux. D'autre part, une inscription aussi précoce est indispensable pour obtenir tout simplement une place. Beaucoup de courses en Europe et en Amérique affichent complet en quelques jours ou quelques semaines. Les athlètes doivent donc débiter la course un an à l'avance pour atteindre la ligne de départ. Dans l'ensemble, le nombre de participants continue de grimper légèrement en Suisse pour les triathlons sur courtes distances. Depuis 2003, cette croissance est néanmoins faible. Du côté du sprint, autrefois souvent utilisé pour «goûter» au triathlon, les chiffres sont en recul. Reste à savoir si les sportifs sont de manière générale moins nombreux à vouloir tester la discipline ou s'ils passent déjà aux distances supérieures.

### Une activité prenante

Malgré l'évolution rapide qu'a connue le triathlon, il est encore bien loin de devenir un sport de masse comme l'est la course à pied. Dans les zones de transition des manifestations de triathlon, on voit peu de VTT ou de vélos de personnes qui participent parce que l'événement a lieu près de chez elles et qu'elles ont envie de tenter une courte distance. S'entraîner pour trois disciplines, c'est très varié, mais aussi très exigeant. Si l'on veut courir, nager et pédaler une fois par semaine, cela fait déjà trois unités d'entraînement. On peut alors certainement disputer sans problème un triathlon olympique, dans la mesure où le classement et le temps n'ont pas d'importance. Mais beaucoup de coureurs n'enfilent leurs chaussures qu'une ou deux fois par semaine au maximum. Même pour les amateurs,

il ne faut donc pas sous-estimer l'investissement nécessaire à l'entraînement de triathlon. Pas facile dans ces conditions de devenir un sport de masse.

### Tant qu'à faire

Quand on investit autant de temps dans un loisir – généralement, les triathlètes s'entraînent plus d'une fois par semaine dans les différentes disciplines – on vise d'emblée une distance de compétition plus longue que le sprint. Cela explique donc tout à fait le nombre croissant de participants sur la distance olympique et surtout sur les distances Half-Ironman et Ironman. On n'ira pas jusqu'à qualifier de fous ceux qui s'adonnent à leur sport quasi quotidiennement, mais de «fanas», certainement oui!

### Evolution vers le multisports

Par le passé, quand on voulait se prouver quelque chose, on courait un marathon. Mais très vite, cela n'a plus suffi: l'Ironman est devenu une référence. Aujourd'hui, au Gigathlon et autres événements multisports similaires, les sportifs doivent non seulement nager, pédaler et courir, mais aussi enfiler les rollers et monter sur leur VTT. Et si possible, pas sur une seule journée, mais toute une semaine. Cette tendance au «plus varié, plus long» a un effet secondaire très réjouissant pour le sport de masse. Les manifestations multisports comportent tant de disciplines et les différents parcours sont si longs qu'ils représentent encore, partagés au sein d'une équipe, un défi pour les sportifs «un peu moins fous». Bien que chaque personne doive parcourir sa distance seule, l'épreuve d'endurance instaure un esprit d'équipe. Le combat solitaire qui caractérise en général les sports d'endurance s'en trouve ainsi adouci et la discipline enrichie.