



Lors de l'épreuve de natation, les triathlètes en herbe parcourront entre 20 et 100 m dans la piscine de Corseaux Plage.

Le Triathlon des juniors

Samedi 5 septembre à Vevey, les triathloniens de 5 à 15 ans ont rendez-vous pour nager, pédaler et courir. Plaisir garanti!

Une nuée d'insectes d'un genre particulier – puces, moustiques, fourmis, grillons, sauterelles, frelons – vont prendre leur envol pour la 9^e édition du Kid's Triathlon de Vevey. Ces différentes petites bêtes volantes représentent en effet les catégories d'âge dans lesquelles les enfants peuvent s'aligner au départ de ce triathlon qui leur est tout spécialement destiné et qui voit le nombre de ses inscriptions augmenter chaque année (400 participants l'an dernier). Le rendez-vous est fixé au 5 septembre prochain à la piscine de Corseaux Plage.

Entraînement exigeant

Le triathlon est une discipline exigeante qui permet de mettre en mouvement une foule de muscles. Il est devenu – au niveau adulte – un sport olympique en 2000 avec 1,5 km de natation, 10 km de course à pied et 40 km à vélo.

Pour les juniors, il constitue également un entraînement extraordinaire qui prépare à toutes les disciplines, à l'endurance et au développement de la force. Forts de

tous ces arguments, les parents des bambins qui se préparent à la course, participent pleinement, eux aussi, à la manifestation dans le camp des bénévoles et des supporters. Car il faut bien encourager les juniors sur un parcours qui leur semble parfois bien long même si les fameuses distances sont revues pour eux à la baisse (entre 20 et 100 m de natation, 500 à 1200 m de course à pied et 900 à 1500 m de vélo). Le public est d'ailleurs toujours nombreux au rendez-vous, car le triathlon des enfants reste un spectacle passionnant.

«Nous avons surtout envie que les enfants prennent du plaisir et que ce rendez-vous soit une vraie fête du sport», explique Valérie Briffod, une des bénévoles – et également maman de trois adeptes du triathlon. Du plaisir les enfants en auront à coup sûr sur cette plage de Corseaux et son magnifique décor naturel. Par ailleurs, leurs efforts seront dûment récompensés et chacun recevra un t-shirt ou gagnera peut-être un des nombreux prix en jeu.

Le club de Triathlon de Vevey, qui tient à préparer la relève dans

cette discipline, offre aux jeunes la possibilité de pratiquer dans le cadre de son Mouvement Jeunesse. Dix entraîneurs qualifiés assurent les entraînements (plusieurs par semaine selon les catégories: initiation, juniors, écoliers). «Mais l'objectif est surtout de permettre aux enfants de s'épanouir et de prendre confiance en eux grâce à ce sport qui se pratique en plein air et dans la nature», conclut Valérie Briffod.

Une pasta party bien méritée!

Pour reprendre des forces en fin de journée, une pasta party est organisée au restaurant de la plage de Corseaux dès 16 h 30, ce qui permettra à tous de refaire le plein de calories et de bonne humeur.

Pour s'inscrire, rendez-vous sur le site www.kids-triathlon.ch Jusqu'au 28 août. Mais les retardataires, s'ils trouvent une place, pourront encore le faire le samedi matin de la course. La finance d'inscription est fixée à 10 francs.

Migros qui aime rester dans la course soutient depuis longtemps cette manifestation. Myriam Berney



A chaque catégorie d'âge, sa distance à fouler!

Pas de triathlon sans:

- maillot de bain
- lunettes de natation
- vélo et casque adapté
- chaussures de course à pied
- linge et affaires personnelles