

# Instructions «CS Triathlon»

## Règles

- Course individuelle
- Tous les participants partent du point X et effectuent les activités dans l'ordre suivant:
  1. Énigme
  2. Un tour de piste finlandaise
  3. Challenge à réaliser
  4. Un tour de piste finlandaise
  5. Challenge à réaliser
- Un seul questionnaire avec une série de questions sur le sport suisse sera distribué à l'ensemble de la classe.



## Déroulement

Au signal, les participants effectuent l'énigme individuellement puis doivent faire un tour de piste finlandaise. Une fois le tour terminé, les participants se rendent au premier challenge et font l'activité. Quand l'activité est terminée, ils vont refaire un tour de piste finlandaise, puis se rendent au second challenge. Le temps s'arrête une fois que le participant a terminé et réussi le second challenge.

Les 15 premiers temps seront retenus et constitueront le résultat du «CS-Triathlon».

Après la course, toute la classe se réunit et doit répondre à une série de questions sur le thème du sport suisse.

Les réponses seront également prises en considération dans le résultat final (notation ci-dessous)!

## But du challenge

Effectuer l'ensemble du parcours le plus rapidement possible afin de faire partie des quinze premiers. Une moyenne des temps sera calculée et constituera un résultat. Les réponses du «questionnaire» s'additionneront à ce résultat pour former le résultat final de la classe.

## Résultats

Les bonnes réponses au questionnaire rapportent -2 secondes sur le temps du parcours. La meilleure classe recevra un prix à la fin de l'année scolaire!

## Matériel

### Chariot déjà préparé au local matériel:

- ✓ 5 feuilles plastifiées contenant l'énigme
- ✓ 15 cônes à base ronde
- ✓ 32 balles de jonglages
- ✓ 40 balles de tennis
- ✓ 2 - 3 buts de unihockey (selon le nombre d'élèves par classe)
- ✓ 2 - 3 cibles avec des «trous» à accrocher au but (image challenge 2) (selon le nombre de buts de unihockey)
- ✓ 3 cerceaux (pour délimiter la zone de tir pour le challenge 2)
- ✓ 1 chronomètre

## Description du parcours

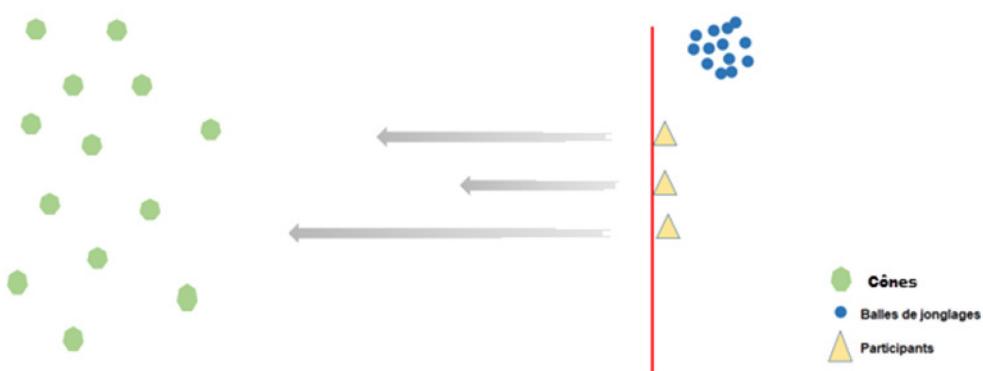
### Enigme

Résoudre l'énigme. Dès que le participant pense avoir trouvé la bonne réponse, il annonce discrètement le résultat à l'enseignant qui validera ou non sa réponse.

### Challenge 1

Se tenant à 4m des cônes, chaque participant doit faire tomber 5 cônes en lançant les balles de jonglage.

*(Un enseignant remet les cônes, un enseignant ramène les balles de jonglage)*

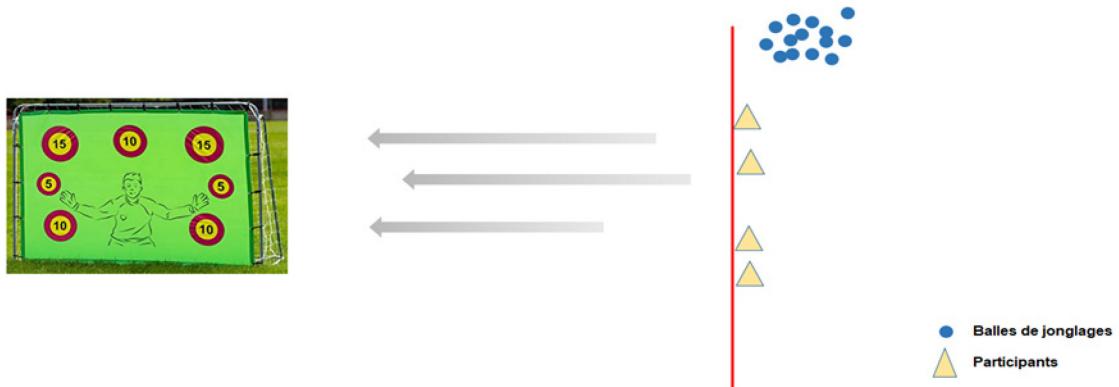




## Challenge 2

Se tenant à 4m du but, marquer un maximum de points avec 5 balles de tennis à disposition.

(Le nombre de points = le nombre de secondes soustraites au résultat du triathlon)





## Feuille de résultat pour toute la classe

## Feuille de résultat des 15 meilleurs

Participants	Temps au chrono
1 <sup>er</sup>	
2 <sup>ème</sup>	
3 <sup>ème</sup>	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

= :15

Résultat (moyenne)	..... minutes
--------------------	---------------

Feuille de résultat du questionnaire

Questions	Réponses de la classe	Points (Bonne réponse = - 2 secondes)
Résultat	/	- ..... secondes

Feuille du résultat final

CS - Triathlon	..... minutes
+	
Questionnaire	-..... secondes
=	
Résultat final de la classe	

## Questionnaire

- 1. Comment se nomme l'entraîneur qui a reçu l'Award 2020 du «meilleur entraîneur suisse de l'année» et qui est également l'entraîneur de l'athlète Mujinga Kambundji?**
  - Adrien Rothenbühler
  - Didier Cuche
  - Patrick Fischer
  
- 2. Que signifie les lettres «FTEM» ? (Concept cadre développement du sport en Suisse)**
  - Federation, Talent, Elite, Mastery
  - Foundation, Talent, Elite, Mastery
  - Foundation, Talent, Expert, Mastery
  
- 3. Dans quelle ville se trouve le Comité International Olympique (CIO), aussi appelée «Capitale Olympique»?**
  - Berne
  - Fribourg
  - Lausanne
  
- 4. En 2022, qui est la ministre des sports en Suisse?**
  - Simonetta Sommaruga
  - Viola Ahmerd
  - Karin Keller-Suter
  
- 5. Qui est actuellement le sélectionneur de l'Equipe de Suisse de football?**
  - Hakan Yakin
  - Murat Yakin
  - Vladimir Petkovic
  
- 6. Qui a été porte-drapeau suisse pour les JO d'été 2012 à Londres?**
  - Stanislas Wawrinka
  - Giulia Steingruber
  - Roger Federer

**7. Quelle fédération sportive suisse compte le plus de membres?**

- L'Association suisse de football
- Swiss Tennis
- La Fédération suisse de gymnastique

**8. En quelle année a eu lieu la coupe du monde de football en Suisse?**

- 1954
- 1964
- 1974