Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 4

Rubrik: Jeunesse + Sport

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: 15.07.2025

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

Le triathlon: nouvelle branche sportive J+S

Marcel Bischoff, chef de la branche J+S
Traduction: Hugo Chollet

En 1993, le triathlon a été admis comme 36e branche sportive J+S. Cette décision intervient dans une période d'incertitude et d'économies généralisées, notamment en ce qui concerne l'abaissement éventuel de l'âge J+S à 10 ans sur le plan fédéral. L'adoption d'une nouvelle branche sportive ne va donc pas de soi, les ressources semblant peu à peu faire défaut. Les mêmes considérations s'appliquent au programme des Jeux olympiques: doit-on y inscrire de nouvelles disciplines, ou éventuellement en éliminer, et lesquelles? Le triathlon semble avoir, là aussi, toutes ses chances et il fera peut-être bientôt partie de la famille olympique (en 1996, à Atlanta?)

Mais pourquoi donc le triathlon? Natation, cyclisme et course à pied sont des disciplines connues qui bénéficient déjà, chacune, d'une implantation et d'un soutien suffisants. Le triathlon n'est-il pas dès lors un produit artificiel, bien dans l'esprit de notre époque, où ne s'exprimeraient que le goût de l'extrême, la recherche de l'extraordinaire? Ne va-t-il pas rapidement disparaître? Et, surtout, à quoi bon le faire pratiquer par les enfants et les jeunes? La Fédération suisse de triathlon (tri) s'est déjà posé toutes ces questions et continue à y chercher des réponses.

Evolution

Revenons un peu en arrière. Le triathlon (étym. = trois «combats») est né officiellement en 1978 à Hawaii, où l'on a simplement réuni trois épreuves individuelles séparées, qui existaient déjà, en une seule, dans le but de couronner le «roi de l'endurance»: une épreuve de natation de 3,8 km, une de cyclisme sur 180 km et le marathon (42 km 195) d'Honolulu. Ce nouveau sport connut ensuite, aux Etats-Unis et bientôt en Europe, un essor rapide tout en ne perdant que difficilement sa réputation d'«extrême». Pourtant, avec ses 1,5 km de nage, 40 km de vélo et 10 km de course à pied, le «triathlon olympique» s'est vite imposé comme une forme de compétition très appréciée, à la portée de chacun, homme ou femme. Il semble donc que cette discipline, loin d'être une mode éphémère, complète valablement l'éventail des sports d'endurance. En Suisse, dans le cadre du développement de ces épreuves d'endurance pluridisciplinaires, le duathlon (course à pied-vélo-course à pied) est également devenu très vite populaire. Il permet en effet de prolonger la saison de triathlon, très courte sous nos latitudes (plans d'eau), et constitue en outre une alternative intéressante pour les non-nageurs. La natation ne semble d'ailleurs pas être le sport de compétition favori des Suisses. Certes, le duathlon existe déjà au sein de J+S, mais pas en tant qu'orientation. Or, les jeunes doivent pouvoir vivre le triathlon dans toute sa diversité, sans compter qu'à leur âge, l'apprentissage de la natation – une discipline exigeante du point de vue technique – vaut son pesant d'or.

Fascination

Seuls ceux qui le pratiquent peuvent dire combien le triathlon est fascinant. Contrairement à de nombreux préjugés, c'est une compétition divertissante, voire passionnante: le départ en ligne, donné à un peloton de 200 nageurs, est littéralement à couper le souffle. A peine s'est-on habitué à l'élément liquide qu'il s'agit déjà de se préparer à la rapide transition sur le vélo, car le chronomètre ne s'arrête pas. Garder la tête froide permet alors de gagner de précieuses secondes... Une fois en selle, il faut plonger sur le désormais célèbre «guidon de triathlon», pour offrir le

Histoire du triathlon

1978 1er triathlon «Ironman» à Hawaii
1984 Fondation de l'ETU (European Triathlon Union), 30 fédérations nationales
1985 Fondation de la Fédération suisse de triathlon (tri)
1989 Fondation de l'ITU (International Triathlon Union), 85 fédérations nationales
1991 Admission du triathlon au nombre des disciplines olympiques par le CIO

Développement des performances en Suisse

Depuis 1989, plusieurs titres et médailles suisses aux Championnats d'Europe et aux Championnats du monde en catégorie juniors (garçons et filles).

