



# TRIBUNE

## RHÔNE-ALPES

n°19 - Septembre 2015



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

RHÔNE-ALPES

## TRIBUNE Rhône-Alpes

N° 19 - Septembre 2015

édité par la Ligue Rhône Alpes de Triathlon

### Directeur de la publication :

Jean-Marc Grossetête

### Rédacteur en chef :

Jean-Marie Pauthier

### Création graphique :

Ugo Durand

### Comité de rédaction :

Damien Aubert

Bruno Copetti

Gilles Damalix

Ugo Durand

Eric LePallemec

Jean-Marie Pauthier

Fabrice Pernot

**Photos :** Christophe Guiard

**Contact :** [jmpauthier@numericable.com](mailto:jmpauthier@numericable.com)

## Sommaire

Édito . . . . . 3

### Actualités

Grand Prix de Valence . . . 4

Aquathlon de la Ligue. . . 6

Championnat de France  
des Ligues . . . . . 7

### Vie de club

Responsabilités des  
présidents de clubs . . . . 8

### Paratriathlon

Label  
épreuve accessible. . . . . 9

### Médical

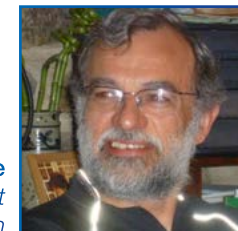
Protégez vos épaules ! 10

### Zoom

Triathlon Club des  
Monts du Lyonnais . . . . 11

### Triathlon Durable

Nouveautés 2015 . . . . . 12



Jean-Marc Grossetête

Président

Ligue Rhône-Alpes de Triathlon

Alors que vous ouvrez ce nouveau numéro de TriBune, notre saison entame sa dernière ligne droite. L'été a été chaud, tant du point de vue de la météo que du calendrier, avec une hausse du nombre d'épreuves et de participants.. Nous étions préparés à cette situation mais les annulations, modifications de dates ou nouvelles épreuves de dernière minute ont apporté leur lot de stress.

Nos jeunes triathlètes ont également eu chaud sur les épreuves nationales et internationales. Comme le soulignait notre CTL, seules les filles ont ramené des médailles des Championnats de France de Triathlon. Nous craignons que notre vivier féminin s'étiolle, il n'en est rien. Souhaitons que la politique menée pour le sport féminin, notamment le plan de féminisation, permette à ce vivier de continuer à se développer.

Cela se concrétise également par nos excellents résultats au Championnat de France des Ligues, sur un relais avec deux filles et deux garçons. Quand cette formule a été mise en place nous avons craint de ne plus remporter autant de médailles. L'édition 2015 nous a prouvé que nos craintes n'étaient pas fondées. Pour des raisons budgétaires, nous n'avions sélectionné qu'une équipe par catégorie pour Etel. Ces équipes ont fait carton plein avec trois podiums : l'or pour les cadets, et l'argent pour les juniors et les minimes, avec pour cerise sur le gâteau la victoire au général des cadets, devant toutes les équipes junior. Félicitations aux jeunes et merci aux encadrants et accompagnateurs car ce déplacement n'était pas facile à organiser.

Je vous laisse découvrir ce nouveau numéro avec entre autres un article sur la responsabilité vis-à-vis des jeunes pour les entraînements, très utile en cette période de rentrée. N'hésitez pas à vous en inspirer pour faire évoluer vos règlements intérieurs.

# Grand Prix de Valence

Pour la deuxième année consécutive, Valence accueillait le 14 juin dernier l'élite du triathlon français et mondial, à l'occasion de l'étape inaugurale du Grand Prix de Triathlon 2015.

Parmi les têtes d'affiche masculines présentes dans la capitale drômoise figuraient notamment le champion olympique en titre Alistair Brownlee, l'Espagnol Mario Mola et les meilleurs Français du moment, parmi lesquels Vincent Luis et David Hauss. Chez les filles, Poissy et Parthenay se présentaient avec deux équipes très solides, comprenant notamment la Néo-Zélandaise Andrea Hewitt, l'Américaine Sarah Groff, les Britanniques Vicky Holland et Non Stanford, et la Française Audrey Merle.

Si les violents orages survenus la nuit précédant l'épreuve ont malheureusement contraint l'organisation à transformer celle-ci en Duathlon, le spectacle était bien au rendez-vous, sur un format relais spectaculaire et dynamique.

Comme l'an passé, Poissy s'impose sur le Grand Prix féminin et Sartrouville sur l'épreuve masculine. Les locaux du Valence Triathlon signent une belle 9<sup>e</sup> place.

