

LABEL TRIATHLON FÉMININ

LIGUE PAYS DE LA LOIRE

saison 2017



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

Envie de différence ? **Vibrez Triathlon !**



Cahier de préconisations

à l'attention des organisatrices et des organisateurs

« La mixité, un levier de développement au service du projet fédéral »

Contact référent «Mixité(s)» ligue: Karine Lebris
karine.lebris.tri@gmail.com / 0636809722

SOMMAIRE

LIGUE PAYS DE LA LOIRE

Cahier de préconisations 2017

Le label vaut pour l'organisation dans son intégralité.

- 1- Critères du label «triathlon féminin» de la ligue Pays de la Loire**
- 2- Développement Durable et label «triathlon féminin»**
- 3- Procédure de labellisation «triathlon féminin»**



1-LES 9 CRITÈRES DU LABEL «TRIATHLON FÉMININ»

LIGUE PAYS DE LA LOIRE

Le label «triathlon féminin» de la ligue Pays de la Loire est composé de **9 critères**:

- **3 critères obligatoires** numérotés de 1 à 3,
- **6 critères optionnels** numérotés de 4 à 9, parmi lesquels **2 critères** doivent impérativement être choisis.

Critère N° 1 : Proposer aux femmes un endroit qui leur sera réservé et dans lequel elles pourront se changer en toute intimité.

Définition du «vestiaire»

Est considéré comme « vestiaire », tout espace fermé ou semi fermé, protégé de la pluie, dans lequel les femmes pourront poser leurs affaires (bancs, chaises) le temps de se changer, à l'abri des regards.

Placement et signalisation du vestiaire

- Afin que cet endroit soit utilisé, il faudra le **placer judicieusement** (près de l'aire de transition par exemple) et le **signaler**.

- La signalisation peut être effectuée par **des affiches** et/ou **des panneaux**.

Le speaker est prévenu et communique sur l'existence et l'emplacement du vestiaire.



Pour toute utilisation du **visuel «Rejoins la Tribu triathlon»**, rapprochez de votre référent Mixité(s) ligue. Il/elle connaît les conditions.

2-LES 9 CRITÈRES DU LABEL «TRIATHLON FÉMININ»

LIGUE PAYS DE LA LOIRE

Critère N°2: Proposer des départs natation « séparés » ou « décalés » femmes/hommes.

- Les **départs différenciés** hommes/femmes ne s'appliqueront qu'à partir de la **catégorie minime**, c'est à dire quand la force physique se développe et crée une différence de niveau chez les filles et les garçons. cela afin d'être en cohérence avec l'école Française de triathlon (EFT).
- Les départs différenciés quels qu'ils soient sont **obligatoires pour le triathlon jusqu'à la distance M et pour les disciplines enchaînées qui débutent par la natation.**
- **Pour les formats L** et au-dessus, nous demandons aux organisateurs de faire preuve de bon sens et de s'inscrire dans la philosophie du label triathlon féminin : c'est à dire d'aller vers **une égalité de traitement en terme de visibilité des femmes et des hommes au départ** (2 sas, des bonnets de couleurs différentes...) et de «réfléchir» le **départ décalé** si c'est le choix que vous faites, de manière à ce que les dernières nageuses ne se fassent pas rattraper par les meilleurs nageurs. cela engendrerait inévitablement un rapport de force inégal qui n'irait pas dans le sens souhaité.
- **Pour le duathlon**, les départs s'inspireront de ceux proposés pour la natation.
- **Choisissez la proposition qui vous convient parmi les 4 suivantes** en fonction des spécificités et des possibilités de votre (vos) épreuves (obligations, logistique, timing, etc.).

4 propositions qui ont pour objectif de :

- **Diminuer les risques de bousculades** et de coups au départ de la course. Réel frein **identifié** chez le public débutant.
- **Attirer un public novice et mixte** en mettant en place des conditions de pratique adaptées aux attentes :
 - de sécurité,
 - de plaisir,
 - d'égalité de traitement.