Le triathlon en Suisse

Fédération: Fédération suisse de triathlon (tri). Fondée en 1985. (1er triathlon en Suisse en 1983)
Membres actifs: plus de 2200
Clubs: 45
Compétitions: 43

Age	Catégories	Distances		
		Natation (m)	Vélo (km)	Course à pied (km)
Moins de 12 ans	Ecoliers 1	200	5	1,5
12 et 13 ans	Ecoliers 2	400	10	3
14 à 16 ans	Cadets	750	20	5
17 à 19 ans	Juniors	1500	40	10
20 à 34 ans	Elite			
	– distance olympique	1500	40	10
	– distance réduite	2500	80	20
	– distance longue	3800	180	42,2
35 ans et plus	Vétérans	Toutes les distances		

Championnats de Suisse

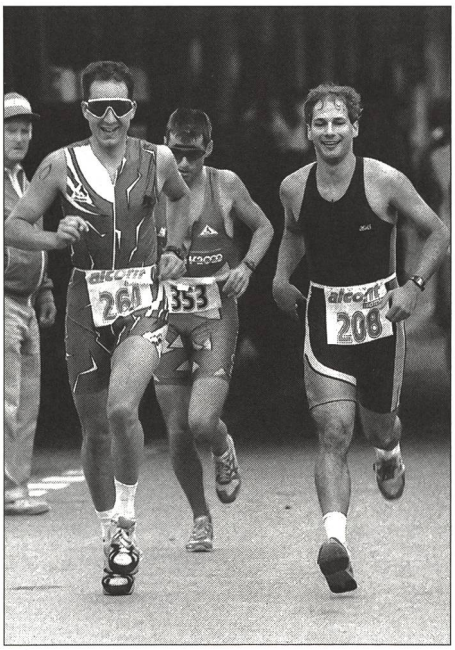
Chaque année, des titres sont attribués dans les catégories juniors à partir des distances olympiques (1,5/40/10 km), l'élite alternant tous les deux ans le triathlon olympique et le triathlon classique (Ironman).

Marcel Bischoff, chef de la branche sportive J+S Triathlon

Adresse: Ottostrasse 8, 8005 Zurich
Tél.: 01/273 24 82
Né le: 14 décembre 1961
Nationalité: Suisse
Titres et profession: Docteur en sciences du sport de l'Université de Cologne, maître diplômé d'éducation physique.
Activité: Responsable de programmes de thérapie corporelle pour alcooliques.
Loisirs: Triathlon, littérature spécialisée, analyse de la performance.
Triathlon: Responsable de formation «tri»; entraîneur en chef du club de triathlon IMPULS ; entraîneur personnel de trois membres de l'équipe nationale des juniors.

Cours de moniteurs 1 J+S, du 17 au 22 mai 1993, Centro sportivo Tenero.

Le délai d'inscription au cours de moniteurs 1 J+S organisé au Centro sportivo de Tenero, n'est pas encore écoulé. Annoncez-vous à votre service cantonal J+S! Un deuxième cours sera éventuellement organisé, cet automne, en Suisse romande.

moins de prise possible au vent. La partie vélo est une course individuelle contre la montre et il n'est donc pas question de s'abriter derrière un autre concurrent. Mais il est déjà temps de changer de chaussures pour affronter la troisième partie, la course à pied. On commence en général à courir «sur des œufs» avant de se libérer progressivement à partir de la moitié du parcours à accomplir et, avant que cela ne devienne vraiment dur, on se retrouve déjà en vue de la ligne d'arrivée! Essayez vous aussi! Douze semaines d'entraînement à raison de quatre séances hebdomadaires devraient suffire pour venir à bout d'un triathlon olympique.

Suspense, tactique, diversité, voilà qui doit certainement stimuler les jeunes également. Bien sûr, le triathlon exige aussi de la discipline et un entraînement systématique. Mais les bases peuvent et doivent en être jetées en s'amusant, tout en insistant sur la préparation technique élémentaire et le caractère varié de ce sport. De plus, les entraînements d'endurance n'ayant véritablement de sens que dans une nature préservée, chaque cours visera à inculquer non seulement l'esprit de groupe, mais aussi le respect de l'environnement. Pour cela, on a besoin en première ligne de moniteurs prêts à s'engager: en 1993, 12 experts et 50 moniteurs seront formés, qui feront certainement du bon travail auprès des jeunes. Le sport étant en outre un moyen idéal de prévention contre la toxicomanie, j'aimerais également encourager tous les maîtres de sport à se lancer une fois au moins dans l'aventure du triathlon. Je suis convaincu qu'un triathlon pour enfants peut constituer une expérience aussi amusante et enrichissante que le traditionnel tournoi de football à six! ■