



Siège : Ligue Rhône Alpes de Triathlon 156 avenue Barthélémy Buyer 69009 Lyon  
Adresse secrétariat : Chez Mme GROSSETETE 33 rue Saint Nestor 69008 Lyon  
Tél : 04 78 00 55 41 E-mail : mcgrossetete@free.fr  
Site : [www.triathlonrhonealpes.com](http://www.triathlonrhonealpes.com)

## COMPTE RENDU DU COMITE DIRECTEUR DU 21 DECEMBRE 2012 A 19 HEURES A LYON (69)

Présents : Damien AUBERT - Emmanuel CHABANNES - Bruno COPETTI - Philippe DEBISE - Ugo DURAND - Catherine GROSSETETE - Jean Marc GROSSETETE - Jean-Marie PAUTHIER et Stéphane DE JESUS.

Excusés : Romy ANSOBORLO - Eric LE PALLEMEC - Marc HUSTACHE - Pascal PAUL.

### 1 - ASSEMBLEE GENERALE

Elle se tiendra le Samedi 26 Janvier 2013 à partir de 14h30 au TSF à Voiron (38). Le matin aura lieu la traditionnelle intervention de Maître Dumolard sur le thème de la responsabilité des dirigeants bénévoles et des dirigeants employeurs.

Voici la proposition de l'ordre du jour de l'Assemblée Générale :

- Approbation du PV de l'AG 2011.
- Rapport moral du Président de la Ligue Monsieur J.M. Grossetête.
- Rapport du Trésorier Monsieur E. Chabannes.
  - 1 - Présentation des comptes exercice 2011 (clos au 31/12/2012)
  - 2- Rapport des 2 vérificateurs aux comptes Messieurs B. CABARET et F. Lambolez.
  - 3 - Approbation des comptes de l'exercice 2012
- Quitus au comité directeur.
- Rapport des Commissions
- Election du Comité Directeur et de son Président
- Tarification 2014
- Présentation du budget 2013 et approbation de celui-ci
- Nomination de deux vérificateurs aux comptes pour 2012.
- Nomination des représentants à l'AG fédérale.
- Questions diverses

Cet ordre du jour est validé par le Comité Directeur.

Les élus des CROS, DRDJS et région seront invités à cette assemblée ainsi que Romy Ansoborlo et Marc Hustache.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !  
RhôneAlpes Région

Le bilan des diverses commissions est à faire pour le 15 Janvier 2013.

Cette assemblée générale est une AG électorale. Tout licencié en Rhône Alpes peut se présenter au Comité Directeur. Notre ligue est en fort développement, il est donc important d'avoir du monde pour travailler à la pérennisation de ce développement. Les candidatures au Comité Directeur seront à retourner soit par courrier soit par mail et ce avant le 15 Janvier 2013. La convocation sera envoyée avant la fin décembre 2012.

Il est rappelé à l'ensemble des clubs qu'ils doivent envoyer chaque année à la ligue les PV de leur assemblée générale.

## 2 - COMMISSION TECHNIQUE

### *\*Attribution des labels*

Le comité directeur valide l'attribution des labels. Ceux-ci ainsi que le document précisant les modalités de sélection au France des ligues seront disponibles sur le site de la Ligue en début de semaine prochaine et seront diffusés par mail début janvier.

### *\*Stage de Toussaint*

Le bilan de ce stage est joint au présent compte-rendu.

### *\*Réunion technique du 17 Novembre*

33 participants sont venus écouter Marc Begotti, CTR de Dauphiné Savoie en natation. La ligue le remercie pour son intervention ainsi que le club de Chambéry qui a mis à disposition son créneau piscine ainsi que la salle.

### *\*PES Ligue Rhône Alpes*

La réunion de novembre a permis d'avancer et la ligue remercie le club de Mach 3 Triathlon pour la mise à disposition de la salle. Une prochaine réunion est programmée mi février et devrait permettre de finaliser le projet afin de pouvoir le présenter en mai aux partenaires et clubs et le mettre en œuvre pour la prochaine rentrée scolaire.