4 propositions de départs sur les pages suivantes ----->

1-LES 9 CRITÈRES DU LABEL «TRIATHLON FÉMININ»

Critère N°2

LIGUE PAYS DE LA LOIRE

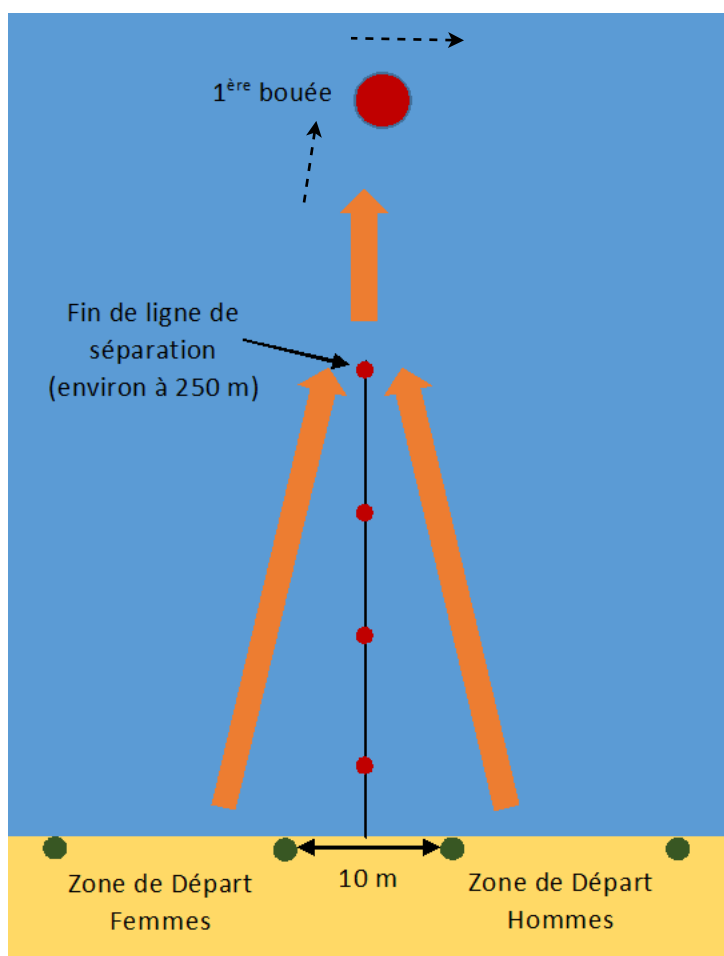
PROPOSITION DE DEPART n°1 : Un départ commun dans le temps mais séparé géographiquement (parcours identique) :

Les femmes qui souhaitent prendre le départ du côté des hommes en ont la possibilité. Ce choix doit être effectué **AVANT** le départ.



En revanche, les meilleurs nageurs hommes **assument leur rôle de leader** en menant la natation sans avoir qu'il leur soit demandé de drafter. Pourquoi les meilleures nageuses, compétitrices, n'assumeraient-elles pas leur rôle de leader en menant leur partie natation...?

Proposer des bonnets de **couleurs différentes** est conseillé afin d'offrir une meilleure visibilité de la course pour le speaker et pour les spectateurs.



CÔTE EXTERIEUR A LA BOUEE

consignes pour une 1ère bouée à 300m :

- Le **côté femmes** est toujours le **côté extérieur** à la 1ère bouée.

- Sur les 250 premiers mètres, femmes et hommes **sont séparés** par ligne d'eau ou un alignement de bouées ou une autre solution de votre choix...). L'objectif est que les coups soient limités au départ puis durant les 3 à 5 premières minutes de course.

- A 50 mètres de la bouée, les groupes hommes et femmes peuvent se rejoindre.

1-LES 9 CRITÈRES DU LABEL «TRIATHLON FÉMININ»