Lors de la remise des prix, M. Philippe Lescure, Président de la F.F.TRI, saluait la qualité de l'organisation et M. Nicolas Daragon, Maire de Valence, appelait de ses vœux une nouvelle étape valentinoise l'an prochain.

## Grand Prix Masculin

### 1. EC Sartrouville 1:25:38,82

Filip Ospaly	CZE	27:06
Sébastien Court	FRA	27:06
Alistair Brownlee	GBR	26:25
David Hauss	FRA	27:37
Mario Mola Díaz	ESP	27:37

### 2. Sainte Geneviève Triathlon 1:27:17,93

Cameron Good	AUS	26:43
Marcel Walkington	AUS	26:44
Vincent Luis	FRA	27:01
Matthew Baker	AUS	28:55
Raphaël Pujol Siwane	FRA	30:08

### 3. Poissy Triathlon 1:27:25,61

Declan Wilson	AUS	26:56
Tom Richard	FRA	26:57
Dorian Coninx	FRA	28:00
Aurélien Raphaël	FRA	29:07
Ryan Fisher	AUS	27:59

## Grand Prix Féminin

### 1. Poissy Triathlon 1:35:34,36

Lindsey Jerdonek	USA	30:05
Sandra Dodet	FRA	30:05
Andrea Hewitt	NZL	30:33
Sarah Groff	USA	30:34
Vicky Holland	GBR	29:58

### 2. TCG 79 Parthenay 1:35:49,12

Audrey Merle	FRA	29:52
Charlotte Mcshane	AUS	29:52
Non Stanford	GBR	30:08
Margit Vanek	HUN	30:41
Emma Jackson	AUS	30:38

### 3. Issy Triathlon 1:41:07,65

Julie Le Colleter	FRA	30:26
Lucie Picard	FRA	30:26
Isabelle Ferrer	FRA	32:39
Grace Musgrove	AUS	32:33
Carolina Routier	ESP	33:15





## Aquathlon de la Ligue

### Seynod - 8 avril 2015

Cette saison, la Ligue a confié au club des Alligators Seynod Triathlon l'organisation de l'Aquathlon de la Ligue. Il s'est déroulé le 8 avril dans le magnifique Centre nautique l'île bleue de Seynod (Haute-Savoie).

La collaboration avec l'équipe organisatrice du club des Alligators, menée par François Robillot et Cédric Arnaud, a permis de faciliter la mise en place de cette manifestation, et son organisation grâce à une impressionnante équipe de bénévoles.

La Ville de Seynod et la Communauté de l'Agglomération d'Annecy ont apporté un fort soutien tant au niveau des infrastructures (piscine à 8 lignes de 25m, stage d'athlétisme du collège) que dans les moyens matériels et humains (dispositif de secours assuré par des MNS) mis à disposition.

Réalisée sous le soleil et des températures très agréables, l'édition 2015 a connu un large succès grâce à une forte présence des écoles de triathlon de la région Rhône Alpes :

184 jeunes ont participé à cet Aquathlon sur 6 vagues.

Un grand merci à tous les bénévoles, aux sponsors et aux collectivités, aux participants ainsi qu'à tous les clubs représentés, qui ont fait de cette journée une réussite totale.

Félicitations au club des Alligators Seynod Triathlon pour une organisation rondement menée!



## Championnat de France des Ligues

### Etel - 22 août 2015

Le championnat de France des ligues 2015 se déroulait à Etel (56) samedi dernier. Les 3 équipes Rhône Alpes rentrent du Morbihan chacune avec une médaille:

#### Minimes, 2<sup>e</sup> place :

Bérénice Fulchiron  
Jessica Fullagar  
Martin Brissaud  
Valentin Berteau

#### Cadets, 1<sup>e</sup> place :

Léa Coninx  
Emma Ducreux  
Félix Forissier  
Ugo Hersent

#### Juniors, 2<sup>e</sup> place :

Léa Denizot  
Mariette Bergère  
Thomas Lohier  
Paul Etaix

Après deux années avec «seulement» 2 médailles, la ligue Rhône Alpes retrouve cette saison le podium dans chaque catégorie.

Merci à l'encadrement pour ces deux jours intenses, ainsi qu'au groupe de travail chargé de l'écriture des modalités et des selections.



## Les limites de responsabilité d'un Président de club en début et fin d'entraînement

Le sujet de la responsabilité des uns et des autres en cas d'accident impliquant un mineur est un sujet complexe et en règle générale, c'est le juge qui est amené à trancher. Avant de trancher, le juge étudiera, s'il y en a, le règlement ou autre contrat, mis en place par le club.