### *\*Formation BF5*

Le bilan de cette formation est joint au présent compte-rendu.  
Merci à tous les intervenants.

Stéphane De Jesus s'est servi du support fédéral pour son intervention sur la partie médicale. Il trouve le support un peu difficile d'abord. Il est par moment trop vague ou alors à l'opposé trop précis. Pour les prochaines formations, comme il disposera de plus de temps de préparation, il reverra ce support en développant plus la partie médicale sur le dopage et la nutrition car c'est une forte attente des stagiaires. Il sera proposé une soirée sur ces thèmes.

D'autre part Stéphane rappelle que le certificat médical pour la demande de licence doit être fait par un médecin de façon correcte et non pas à la va vite. Il y a en

France entre 1000 à 1200 morts subites dans le monde du sport et un électro cardiogramme est recommandé à partir de 12 ans. Afin de sensibiliser le plus de personne une information sera faite sur le site de la ligue.

#### *\* Suivi médical*

Une convention avec le CHU de Saint Etienne vient d'être signée afin de proposer aux athlètes de la région inscrits sur les listes ministérielles le suivi médical. Ce suivi est aussi accessible aux athlètes de la D1 du club de Valence résidant en Rhone Alpes car c'est une obligation pour tous les athlètes participant à la D1. Deux dates ont été proposées à savoir les 10 et 24 janvier 2013.

Damien Aubert sera présent sur ces 2 dates et Stéphane de Jésus le sera au moins sur l'une des deux.

Cette convention permettra d'avoir un suivi homogène et de proximité.

Cela pourra permettre dans le futur à ses athlètes d'intégrer des programmes de recherche.

#### *\* Aquathlon de la Ligue*

La ligue a reçu deux dossiers de candidature : un de Chambéry Triathlon et l'autre de Valence Triathlon. Les deux dossiers étaient recevables et complets. Le choix du comité directeur s'est porté sur Chambéry avec la natation en piscine. Ce choix a été fait pour lancer une nouvelle action de développement sur la Savoie.

#### *\* Comités Départementaux*

Un courrier a été adressé à l'ensemble des comités départementaux fin octobre avec comme date butoir le 20 Décembre. Malgré deux relances, seul le Comité du Rhone a répondu. Le comité de Savoie qui vient de se restructurer a demandé un délai de réponse supplémentaire. Les autres comités ne se sont pas manifestés. Devant ce fait, une question se pose : est ce que la ligue ne devrait pas être plus directive envers les comités ? Une réflexion sera engagée sur les relations ligue/comités. Le projet associatif intégrera des actions dans ce sens.

#### *\* Ecoles de Triathlon*

Un courrier a été adressé mi novembre aux différents clubs labélisés afin de connaître leurs horaires d'entraînements des jeunes et le nom des encadrants ainsi que le projet sportif du club. Deux relances ont aussi été faites. Dix huit des 20 clubs labélisés ont répondu. Chambéry, Tricastin et Rillieux ont des projets associatifs écrits et pertinents. Nous attirons l'attention des autres clubs que pour les demandes de subventions il faut avoir un projet associatif écrit et clair.

#### *\* Dossiers techniques*

Bruno Copetti a validé les dossiers d'Aveize et du triathlon des neiges Vercors Coulmes. Il a reçu les dossiers de Montélimar et de Craponne.

**Envie de différence ? Vibrez Triathlon !**  
**Rhône-Alpes** Région

#### *\*Challenges*

Les règlements des trois challenges (club - jeunes et arbitres) sont validés par le comité directeur. Ils sont joints au présent compte-rendu et seront mis à jour au cours de la saison par Catherine Grossetête.

#### *\*Récompenses des Champions de Ligue*

La remise des titres de Champions de Ligue se fera comme l'année dernière à l'issue de l'épreuve support. Les trophées et tenues sont prêts et seront stockés chez Bruno Copetti.