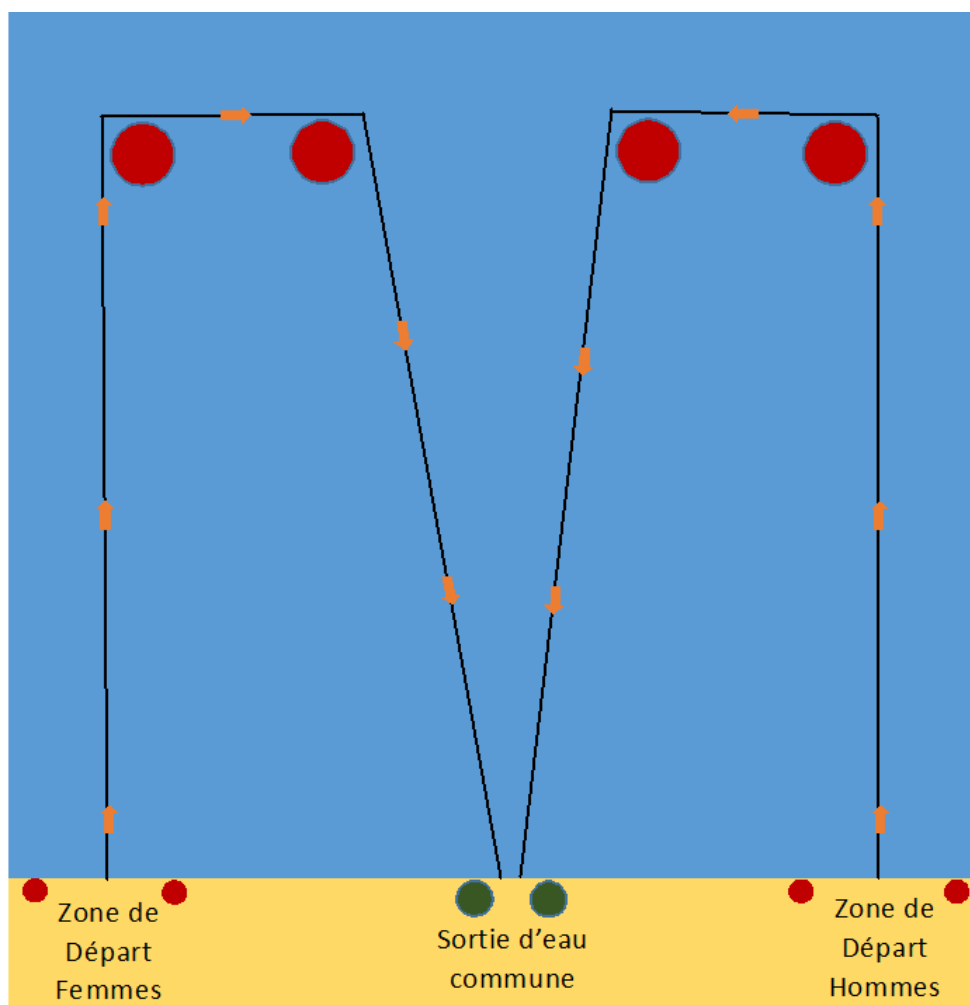
Critère N°2

LIGUE PAYS DE LA LOIRE

PROPOSITION DE DEPART n°2 : Un départ commun dans le temps, une sortie d'eau commune mais 2 parcours natation géographiquement séparés.

Proposition adaptée à partir
20-30 participantes.

- Offre davantage de visibilité aux 2 courses, femmes et hommes.
- La sortie d'eau étant commune, **des bonnets de couleurs différentes sont conseillés** afin d'offrir une meilleure lisibilité de la course pour le speaker et pour les spectateurs.



1-LES 9 CRITÈRES DU LABEL «TRIATHLON FÉMININ»

Critère N°2

LIGUE PAYS DE LA LOIRE

PROPOSITION DE DEPART n°3 : Un départ décalé dans le temps. Le départ des femmes se fera impérativement **AVANT** celui des hommes.

Proposition adaptée à partir
20-30 participantes.

Pourquoi avant?

- Les dernières concurrentes sont moins rapides que les derniers concurrents, cela permet de pouvoir terminer, dans le temps limite.
- cela permet de ne pas systématiquement passer la ligne « dans les dernières » et avoir le sentiment récurrent d'être attendue(s) par les bénévoles.

Le décalage optimal : Anti bousculade et égalitaire

Décalage optimal

=

temps 1ère Femme - temps 1er Homme de l'année n-1

Exemple :

résultats : 1er homme 1h02'30" / 1ère femmes : 1h17'35"
Décalage optimal : 15' et 5 secondes

Cette option permet :

- à la dernière nageuse d'être sortie de l'eau avant que le premier homme ne termine la partie natation (pas de bousculades)
- de laisser **présager une arrivée mixte**, au sprint ou main dans la main, garde les spectateurs en haleine, notamment si l'animateur/trice joue sur cet élément pour animer la course.