En effet, le club devrait préciser, dans son règlement intérieur ou dans un document contractuel spécifique, les périodes pendant lesquels les adhérents mineurs sont sous sa responsabilité (et donc, *a contrario*, celles où ils demeurent sous la responsabilité de leurs parents).

Concernant les dispositions à prévoir, tout dépend évidemment de l'organisation du club, notamment au regard des conditions d'encadrement des séances (lieux de pratique, nombre d'encadrants...).

En toute logique, le «transfert» de garde au club s'opère par la remise de l'enfant à l'éducateur et s'achève lorsqu'un parent ou la personne autorisée le récupère à l'issue de la séance. C'est la notion de surveillance qui importe : l'enfant était-il sous la surveillance du club ou sous celle de ses parents (ou d'une autre personne) au moment où s'est produit l'accident ?

Ceci étant, à la lecture de certaines décisions de justice, il apparaît que les parents demeurent civilement responsables des dommages causés par leur enfant mineur, même lorsque celui-ci est confié temporairement à un tiers. Autrement dit, la notion de cohabitation, qui est une condition de la responsabilité civile des parents au titre de l'article 1384 al. 4 et 7 du Code Civil, ne cesse pas nécessairement pendant le temps où l'enfant est sous l'autorité «sportive» du club.

Dans les faits, il peut toutefois s'avérer compliqué de prévoir un transfert de garde en présence à la fois des parents et de l'éducateur. D'où la nécessité dans ce cas de définir d'autres règles, comme l'entrée dans l'eau et la sortie de l'eau, ou encore des horaires de début et de fin de séance... L'essentiel est que les «règles du jeu» soient claires et connues des parents, et du juge en cas de contentieux. Ces derniers doivent savoir jusqu'où s'étend leur obligation de surveillance.

Un simple affichage pouvant s'avérer insuffisant, le règlement intérieur ou le document *ad hoc* doit être communiqué aux parents et idéalement signé par eux et remis au club, pour des questions de preuve. Le club peut aussi demander aux parents une attestation signée certifiant qu'ils ont bien pris connaissance du règlement intérieur et l'acceptent sans réserve.

Concernant les pratiquants mineurs, d'autres dispositions pourraient être prévues dans ce document, notamment :

- le fait que les parents autorisent une tierce personne à récupérer leur enfant à l'issue des activités organisées par le club
- le fait que les parents autorisent leur enfant à partir en cours de séance, sans qu'un éducateur ne soit nécessairement tenu de le raccompagner
- le fait que les parents autorisent le transport de leur enfant par les dirigeants ou éducateurs du club, ainsi que, le cas échéant, par d'autres parents
- le fait que les parents autorisent le club à utiliser l'image de leur enfant (dans des conditions à préciser...)
- etc...

## Le cahier de préconisation «épreuves accessibles»



Les préconisations du cahier représentent le socle minimum sans lequel il ne peut être garanti qu'une épreuve est réellement accessible.

Parmi les quatre incontournables, «L'accessibilité doit toujours être pensée en fonction du handicap le plus lourd, à savoir les personnes en fauteuil roulant : ce qui est accessible pour eux l'est généralement pour les autres».

Les épreuves accessibles référencées par ce label seront identifiées dans le calendrier. Le paratriathlète qui s'engagera dans une épreuve doit avoir la certitude de pouvoir participer.

Pour cette année, trois épreuves ont été identifiées

- L'Aquathlon de Rillieux le 15 mars
- Le Triathlon de Montélimar le 26 avril
- Le Triathlon de Bourg en Bresse le 31 mai
- Le Triathlon de l'Île Barlet le 14 juin

Jérôme Freling pour Rillieux, Patrice Berthoux pour Montélimard et Frédéric Geffraye pour Bourg en Bresse œuvrent avec une ambition très forte de rassembler de nombreux athlètes handicapés et de leur réserver le meilleur des accueils.

Ces trois exemples montrent la voie à emprunter pour la saison prochaine, vos engagements permettront au handicap de trouver sa vraie place dans le triathlon.

Marc GAVIOT-BLANC

Référent paratriathlon Ligue Rhône Alpes



## Protégez vos épaules !

La natation, sport réputé peu traumatique, n'est pas pour autant exempté de pathologies liées à la pratique intensive. Le triathlète, souvent adepte des longues distances de natation, à la fois à l'entraînement et en compétition, peut donc souffrir de l'épaule, zone de fragilité du corps en raison même de sa grande capacité d'amplitudes de mouvement et de son instabilité naturelle.