#### *\*Ecole Française de Natation*

Damien Aubert a réussi le niveau 1 EFN. Ce niveau lui permet d'organiser des formations ENF1 pour les encadrants des clubs. Le cout de cette formation a été pris en charge par le Valence Triathlon. La ligue fera un mail de remerciement au club de Valence.

#### *\*Colloque des CTL*

Damien Aubert a participé à ce colloque qui s'est tenu les 6 et 7 décembre à Paris Porte de Bagnolet.

#### *\*Rencontres des entraineurs*

Cette rencontre a eu lieu les 8 et 9 Décembre à INSEP. Etaient présents de la ligue Ugo Durand, Frederic Roujol, Damien Aubert pour Valence Triathlon, Emmanuel Durantou pour le CRV Lyon Triathlon, Jean-Marc Hidreau pour le Tri 07 et Philippe Charayron. Ce dernier a fait une intervention sur le retour des jeux d'Emmie. Frederic Roujol et Damien Aubert ont animé une table ronde sur la gestion d'un sportif de haut niveau à savoir Simon Viain.

### **3 - COMMISSION ARBITRAGE**

#### *\*Colloque des Arbitres Nationaux à Lyon*

Ce colloque s'est tenu les 3 et 4 Novembre 2012. Catherine Grossetête, Matthieu Dumas et Pascal Godel y ont participé.

#### *\*Débriefing de fin de saison du 10 Novembre 2012 à Voiron.*

Le bilan est joint au présent compte-rendu.

*\* Colloque des CRA à Bordeaux*

Philippe Debise a participé à ce colloque qui s'est tenu les 24 et 25 Novembre 2012. Cette rencontre a surtout permis de faire un bilan sur l'olympiade écoulée.

*\* Formation 2013 des arbitres*

A la clôture des inscriptions aux formations, nous avons 83 arbitres, ce qui représente une très forte augmentation par rapport à la saison écoulée où nous étions seulement 53. Nous tenons à remercier l'ensemble des clubs qui ont su mobiliser leurs adhérents pour devenir arbitres et plus particulièrement ceux qui ont mobilisé plus de personnes que leur quota à savoir Albertville Tarentaise Triathlon, ASMSE Triathlon, GUC Triathlon, les Hydrocyclopedes, Mach 3 Triathlon, Montbrison Triathlon, Roanne Triathlon, Team Mermillod Triathlon, Tricastin Triathlon Club, Vallons de la Tour Triathlon et sans oublier celui qui nous propose 7 arbitres à savoir le Trisalève Annemasse. Malgré tout, certains clubs n'ont pas respecté leur quota et ils seront donc 8 à être soumis à la pénalité financière de 150 euros par arbitre manquant.

Un de nos objectifs majeurs pour les prochaines saisons sera de fidéliser ces arbitres.

Le premier week-end de formation s'est déroulé les 15 et 16 Décembre 2012 et vous trouverez en pièce jointe le compte rendu.

La prochaine formation aura lieu les 12 et 13 Janvier 2013 sur Albertville.

La formation pour les arbitres principaux aura lieu le Dimanche 24 Février 2013 sur Lyon.

#### **4 - COMMISSION MEDICALE**

Stéphane de Jésus a reçu la proposition d'un médecin pour intégrer cette commission.

#### **5 - COMMISSION ORGANISATION**

*\* Gobelets cartons*

Jean-Marie va prochainement se charger de la commande.

*\* Offre organisateur*

La ligue a reçu la proposition de Monnetria. Elle est en attente de réponse de la part d'un autre prestataire et statuera par la suite.

*\* Schéma de cohérence des équipements sportifs*

Courant novembre, s'est tenue une réunion sur le schéma de cohérence des équipements pour le triathlon dans les locaux de la région. Étaient présents : P.Y Chassard pour la DRJSCS, P. Bernard et B. Roux pour la région, Bruno Copetti et Damien Aubert pour la ligue.

L'objectif de cette réunion est de nous mettre le pied à l'étrier sur la démarche du schéma de cohérence des équipements sportifs. La ligue va mettre en avant les équipements mis à disposition des organisateurs. En 2013, sera fait une analyse analytique de ces équipements afin de pouvoir au plus tard en 2014 sortir une plaquette sur le schéma de cohérence. Cela nécessitera deux autres réunions avec la région.

