

# SAVOIR COMBINER ET ENCHAÎNER

Les pratiques enchaînées, recherchées pour leur variété et leur caractère ludique, ne constituent pas une simple juxtaposition de disciplines. Ce sont des sports à part entière qui ont leur propre stratégie et qui apporte une cohérence éducative. Savoir combiner et enchaîner différentes activités demande au pratiquant de la polyvalence et une certaine faculté d'adaptation.

Le « savoir combiner et enchaîner » s'acquiert par la pratique d'une grande variété de disciplines enchaînées, plus ou moins standardisées et avec des formats différents (triathlon, aquathlon, duathlon, swimrun, raid multisport). De nombreux formats ont leur pendant hivernal.

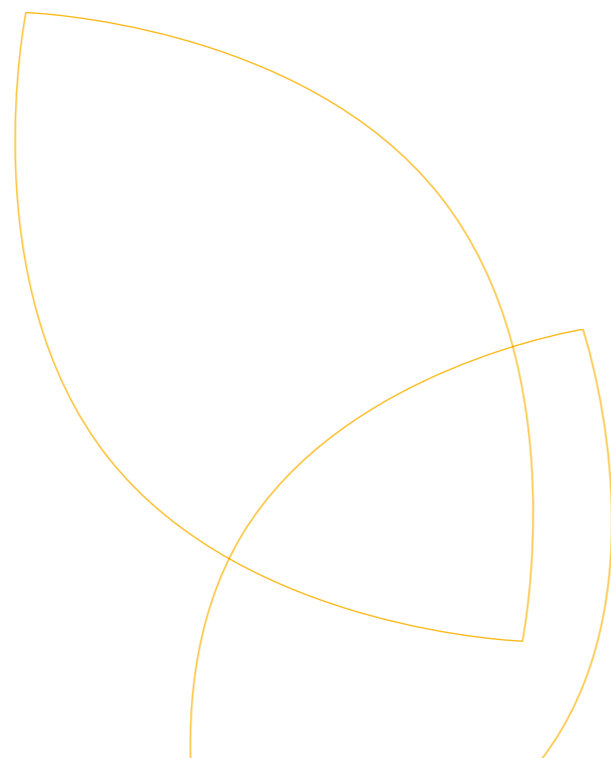
## SAVOIR ENCHAÎNER

Basé sur l'endurance, l'enchaînement permet de développer et de diversifier ses expériences motrices, ce qui demande au pratiquant une certaine polyvalence ainsi que des facultés d'adaptation. Les sportifs, et plus spécifiquement les pratiquants de sports de nature, pratiquent en moyenne plusieurs activités. Au fil des saisons, pour varier les émotions et selon l'offre de proximité et l'accessibilité aux lieux de pratique, beaucoup de sportifs sont attirés par le multisport. Les disciplines enchaînées captent ces pratiquants multisports, à la recherche de la variété et de la complémentarité, aussi bien que de nouveaux challenges.

Changer de support et varier les milieux sont autant de richesse et de complexité qui nécessitent pour le pratiquant de diversifier ses habiletés motrices, techniques, physiques par l'acquisition de compétences spécifiques mais également transversales.

Les changements de mode de locomotion opérés lors des transitions ne représentent qu'un faible pourcentage du temps de pratique, pourtant ils ont toute leur importance et constituent un temps fort, technique et stratégique. Synonymes de changement de milieu et de matériel, ces transitions nécessitent d'être préparées et anticipées dès l'organisation de l'activité. Elles demandent des adaptations physiologiques et sensorimotrices pour repartir sur une nouvelle activité. Le passage de la position allongée et portée dans l'eau à la position debout pour commencer une section de course à pied en est un bon exemple.

Ces transitions constituent aussi un moment court de regroupement avec d'autres concurrents, pendant lequel il est nécessaire de conserver, voire de retrouver, un niveau élevé de concentration. En effet, un grand nombre d'informations doit être traité et les choix tactiques à opérer pour garantir la performance rendent les phases de transition complexes. En raid multisport, par exemple, le passage de la course à pied au VTT orientation, nécessite de changer de chaussures, récupérer la carte, de monter sur son vélo, de s'orienter, éventuellement de s'alimenter.



## ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE RAID MULTISPORT

Le raid multisport est la discipline enchaînée qui présente le plus de diversité et de liberté. Aucun format n'est imposé ni au niveau des activités, ni de leur enchaînement, ni de la distance. Le raid consiste à enchaîner au minimum trois sports de nature différents ou deux activités linéaires et un atelier, le tout non motorisé et sur terrain naturel varié.

L'environnement naturel et les spécificités des milieux traversés déterminent et conditionnent l'enchaînement des activités possibles dans le projet de déplacement. Généralement, le parcours est tenu secret jusqu'au dernier moment pour renforcer l'esprit de découverte, de surprise et la mise en place de la stratégie. La dimension d'aventure s'installe. Pratiquer dans un milieu naturel qui, par définition, est varié et changeant, permet de réaliser des raids toujours différents.

La seconde spécificité de cette discipline est la pratique en équipe, souvent mixte, qui rajoute une dimension importante dans l'activité mais également dans l'enchaînement des disciplines et l'organisation des transitions.

### Mise en place

#### Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Qu'il s'agisse de raids multisports de quelques heures ou de plusieurs jours de pratique, en autonomie et avec ou non gestion de sommeil, les espaces de transition sont les seuls points de ravitaillement et de changement de matériel possibles.

Le pratiquant doit donc estimer et prévoir ce qu'il emporte, et ce dont ses équipiers et lui-même auront besoin pour les futures sections. Pendant la transition, l'équipe se responsabilise et s'assure que le matériel obligatoire de progression et de sécurité est complet et emporté. Dans certaines épreuves, des portes horaires et des « dark zone » (progression interdite sur des plages horaires définies) sont mises en place tout au long de la course. L'arrivée à une transition est alors vécue comme une nouvelle étape franchie et rythme la progression des participants.

Étant donné la diversité des disciplines enchaînées, la force d'une équipe est de travailler en complémentarité. Chacun, en fonction de sa spécialité, de ses compétences et de son état de forme, va pouvoir être à la tête du groupe sur une section. L'entraide, le partage et la coopération sont incontournables dans cette activité qui constitue une aventure humaine. Chaque section, tout en étant un projet collectif, est vécue différemment par chaque membre de l'équipe. Les coéquipiers évoluent en toute autonomie en assurant leur sécurité et celle de l'équipe. Tout au long de la progression, les choix devront être partagés : stratégie, choix des itinéraires ou des options, voire dans certains cas, de renoncement imposé par le milieu et ses variations.

Du point de vue de l'organisateur, le tracé et le choix du parcours sont déterminants et doivent être en concordance avec le public et le niveau de difficulté souhaité. Les parcours linéaires demandent plus de logistique pour acheminer le matériel des participants jusqu'aux zones de transition. Pour simplifier l'organisation, tout en garantissant une sécurité optimale, les parcours en marguerite sont recommandés, car ils permettent de centraliser les transitions sur une même zone et de voir revenir les coureurs après chaque section.

La zone de transition devra être organisée de façon à ce que les équipes puissent retrouver facilement leur matériel en toute équité et avec une logique de circulation.



### Logistique

Les possibilités de choix des activités composant un raid multisport sont un facteur facilitant qui permet à chaque organisateur de s'appuyer sur les atouts de son territoire. Les disciplines les plus couramment enchaînées restent néanmoins la course à pied, le vélo tout-terrain et le kayak, avec ou sans orientation. Les activités techniques telles que les activités de corde et les activités nautiques nécessitent des compétences spécifiques et un contexte adapté. La mise en place d'ateliers (par exemple de tir) peut s'adapter à tous les parcours. Il ne faut pas négliger la gestion du flux et la sécurité de l'atelier.

L'utilisation du support orientation permet de faciliter la mise en place du parcours (pas ou peu de balisage), cependant il faut bien veiller à reconnaître finement le parcours au préalable en identifiant toutes les options possibles. Tous types de cartes peuvent être utilisés (IGN, IOF, vue aérienne, etc.). Par ailleurs, la mise en place de balises ou points de contrôle obligatoires permet de rassembler et canaliser les équipes de coureurs.