A EVITER ABSOLUMENT : un décalage trop court.

Cela a pour conséquence l'effet inverse de celui recherché : les « nageurs les plus rapides rattrapent les nageuses les moins rapides. Ce moment **critique** doit à tout prix être évité.

En proposant ce décalage, la première femme a une chance **EGALE** de passer la ligne d'arrivée en tête. C'est **psychologiquement** complètement différent.

1-LES 9 CRITÈRES DU LABEL «TRIATHLON FÉMININ»

Critère N°2

LIGUE PAYS DE LA LOIRE

PROPOSITION DE DEPART n°4 : Une course femme et une course homme à 2 moments différents.

- **A l'image des grands prix**, des championnats de France Jeunes et Elite ou des courses internationales.
- Les **2 courses bénéficient d'autant de visibilité et d'importance**. A condition qu'il y ait la qualité et la quantité du plateau pour cela. A chacun d'apprécier.
- Le dernier coureur de la première course doit être arrivé avant que la seconde course ne débute. Il faudra également **veiller à ne pas placer systématiquement la course des femmes au moment le moins « populaire »** (ex : 7h du matin pour les femmes et 10h30 pour les hommes).

Critère N°3 : Des lots équitables et cohérents doivent être remis aux hommes et aux femmes.

- Les **lots offerts aux participant-es lors de la remise des dossards doivent être cohérents** : un tee shirt XXL coupe homme pour une femme n'est pas adéquat, de la même manière qu'un Tee shirt XS coupe femme pour un homme ne l'est pas.
- Si les participant-es sont **récompensé-e-s par des lots** lors de la **remise de prix**, ceux-ci doivent être sensiblement de la même valeur pour des places identiques et cohérents comme indiqué ci dessous : Une paire de pneus, un bon d'achat dans un magasin de sport, une séance de massage, des crèmes d'hydratation, etc., sont des lots qui plairont à toutes et à tous.
De plus, les lots

1-LES 9 CRITÈRES DU LABEL «TRIATHLON FÉMININ»

OPTIONNELS

choisir 2 critères
parmi les 6 suivants

LIGUE PAYS DE LA LOIRE

Critère N°4 : Des primes identiques pour les podiums individuels et par équipe

- Si primes il y a, elles sont identiques à minima pour le **podium masculin et le podium féminin**, même si le **podium féminin (équipe) est incomplet**. A partir de la 4^e place, les primes sont à discrétion de l'organisateur qui prendra en compte la densité et la qualité de son plateau. Il sera cohérent et juste.
- L'organisateur peut aussi choisir d'attribuer des primes uniquement pour les **équipes mixtes** composées de deux hommes et deux femmes : **classement des 2 meilleurs hommes et femmes d'un même club**

Critère N°5 : Des vélos «ouvreur» identifiant l'homme ET la femme de tête.

Pendant la partie course à pied, le vélo «ouvreur» a pour vocation d'ouvrir la course. Il identifie de ce fait l'homme de tête. La femme de tête devra être **également** identifiable. Cela nécessite un bénévole supplémentaire mais permet une meilleure visibilité pour les spectateurs et l'animateur/trice.

Critère N°6 : Proposer des disciplines enchaînées, format XS et/ou S, en individuel ET en relais en complément de votre épreuve phare.

- Attirer un public nouveau en proposant des **épreuves courtes et par équipes** (mixte ou pas) est un des moyens de faciliter et d'ouvrir la pratique au plus grand nombre. L'équipe a un côté sociable et sécurisant : « je me lance mais pas tout-e seul-e » ; le triathlon « xs » démythifie la pratique : « j'ose! ».
- Au niveau communication, ajouter le mot « **loisir** » au format, peut jouer un rôle psychologique sur la croyance qu'a une personne novice, dans sa capacité à « pouvoir le faire ».

Critère N°7 : Des toilettes réservées aux femmes.

Des toilettes pour les femmes sont toujours les bienvenues. Le plus important étant qu'elles soient fonctionnelles, dotées de papier hygiénique tout au long de la journée ainsi que d'une poubelle. Tout ceci contribuera à les garder propres le plus longtemps possible. Elles seront en nombre suffisant, positionnées près des vestiaires et proche de l'aire de transition.