Il faudra y joindre un guide des recommandations pour les équipements sportifs notamment les piscines, faire des cartes de lisibilité, répertoire et lister les équipements qui existent sur les bases de loisirs et les sites naturels.

L'objectif est d'avoir avancé sur ce projet pour mars.

## 6 - COMMISSION COMMUNICATION

*\* Tribune n°13*

Le prochain numéro est prévu pour courant février.

Rappel : les comités, clubs et organisateurs peuvent nous envoyer photos, articles et informations pour diffusion.

*\* Site Internet*

Les visites sur le site de la ligue sont en constante augmentation.

## 7 - TRIATHLON DE LA NEIGE VERCORS COULMES

Il reste encore beaucoup de travail mais tout devrait être prêt d'ici quinze jours. Déjà beaucoup d'inscriptions, nous sommes en avance par rapport à Herbouilly l'année dernière à la même date.

Le Président de la ligue a participé à une réunion de l'équipe organisatrice. Cette équipe est fortement motivée et impliquée. Cette première épreuve se présente très bien. Nous comptons sur une forte participation des licenciés de la Ligue.

L'ordre du jour étant épuisé, tous les membres se retrouvent autour d'un repas convivial.

## **PROPOSITION COMPTE RENDU DEBRIEFING ARBITRES ASSESSEURS ET PRINCIPAUX DU 10 NOVEMBRE 2012**

**Etaient présents** : Catherine GROSSETETE – Christine GARDON – Christian AUBIN – Nathalie RIBARD – Pitch LY – Mathieu BRION – Adrien PETEUIL – Robert MALHOMME – Pascal GODEL – Mébarek BESSAA - Michel DECOVEMACKER – Philippe DEBISE – Jacques JEHLÉ – Jean Pierre MASTNAK – Jean François MARTIN – Nathalie SABATIER – Claudie BUARD

**Invités** : Jean Marc GROSSETETE – Damien AUBERT – Bruno COPETTI

**Excusés** : une douzaine d'arbitres se sont excusés de ne pas pouvoir assister à cette réunion

Philippe DEBISE demande une minute de silence en souvenir de Didier VERY et Yves GAIME disparus tragiquement en cours de saison

Catherine GROSSETETE présente les statistiques d'arbitrage de la saison 2011/2012

Clubs n'ayant pas fourni d'arbitres ou n'ayant pas respecté les quotas : AL Echirolles – ASMSE – Bourg en Bresse – Chambéry – Fontanil – Hydrocyclopedes – Montélimar – Tarare – Ambérieu en Bugey – Villefranche s Saône

Compte tenu des défections ci-dessus, la C.R.A a été amenée à composer au mieux pendant toute la saison afin d'assurer un calendrier d'arbitrage répondant au mieux aux nécessités des organisations d'épreuves.

Plusieurs pistes sont en cours de réflexion pour améliorer cette situation et pourraient voir le jour très prochainement : dossier labellisation des arbitrages ( comme les écoles de triathlon ) – Challenges d'arbitres ( comme ceux des épreuves ) – modification des quotas d'arbitres par clubs

Chaque arbitre avait reçu un questionnaire portant sur le vécu de sa saison. Les retours des fiches se sont traduits ainsi :

### **ARBITRES ASSESSEURS**

27 réponses sur 54 fiches envoyées soit 50%

**Question 1** : combien de fois avez-vous arbitré ?

Analyse des réponses : en général les arbitres sont satisfaits de la fréquence d'arbitrage

**Question 2** : la formation que vous avez reçue est-elle suffisante ?

Analyse des réponses : satisfaction générale – on apprend beaucoup au contact des arbitres principaux y compris sur le terrain

Remarques en séance : pour les anciens s'est parfois répétitif – solliciter les anciens en cours de formation – sur le terrain, difficile de siffler la 1<sup>ère</sup> fois – globalement l'arbitrage est meilleur – Pascal GODEL pense qu'il faudra aborder la gestion des conflits