La pratique du raid multisport en terrain familier est courante. Pour éviter la monotonie, tout en restant sur les lieux de pratique habituels, il est possible de varier les enchaînements et la manière d'aménager les différentes

activités. La mise en place de base d'entraînement de type « station de raid » est un moyen de faciliter l'accès à l'activité raid multisport de nature.

### Comment débiter ?

Le raid multisport peut être pratiqué quel que soit le niveau de pratique sportive des jeunes. Il permet de découvrir des activités et des milieux variés. Le choix de l'espace de pratique pour chaque activité, du niveau de difficulté et d'engagement sera fait en fonction du type de public. Par la suite, ces niveaux peuvent être augmentés de façon progressive. La pratique en équipe et l'enchaînement d'activités doivent être privilégiés pour conserver la logique de ce sport. Cependant, les compétences spécifiques à chaque discipline pourront être travaillées lors de séances ou cycles thématiques.

Pour les débutants et notamment les jeunes, plus le parcours est varié et rythmé, plus il est ludique. Par la multiactivité et l'enchaînement des activités, l'individu apprend à se connaître et à gérer son effort. Il appréhende des milieux naturels variés, acquiert des compétences transversales qu'il pourra réinvestir dans d'autres situations.

### Les lieux pratiques

Assurer la sécurité et l'intégrité du pratiquant étant une priorité, le choix du site se fera en fonction de l'autonomie des équipes. L'apprentissage doit se faire dans un milieu aménagé et sécurisé (balisé, délimité, avec des consignes de sécurité précises). Le raid multisport est d'ailleurs souvent une discipline dite support en milieu scolaire, pratiquée dans l'enceinte de l'établissement ou dans un espace naturel proche (parc, forêt...). La progression aura pour but l'acquisition de l'autonomie individuelle et collective (gestion de sa sécurité, lecture du milieu, etc.).

Lorsque l'activité raid multisport est pratiquée en pleine nature, l'encadrant devra respecter les réglementations en vigueur en matière d'accès aux sites de pratiques et d'utilisation de ces espaces naturels. Les renseignements peuvent être pris auprès des comités départementaux des activités concernées, des clubs et des mairies.

### Les méthodes d'organisation

Choisir le site, reconnaître les parcours et acquérir une parfaite connaissance de toutes les variantes qu'ils offrent, sont des étapes d'organisation déterminantes dans la réussite du projet. L'organisateur doit anticiper le temps d'effort et imaginer des itinéraires dits « de réchappe » en fonction de son public. Les activités sont choisies en fonction du degré d'expertise et donc d'autonomie des raideurs.

Plusieurs méthodes de suivi des équipes peuvent être utilisées : retour régulier au point de contrôle, géolocalisation et moyen de communication.

Pour rendre l'activité raid multisport attractive, il est essentiel de jouer sur la technicité, le caractère ludique du parcours, la composition des équipes (mixité, hétérogénéité), et ce, quel que soit le public visé.

### Ressources pédagogiques fédérales

#### École Française de Triathlon

La Fédération française de triathlon (FFTRI) qui a délégué de quatorze activités enchaînées, a déjà mis en place une mallette pédagogique pour l'activité triathlon. Certains outils, communs aux autres disciplines, peuvent être utilisés dans le cadre de l'organisation d'une activité de raid multisport.

[www.fftri.com/ecole-francaise-de-triathlon](http://www.fftri.com/ecole-francaise-de-triathlon)

### Formations et qualifications

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leur compétence d'animation, la Fédération française de triathlon (FFTRI) coordonne un cursus de formations. Ces formations, ouvertes aux licenciés, sont au nombre de deux :

- initiateur : encadrement de l'activité découverte et initiation au raid multisport ;
- moniteur : entraînement et perfectionnement en raid multisport.

En raison de la récente structuration de l'activité raid multisport, aucun diplôme professionnel spécifique n'existe. Néanmoins, une intervention contre rémunération nécessite d'être titulaire d'un diplôme généraliste. Si une activité est proposée dans un environnement spécifique, la qualification adéquate est exigée.



Mise en œuvre de l'activité  
et les conditions d'encadrement

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)