Le mouvement de bras du nageur se compose de deux phases : la propulsion (action la plus traumatisante) et la récupération (phase permettant de replacer son bras en avant). Ces mouvements entraînent des contraintes multiples sur l'articulation de l'épaule.

Crawl, dos et papillon sont les nages les plus agressives pour l'épaule, en raison des amplitudes extrêmes utilisées lors des mouvements de bras. Le geste côtoie les limites imposées par notre anatomie, notamment lors du retour aérien et de la pénétration de la main dans l'eau. Nager 5000 m en crawl correspond à environ 5000 à 6000 mouvements de chaque membre supérieur. Ainsi, les tendons profonds, ceux qui recouvrent le sommet de l'humérus vont cogner sur les reliefs osseux de l'omoplate. Rapidement, ces cordelettes fibreuses peuvent devenir douloureuses, s'abraser et s'abîmer : c'est la tendinite de la coiffe de l'épaule.



Pour l'éviter quelques principes de prévention sont à respecter :

- ne jamais faire d'augmentation brutale de la quantité de travail.
- pénétrer dans l'eau main à plat. Il est impératif d'éviter d'entrer par le pouce car alors, l'épaule est en rotation interne et les tendons se cognent sur les os.
- ne pas oublier le renforcement musculaire, mais en insistant sur les muscles réalisant l'action opposée aux propulseurs. Au lieu de donner plus de puissance aux pectoraux et aux dorsaux, améliorer l'efficacité de vos rotateurs externes., à l'aide d'exercices avec des élastiques ou des ballons dans des postures proches du crawl. Ainsi, les rotateurs externes contrôlent mieux la position du sommet de l'humérus et les tendons se cognent moins sur les reliefs osseux de l'omoplate. N'hésitez pas à demander conseil à votre coach ou à un kinésithérapeute.
- privilégier une respiration bilatérale (3 temps) en crawl afin de diminuer les contraintes sur l'épaule dominante de nage.
- Renforcer la gestuelle au «roulis» des épaules pour améliorer le retour aérien coude fléchi, «à la Popov».
- éviter les assouplissements articulaires : ces exercices à sec au bord du bassin, d'hyper-rotation des épaules, trop souvent pratiqués à l'échauffement par les nageurs, renforcent dangereusement l'hyperlaxité multidirectionnelle.
- Ne pas faire trop de travail avec les plaquettes.
- Varier les techniques de nage au cours de la même séance.

En conclusion, en natation, encore plus que dans les autres disciplines du triathlon, préférez le travail technique (qualité) à l'entraînement physique (quantité). N'oubliez pas, dans cette discipline, le rendement reste le facteur déterminant de la performance.

Par le Dr. Gilles Damalix, médecin de la Ligue Rhône Alpes de Triathlon

## Zoom sur le Triathlon Club des Monts du Lyonnais

### Youri Gras, Président du TCML, présente nous ton association

Le TCML est né sur un coin de table en octobre 2007, de la volonté de 2 potes (Ludo Dupin et moi même) de se licencier « en restant à la maison », et aussi de faire découvrir ce sport méconnu dans nos campagnes.

Au départ donc, pas de réelle ambition sportive si ce n'est de rassembler des personnes novices et différentes autour des 3 disciplines enchaînées. Très vite la mayonnaise a pris et l'on s'est retrouvé une petite trentaine de jeunes et d'adultes la première saison dans le bassin d'Escapad à St Laurent de Chamousset.

Progressivement, le nombre d'adhérents a augmenté, notamment chez les jeunes, il a fallu construire et organiser le club, trouver des partenaires, des encadrants, des lignes d'eau, une salle, une piste d'athlé...

Naturellement, l'école de triathlon s'est créée et obtenu le premier label. Notre priorité étant au départ l'accueil et l'encadrement des jeunes athlètes...plusieurs parents ont d'ailleurs suivi derrière...ce qui fait du TCML un club très familial. Nous organisons depuis 3 ans un stage famille de 4 jours en Ardèche qui rassemble 120 personnes.

Comme tout bon club qui se respecte, on a aussi décidé d'organiser une compétition, un bike & run, avec le soutien au départ de la Ligue, qui dynamisera la commune d'Aveize et les Monts du Lyonnais (215 équipes en 2014) !