**Question 3** : les postes que vous avez tenus vous ont-ils satisfait ?

Analyse des réponses : grande satisfaction en particulier avec le turn over pendant la journée d'arbitrage

**Question 4** : quel retour pouvez-vous faire quant à l'organisation de l'arbitrage par vos arbitres principaux ?

Analyse des réponses : très haute satisfaction quant à la disponibilité, l'expérience, le contact, la préparation de la journée d'arbitrage et l'écoute

**Les points forts au cours de la saison écoulée** : les relations avec les autres arbitres – la convivialité et le professionnalisme des arbitres principaux – le respect manifesté par les concurrents à l'égard des arbitres – l'accueil des organisateurs

**Ce que vous n'avez pas apprécié** : principalement le désengagement de certains arbitres

Remarques en séance : les organisateurs mettent parfois à disposition à des motos non sécuritaires ( plutôt sportives ) - difficultés d'arbitrer sur la moto – sur ce sujet, Pascal GODEL signale qu'il est envisagé une fiche de comportement de l'arbitre – il est parfois difficile d'arbitrer impartialement – on a un doute sur nos connaissances

**Regard sur votre saison d'arbitrage** : on voit les épreuves et le triathlon différemment ce qui est positif – encore des athlètes pas toujours fair play

**Propositions d'évolution de fonctionnement de l'arbitrage dans la Ligue** : revoir les quotas d'arbitres, les pénalités – raisonner sur le nombre d'arbitrages annuel par club – 3 arbitrages semblent raisonnables – ne pas limiter le nombre d'arbitres pour les clubs importants - en formation, se baser sur des démonstrations réelles au cas par cas -

Remarques en séance : en formation, projeter un planning de taches-type – envisager des malus pour les clubs qui ne fournissent pas d'arbitre – créer une mailing-liste d'arbitres pour simplifier les échanges – le 1<sup>er</sup> arbitrage devrait s'effectuer comme accompagnateur – envoyer l'ensemble du tableau des affectations et l'annuaire des adresses des arbitres ( sera étudié pour 2013 ).

## **ARBITRES PRINCIPAUX**

8 fiches réponses sur 14 envoyées soit 57%

**Question 1** : vos affectations sont elles conformes à ce que vous avez demandé ?

Analyse des réponses : satisfaction totale

**Question 2** : avez-vous reçu un bon accueil des organisateurs ?

Analyse des réponses : satisfaction générale sauf 1 arbitre qui pense que cela se dégrade  
Remarques en séance : les organisateurs "privés" ont tendance à favoriser les aspects médiatiques au détriment des règles de course ( absence de boucle de pénalité ! ) – Pascal GODEL : possibilité de ne pas valider un classement si toutes les conditions réglementaires matérielles ou autres n'ont pas été remplies – Jean Marc GROSSETETE : les organisateurs doivent tenir leurs engagements ( dossier technique à respecter ) – la Commission Technique doit lire les rapports d'épreuves des A.P – remarques de Robert MALHOMME : départs d'épreuves par nature de licence, adapter la période du briefing à l'organisation de la journée, utiliser la répression ou la carotte ?

**Question 3** : la formation que vous avez reçue est-elle suffisante ?

Analyse des réponses : satisfaction mais pas à 100% - le partage des expériences est primordial, la transmissions des connaissances aussi

**Question 4** : avez-vous eu beaucoup de désistements d'assesseurs ?

Analyse des réponses : la satisfaction est très moyenne – cela ne s'améliore pas ... ni ne s'aggrave – on s'adapte

**Question 5** : avez-vous reçu le dossier technique dans les délais ?

Analyse des réponses : satisfaction générale

**Question 6** : les assesseurs vous ont-ils prévenus de leur présence dans les délais de 15 jours ?

Analyse des réponses : elles sont mitigées – ce sont toujours les mêmes arbitres qui préviennent et les mêmes qui ne préviennent pas – il faut relancer – un A.P prend les devants pour convoquer