Spécificités du Triathlon Distance L

Pensez également à disposer des toilettes avec papier hygiénique sur le parcours course, surtout si c'est un parcours urbain !

1-LES 9 CRITÈRES DU LABEL «TRIATHLON FÉMININ»

LIGUE PAYS DE LA LOIRE

Critère N°8 : Un briefing d'avant course pédagogique et adapté à un public débutant

Après plusieurs années d'existence, une organisation peut avoir tendance à négliger la signalisation menant sur le site de course ainsi que le briefing d'avant course. Effectivement le lieu ne change pas et les parcours rarement. En revanche, pour attirer un public nouveau, qui découvre ; continuer à optimiser ces détails est très important. Le briefing est peut être le 100^e pour certains mais le 1^{er} pour d'autres. Sur les épreuves XS/S à vocation « loisir », le briefing devra être **pédagogique** en proposant un discours adapté à un public novice. Il s'agit là d'**éduquer au triathlon et de rassurer**.



Les éléments de langage spécifiques au triathlon et que nous employons chaque jour ne sont pas automatiquement familiers pour des débutant-e-s.

Exemple d'un discours qu'un-e débutant-e pourrait ne pas comprendre : «le **drafting** n'est pas autorisé en vélo, vous tournerez la première bouée à **main droite**, jetez vos verres dans la **zone de propreté**, ne montez pas sur votre vélo avant **la ligne de montée**, votre **jugulaire** doit être attachée avant que vous preniez votre vélo etc..»

Se mettre dans la peau du débutant aide à adapter son discours.

- Prenez contact avec votre arbitre principal afin d'anticiper la bonne mise en oeuvre de ce critère.
- Réfléchissez ensemble aux points de difficultés qui pourraient apparaître dans la verbalisation.
- Testez votre langage sur un-e ou des débutant-es.
- **Une trame sera proposée par la ligue aux organisations**

Critère N°9 : Un-e speaker – animateur/trice équitable et qui promeut les opérations régionales (et nationales) liées au développement du triathlon pour les femmes.

L'animateur/trice sera briefé-e afin de proposer un discours équilibré et un intérêt similaire pour les triathlètes hommes et femmes.

Le responsable technique label «**triathlon féminin** » de l'organisation peut prendre contact avec le référent féminin de sa ligue qui lui fournira les informations nécessaires. **Une annonce type pourra être fournie par la ligue.**

Si un référent (ligue, club) est présent sur la manifestation, lui prévoir un temps de parole de quelques minutes afin de promouvoir les actions réalisées et à venir, dans la ligue et au niveau national. **Ce temps de parole est proposé à un moment opportun.**



Un binôme mixte pour animer : Jessica Harrison et Olivier Bachet.

Pour attirer encore plus de monde, des astuces ici:

<https://tinyurl.com/nt3gcvn>

2- DÉVELOPPEMENT DURABLE

Et label «Triathlon féminin»



En mettant en place un label « triathlon féminin » vous réalisez d'ores et déjà certains des critères requis pour l'obtention du label « triathlon durable 1 ou 2 étoiles.

Pour en savoir plus... <https://tinyurl.com/olwkszg>

3- PROCEDURE LABEL TRIATHLON FEMININ

- **Lisez** attentivement le cahier de préconisations du **label «triathlon féminin» de votre ligue.**
- **Rapprochez vous** de votre *réfèrent Mixité(s) ligue si vous avez des questions.
- **Cochez** le label «triathlon féminin» de votre ligue quand vous remplissez votre demande d'inscription au calendrier dans **l'Espace Tri 2.0.**
- La ligue régionale valide votre demande.
- Votre organisation sera identifiée label «triathlon féminin» dans **le calendrier fédéral.**
- Après validation de votre demande de licence manifestation, votre organisation recevra une **attestation** «label triathlon féminin» signée de la présidente de la Commission Nationale Féminine, Michelle Monsérat. A valoir ce que de droit pour toute demande de subventions auprès des institutions.

Le label vaut pour l'organisation dans son intégralité.

Contact référent «Mixité(s)» ligue: Karine Lebris
karine.lebris.tri@gmail.com / 0636809722