



MULTISPORT MERIT BADGE

BADGE DE MÉRITE MULTI-SPORTS

Le brevet multi-sports américain est décliné en 5 variantes :

- le triathlon : enchainement de 100 mètres de natation puis 10 km de vélo suivi de 5 km de marche ou course.
- le duathlon : enchainement de 5 km de marche ou course puis 10 km de vélo suivi de 2,5 km de marche ou course.
- l'aquathlon : enchainement de 100 mètres de natation puis 5 km de marche ou course.
- l'aquabike : enchainement de 100 mètres de natation puis 10 km de vélo.
- le 20 miles : 20 miles (soit 32,2 km) de vélo.

C'est un brevet de compétences pour les 4 premières variantes où seulement la réalisation compte. Celle-ci peut être effectuée en version connectée pour la marche/course ainsi que le vélo via une trace GPS produite par une application comme Strava ou autre fournissant date, heure et durée.

Pour la variante « 20 miles cycling » cela devient un brevet de performance. La distance de 32,2 km doit être couverte en moins de 90 minutes quel que soit l'âge ou le sexe du participant.

Pour la piscine, la réalisation doit être faite via un formulaire (*en annexe*) sous la supervision d'un MNS qui remplira ledit formulaire avec les renseignements nécessaires.



Certificat



Patch tissu



FICHE DE COMPÉTENCES NATATION

Nom et prénom : _____ Age : _____

Adresse : _____ CP + Ville : _____

@mail : _____ Tél. mobile : _____

Brevet de compétences

Cocher la case du programme et du niveau désirant être contrôlé

- ☐ le triathlon : enchaînement de 100 mètres de natation puis 10 km de vélo suivi de 5 km de marche ou course.
- ☐ l'aquathlon : enchaînement de 100 mètres de natation puis 5 km de marche ou course.
- ☐ l'aquabike : enchaînement de 100 mètres de natation puis 10 km de vélo.

Contrôle des activités

Date	Distance	Temps	Observations

J'atteste avoir réalisé les performances ci-dessus mentionnées.

Fait à _____ le _____ Club/Piscine de : _____

Contrôleur : _____

Signature du Candidat :

Signature de l'instructeur ou moniteur ET Tampon piscine :