**Les points appréciés au cours de la saison écoulée** : la bonne ambiance entre arbitres – les bonnes relations avec les organisateurs – la solidarité entre les arbitres – débriefings constructifs – efforts d'autonomie des assesseurs – l'arbitrage avec un A.P adjoint – la considération et l'écoute des organisateurs – de nouveaux assesseurs particulièrement motivés

**Les points non appréciés** : des assesseurs encore trop passifs – les assesseurs qui ne préviennent pas de leur présence – être obligé de faire des remarques redondantes aux rares organisateurs qui n'en tiennent pas compte d'une année sur l'autre – 2 assesseurs n'ont pas leur place dans le corps arbitral – des consignes pas toujours respectées.

**Regard sur votre saison d'arbitrage** : il est bon en général, certains A.P étant même enthousiastes

**Propositions d'évolution de fonctionnement de l'arbitrage** : revoir les quotas, les pénalités, augmenter le nombre d'arbitres, d'arbitrages à effectuer – inclure un quota d'arbitres pour labelliser les clubs formateurs - en formation, mettre en place des QCM – comme pour les assesseurs, envoyer le tableau global des affectations – avoir un correspondant arbitre au niveau de l'organisation – au niveau FFTRI prendre plus de recul pour l'application des modifications de la R.S – clarifier les fonctions de la C.R.A, qui fait quoi – suite à la démotivation au niveau des clubs

pour obtenir des arbitres créer au niveau de ceux-ci une dynamique pour inverser la tendance – accueillir favorablement ceux qui sont prêts à arbitrer de multiples fois – organiser une soirée avec les conjoints

## Bilan stage - Toussaint 2012

Du 2 au 5 novembre 2012 – TSF, Voiron (38).

### Préparation/Arrivée/Départ

La préparation du stage s'est réalisée très facilement avec la personne coordinatrice du TSF. L'arrivée sur place s'est bien déroulée, nous avons pu immédiatement débiter le stage moins d'une heure après notre arrivée.

Lors du départ, aucun problème particulier.

### Centre d'hébergement/restauration : Tremplin Sport Formation - Voiron

Second stage de l'année 2012 au TSF de Voiron. Une nouvelle fois, nous apprécions sa situation relativement centrale en Rhône Alpes, sa facilité d'accès et son adaptation à recevoir des stages sportifs. Cette fois-ci le public du stage était plus jeune qu'en avril dernier. La qualité de la prestation semble avoir été appréciée par tous (cf. annexe 1).

### Infrastructures sportives

A l'exception de la piscine, située dans le centre ville de Voiron, toutes les infrastructures sont situées à l'intérieur du TSF, ce qui est un avantage considérable en termes de sécurité et de repères pour tous.

Les séances course à pied, en gymnase, de course d'orientation par équipes et d'accrobranche se sont donc toutes déroulées au TSF.

La natation s'est déroulée à la piscine municipale de Voiron pour laquelle le temps de trajet est d'environ 15 minutes avec le bus de la ville, en un seul voyage pour le groupe de 27 jeunes et entraîneurs.

### Encadrement

Damien AUBERT – Ligue Rhône Alpes

Jean Yves CORONADO – Vaulx-en-Velin Triathlon, BF5, en formation BF4

Audric LAMBOLEZ – CRV Lyon Triathlon, BF5

Remerciements à Jean Yves et Audric qui ont pris de leur temps pour venir encadrer ce stage régional.

Chaque éducateur a rédigé un bilan personnel sur le stage (cf. Annexe 2).

### Stagiaires

24 jeunes benjamins et minimes ont participé à ce stage : 12 garçons et 12 filles, représentant 9 clubs : CRV Lyon Triathlon, Tarare Triathlon, Triathlon Club des Monts du Lyonnais, Bourg en Bresse Triathlon, Léman Triathlon, Chambéry Triathlon, Mach 3 Triathlon, Saint Priest Triathlon et Vaulx-en-Velin Triathlon. 7 d'entre eux étaient déjà venus sur un stage régional.

