

Le Triathlon

Le triathlon est une des disciplines les plus complètes car elle regroupe de la natation, du cyclisme et de la course à pied sans interruption du chronomètre. Cette discipline, née en 1975 aux Etats-Unis, s'est déroulée à Fiesta Island près de San Diégo, sur les distances de 800 mètres en natation, 8 kilomètres en vélo, et 8 kilomètres en course à pied. Mais c'est à Hawaï que le triathlon écrit sa première page d'histoire. Il s'appellera " Ironman " (Homme de fer).



Durant ces années, les compétitions se multiplient. Le premier Championnat du Monde (sur courte distance) est organisé à Avignon en 1989. Aujourd'hui, le triathlon est présent (en fédération) dans près d'une centaine de pays et la discipline est de plus en plus médiatisée depuis son entrée dans le programme des Jeux Olympiques de Sydney en 2000.

Les épreuves se disputent par catégorie d'âge et par sexe. Les distances varient de l'Ironman (3.8km de natation, 180km de vélo et 42.195 de course à pied), en passant par le $\frac{3}{4}$ et le $\frac{1}{2}$ et la distance olympique (1.5km-40km-10km) jusqu'au triathlon sprint (750m-20km-5km). L'Ironman demande un effort de plus de huit heures (pour les meilleurs) et 2h pour la distance olympique.

Le triathlon pour les enfants s'appelle l'Iron Kid : de 25 à 250m – de 1 à 10 km – de 250 à 2500m (selon l'âge des participants). Et pour les débutants adultes c'est le Triathlon de promotion (500m – 20km – 5km).

Depuis sa création en 1990, la Ligue n'a cessé de s'étendre. Aujourd'hui, elle compte une trentaine de clubs plus de 700 licenciés, tous contaminés par le virus du triple effort. De plus, quelques 5000 sportifs pratiquent le triathlon/duathlon (course – vélo - course) de manière occasionnelle.



Plus d'informations : <http://www.triathlon.be/lbftd>