

## Le Triathlon et ses cousins

Le **triathlon** est un sport riche en sensations et en diversité. Il se décline en plusieurs épreuves qui permettent à chacun de trouver son plaisir. Les jeunes peuvent s'affronter sur une épreuve **Avenir**. Les débutants ou les non licenciés peuvent s'initier à une épreuve **Découverte**, les licenciés choisiront une épreuve **Sprint**. Si vous visez les prochains jeux olympiques, venez transpirez sur une épreuve **Courte Distance**. Vous voulez passer votre journée dans l'effort ? Alors relevez le défi d'une épreuve **Longue Distance**. Enfin, pour ceux qui rêvent d'exploit, ceux qui veulent avoir les muscles plein d'acier il ne reste plus qu'un seul choix : L'**IronMan**.

Les cousins du triathlon sont nombreux. On peut varier les enchaînements en remplaçant ou en supprimant l'une des disciplines. On obtient une variété d'épreuves pour satisfaire les plus difficiles :

Le **duathlon** : on supprime la natation pour enchaîner course à pied/ cyclisme/course à pied.

Le **triathlon des neiges** : L'hiver, on remplace la natation par le ski de fond pour enchaîner course à pied/cyclisme/ski de fond.

Le **duathlon des neiges** : L'hiver, on remplace le cyclisme par le ski de fond pour enchaîner course à pied/ski de fond/course à pied.

Le **triathlon vert** : On nage avec des palmes, on enchaîne sur un VTT et on finit par un cross-country.

Le **vétathlon** : "petit frère" du triathlon et du duathlon, on a remplacé le vélo de route par du VTT.

Le **bike and run** : course par binôme avec un VTT ; le but étant de couvrir une distance le plus rapidement possible selon une stratégie d'équipe. En effet, lorsque un partenaire est à pied l'autre le suit ou le devance à VTT mais à n'importe quel moment de la course les deux partenaires peuvent changer de rôle (le coureur devient cycliste,...). Ils peuvent se distancer durant l'épreuve mais doivent impérativement franchir la ligne d'arrivée ensemble. Cette discipline est très prisée lors des entraînements mais peu de compétitions de ce genre existent. Les différentes catégories de cette épreuve se déterminent par leur durée de course.

Le **quadriathlon** : un triathlon classique avec d'une dose de kayak de mer.

## Les différentes distances

TRIATHLON	AVENIR Poussin	Natation (50 à 75 m), Cyclisme (1 à 2 km), Course à pied (300 à 400 m)
	AVENIR Pupille	Natation (75 à 100 m), Cyclisme (2 à 3 km), Course à pied (400 à 800 m)
	AVENIR Benjamin	Natation(100 à 150 m), Cyclisme (3 à 4 km), Course à pied (800 à 1200 m)
	AVENIR Minime	Natation(150 à 200 m), Cyclisme (4 à 5 km), Course à pied (1200 à 1600 m)
	AVENIR Cadet	Natation (200 à 250 m), Cyclisme (5 à 6 km), Course à pied (1600 à 2000 m)
	DECOUVERTE	Natation(500 m), Cyclisme (20 km), Course à pied (5 km)
	SPRINT	Natation(750 m), Cyclisme (20 km), Course à pied (5 km)
	DISTANCE OLYMPIQUE	Natation(1500 m), Cyclisme (40 km), Course à pied (10 km)
	LONGUE DISTANCE C1	Natation(2500 m), Cyclisme (80 km), Course à pied (20 km)
	LONGUE DISTANCE C2	Natation(4000 m), Cyclisme(120 km), Course à pied(30 km)
	IRONMAN	Natation(3800 m), Cyclisme(180 km), Course à pied(42,195 km)
TRIATHLON DES NEIGES	COURTE DISTANCE	Course à pied(7 à 10 km), Cyclisme(10 à 14 km), Ski de fond(10 à 12 km)
	MOYENNE DISTANCE	Course à pied(12 à 20 km), Cyclisme(35 à 70 km), Ski de fond(12 à 20 km)
DUATHLON	AVENIR Poussin	Course à pied(300 à 400 m), Cyclisme(1 à 2 km), Course à pied(150 à 200m)
	AVENIR Pupille	Course à pied(400 à 800 m), Cyclisme(2 à 3 km), Course à pied(200 à 400m)
	AVENIR Benjamin	Course à pied(800 à 1200 m), Cyclisme(3 à 4 km), Course à pied(400 à 600 m)
	AVENIR Minime	Course à pied(1200 à 1600 m), Cyclisme(4 à 5 km),Course à pied (600 à 800 m)
	AVENIR Cadet	Course à pied (1600 à 2000 m), Cyclisme(5 à 6 km),Course à pied (800 à 1000 m)
	SPRINT	Course à pied(2,5 km), Cyclisme (15 km), Course à pied(2,5 km)
	COURTE DISTANCE 40	Course à pied (5 km), Cyclisme (30 km), Course à pied(5 km)
	COURTE DISTANCE 55	Course à pied(10 km), Cyclisme (40 km), Course à pied(5 km)
LONGUE DISTANCE 80	Course à pied(10 km), Cyclisme (60 km), Course à pied(10 km)	
DUATHLON DES NEIGES	COURTE DISTANCE	Course à pied(4 à 5,5 km), Ski de fond(10 à 15 km), Course à pied(4 à 5,5 km)
	MOYENNE DISTANCE	Course à pied(6,5 à 7,5 km), Ski de fond(15 à 20 km), Course à pied(6,5 à 7,5 km)
AQUATHLON	AVENIR Poussin	Natation (50 à 75 m), Course à pied (300 à 400 m)
	AVENIR Pupille	Natation (75 à 100 m), Course à pied (400 à 800 m)
	AVENIR Benjamin	Natation (100 à 150 m), Course à pied (800 à 1200 m)
	AVENIR Minime	Natation (150 à 200 m), Course à pied (1200 à 1600 m)
	AVENIR Cadet	Natation (200 à 250 m), Course à pied (1600 à 2000 m)
QUADRIATHLON	SPRINT	Natation(1,2 km),Kayak (5 km), Cyclisme(25 km), Course à pied (5 km)
	MOYENNE DISTANCE	Natation(2,5 km),Kayak (10 km), Cyclisme(50 km), Course à pied (10 km)
	LONGUE DISTANCE	Natation(5 km), Kayak (20 km), Cyclisme(100 km),Course à pied (20 km)
	EXTREME DISTANCE	Natation(10 km), Kayak (40 km), Cyclisme(200 km), Course à pied (42,195 km)
BIKE AND RUN	AVENIR Poussin	10 à 15 minutes
	AVENIR Pupille	15 à 20 minutes
	AVENIR Benjamin	20 à 25 minutes
	AVENIR Minime	25 à 30 minutes
	AVENIR Cadet	30 à 40 minutes