## Déroulement du stage

Vendredi 2 novembre	9h00 : Accueil au TSF
	10h – 12h : Natation : 2 à 3.2k
	12h45 – Repas
	15h30 – 17h30 : Course à pied
	19h00 – Repas
	21h30 – Dodo
Samedi 3 novembre	8h00 – Petit déjeuner
	10h – 12h : Natation : 2.5 à 3.5k
	12h45 – Repas
	15h30 – 16h45 : Course à pied - Gymnase
	18h – 19h30 : Natation : 2 à 3k
	20h15 : Repas
	21h30 : Dodo
Dimanche 4 novembre	8h00 – Petit déjeuner
	9h30 – 11h : Course d'orientation par équipe de 3
	12h00 - Repas
	14h – 17h : Natation : 3.5 à 4.5k
	19h00 – Repas
	20h00 – Information et discussion sur « Saison 2013 »
	21h30 – Dodo
Lundi 5 novembre	8h00 – Petit déjeuner
	10h – 12h : Natation : 2.2 à 4k
	12h45 – Repas
	14h – 16h : parcours accrobranche (écourté par la pluie)
	17h : Fin de stage

## Observation sur le groupe

Aucun accident.

Blessures : aucune blessure à déplorer. Quelques douleurs sont apparues parfois, prises en compte immédiatement et disparues dès le lendemain (genou, cou).

L'assiduité sur les horaires de rendez vous (entraînement, repas) a été respectée. Le comportement global du groupe a été correct. Cependant, pour une bonne moitié, l'observation de temps de repos n'est pas respectée. En journée, ce n'est pas forcément embêtant, dès l'instant que les jeunes sont « présents » sur ce qui est demandé aux entraînements. Le soir, cela l'est beaucoup plus, en particulier lors du dernier soir où 8 jeunes sont ressortis dans les couloirs à 22h30. Le principe de ce stage benjamins-minimes étant d'aborder des manières de s'entraîner et de se comporter comme pour des plus grands (minimes/cadets/juniors), avec un contenu d'entraînement beaucoup plus léger compte tenu de l'âge, cet aspect n'a pas été suffisamment respecté.

Ce n'est pas en accord avec ce qui est attendu sur les stages de la ligue Rhône Alpes de triathlon, notamment en vue d'entrer sur des stages de plus grands dans un an ou deux.

En termes de « performance », aucun niveau particulier n'était attendu. Nous souhaitions plutôt évaluer l'attitude des jeunes sur des situations inhabituelles où il fallait s'engager : course d'orientation, séance natation de 2h45 (incluant une pause), parcours accrobranche.

Sur les activités se rapprochant spécifiquement du triathlon, à savoir la natation et la course à pied, c'est uniquement le niveau technique qui a été évalué et travaillé.

En natation, le niveau technique est globalement faible et il semble impératif que les éducateurs des clubs prennent de l'information (cf. formation continue du 17 novembre sur ce thème) ou confrontent des idées, dans le but de faire progresser leurs jeunes. Par niveau technique est entendu ici simplement des positions de coulées, des limitations de freins par la position de la tête et d'optimisation du coût énergétique (répétitions, prendre son temps).

En course à pied, le niveau technique global est plutôt bon. La mise en situation sur des exercices de coordination à tout de même fait ressortir quelques lacunes, plutôt logiques à cet âge, mais qu'il convient de rapidement palier (coordination bras – jambes notamment).

Il n'a pas été proposé de vélo ou VTT sur ce stage puisque l'orientation prise par la commission technique régionale vers ce public et à cette période, est clairement de favoriser le développement de l'apprentissage et du perfectionnement en natation et course à pied.

Enfin, le niveau de condition physique, qualité transversale à toutes les activités, est aussi globalement faible. Par condition physique, nous entendons : gainage, abdos, pompes. Pour une large majorité des stagiaires, les positions statiques de bases (gainage) ne sont pas maîtrisées, ce qui rend encore plus compliqué et sujet à risque de blessure, la réalisation d'exercices dynamiques (pompes, abdos dynamiques, gainage dynamique). Des exercices, statiques, ont été proposés tous les jours et presque à chaque entraînement de ce stage. Il serait bon que les éducateurs des clubs les reprennent, ou en proposent d'autres, lors d'échauffement à sec en natation ou de fin d'échauffement en course à pied.