### Quelles sont vos ambitions pour l'école de triathlon ?

Bien que nous cherchions aujourd'hui à renforcer l'encadrement adultes, notre priorité reste au niveau des jeunes. Nous essayons de former plus d'encadrants BF5 afin de multiplier les entraînements pour des groupes plus homogènes. Nous nous employons à développer les créneaux natation. Nous nous rapprochons de plus en plus des collectivités locales pour nous aider matériellement et financièrement. Nous mettons tout en oeuvre pour rester dans le top 5 au challenge Ligue Jeunes et pourquoi pas sur le podium.

Le but est de garder nos jeunes et de les faire progresser afin qu'ils intègrent les sélections aux grandes épreuves (réservées souvent aux gros clubs). Deux équipes jeunes du club seront cette année à la Coupe de France.

### Quelles sont les perspectives du magnifique Bike and Run d'Aveize ?

Réputée difficile par son parcours accidenté et varié, cette épreuve est appréciée les athlètes des clubs locaux, dont Mach 3 pour n'en citer qu'un, mais aussi des sportifs non licenciés FFTRI du secteur, qui viennent se défouler en équipe. Le choix de la date n'est pas un hasard : un des premières épreuves de la saison, elle permet aux athlètes de sortir prendre l'air après les longs mois d'hiver !

Accessible aux jeunes et aux adultes grâce à ses 4 courses (2 jeunes, XS et S), le Bike & run des Monts du Lyonnais est aussi un grand rassemblement du club et des habitants du village d'Aveize.

Forts de cette expérience d'organisateur depuis 5 ans, le TCML passe un cap en 2016 puisqu'il va aussi organiser un triathlon, dans les Monts du Lyonnais, dans un cadre entièrement réaménagé du lac d'Yzeron. La date retenue est début juillet. Au programme des épreuves jeunes, un format individuel XS et S (voir un relais...).

### Un grand merci pour ton implication, je te laisse le mot de fin.

En tant que président fondateur du TCML, je suis très fier et heureux que ce club familial où règne convivialité, simplicité et solidarité soit mis sous les projecteurs dans cet espace médiatique régional. Je partage cette réussite avec toutes les personnes du club qui se mobilisent au quotidien ou ponctuellement pour faire grandir davantage notre association et par la même occasion le triathlon dans les Monts du Lyonnais.

Rendez-vous en 2016 pour le 6<sup>e</sup> Bike and Run, et le 1<sup>er</sup> Triathlon pour barboter, pédaler, gambader avec le TCML !

## Actualités Développement Durable

### Validation du Label Triathlon Durable sur votre Espace Tri

La fonction « Bilan du label Triathlon Durable » est intégrée dans l'Espace Tri pour les organisateurs de la Ligue Rhône Alpes.

La validation finale du label sera faite par la Commission Développement Durable de la FFTri.

N'hésitez pas à contacter notre référent pour indiquer vos bonnes pratiques mises en place lors de votre manifestation, ou si vous rencontrez des problèmes informatiques sur votre Espace Tri.

### Générali

La FFTri a mis en place depuis le 04 décembre 2014 avec l'assureur Générali un partenariat afin de sensibiliser les clubs et les organisateurs sur la démarche Développement Durable.

Cette collaboration permettra aux clubs et organisateurs d'accéder à 2 types de reconnaissance :

- un label propre à Générali,
- un concours pour le trophée « Sport Responsable » avec des récompenses financières pour les 3 premiers (3000€, 2000€, 1000€). Ce concours regroupe plusieurs disciplines, partenaire également de Générali.

Pour les clubs et organisateurs intéressés et en capacité de présenter une démarche ambitieuse et bien structurée, ou toute initiative exemplaire en adéquation avec un ou plusieurs points de la Charte Sport Responsable, adressez votre dossier téléchargeable sur le lien suivant avant le 30 septembre 2015 :

<http://www.fftri.com/trophees-sport-responsable-clubs-vous-de-jouer>

### Surfrider

La FFTri a mis en place un partenariat avec Surfrider dans le but de participer aux initiatives océanes dont voici le lien : <http://www.initiativesoceanes.org>

Le but est d'organiser ou participer en local à la collecte de déchets et au nettoyage de berges en s'inscrivant sur le site. Des kits peuvent être récupérés.

Pour toute demande d'infos, contacter Fabrice, notre référent Développement Durable [pernot.fabrice@orange.fr](mailto:pernot.fabrice@orange.fr)

[www.triathlonrhonealpes.com](http://www.triathlonrhonealpes.com)

Ligue Rhône Alpes de Triathlon  
33 rue Saint Nestor  
69 008 Lyon  
[ligue@triathlonrhonealpes.com](mailto:ligue@triathlonrhonealpes.com)