### Conclusion

Ce stage semble avoir été apprécié par les jeunes et l'encadrement (cf. annexe 1 et 2).

L'objectif premier a été atteint, à savoir : apprendre à s'entraîner. Le nombre d'entraînement et le temps d'entraînement sont presque similaires à ce qui se fait sur des stages de minimes confirmés, cadets et juniors. Le contenu des séances est cependant plus léger pour d'une part, prendre le temps de bien faire les choses, d'autre part observer des temps de récupération permettant aux jeunes de passer les quatre journées de stage sans fatigue prononcée, ce qui a été le cas.

Le stage nous a permis, encadrants, de voir ou revoir des jeunes issus des clubs labélisés « école de triathlon » de la région et de mesurer le travail effectué et restant à améliorer.

Pour conclure, le site de Voiron est tout à fait adapté à l'accueil de stage jeunes, de part sa proximité et sa sécurité.

*Damien AUBERT*

## Annexe 1 - Bilan questionnaire Jeunes

### 1/ J'ai trouvé le stage

- Très dur : 0
- Dur : 9
- Moyennement dur : 14
- Facile : 1

### 2/ J'ai trouvé l'hébergement au TSF :

- Très bien : 3
- Bien : 13
- Moyen : 7
- Faible : 1

### 3/ J'ai trouvé les repas :

- Très bien : 2
- Bien : 12
- Moyen : 9
- Faible : 1

### 4/ Ai-je appris des choses pendant le stage ?

- Oui : 23
- Non : 1

Si oui, quoi ?

- Natation : coulée (6), coulées brasse (1), papillon(2)
- Course à pied : bras (4)
- Déroulement et nouveauté saison 2013 (7)

### 5/ J'ai trouvé les entraîneurs :

- Très bien : 18
- Bien : 6
- Moyen : 0
- Faible : 0

### 6/ Commentaires libres :

- «Dodo trop tôt le soir » (x2)
- « Chambre que par 2 » (aurait aimé être à plusieurs par chambre) (x3)
- « Accrobranche sous la pluie trop dur » (x2)
- « Plus de course à pied » (x1)

## Annexe 2 - Bilan des éducateurs

### Damien AUBERT

Mon bilan reflète celui rédigé plus haut. Je remercie une nouvelle fois Audric et Jean Yves, sans qui le stage n'aurait pu accueillir 24 jeunes et se dérouler sereinement, en sécurité.

### Jean Yves CORONADO

J'ai apprécié le contenu des activités proposées ainsi que leur répartition sur les 4 jours. Sachant que j'avais quelques « craintes » sur la durée des séances natation de 2h voir plus et la capacité des stagiaires à assimiler celles-ci. Le résultat est concluant.

J'ai également aimé l'implication, les échanges ainsi que les retours d'expériences de chacun après chaque activité. Ainsi j'ai pu rectifier, adapter voir confirmer mes séances en respectant l'objectif initial de celles-ci. Bien que chacun de nous avait une place à tenir dans la hiérarchie établie sur ce stage, j'ai aimé la possibilité d'encadrer les différents groupes de niveaux. C'était très enrichissant.

Je trouve que la gestion d'un groupe de 6/8 participants par encadrant, pour cette catégorie d'âge est une bonne proportion tant sur le plan du suivi des activités que sur l'assurance d'une bonne sécurité. Le centre d'accueil reste de qualité concernant les installations sportives : Seule la variété de repas est à revoir.

Merci Damien pour ta disponibilité et la confiance ainsi que la liberté d'intervention que tu m'as accordé.

### Audric LAMBOLEZ

Mon bilan est très positif, j'ai découvert une autre façon de s'entraîner en natation, axé plus sur de la technique et sans matériel. Je vais m'inspirer de cette manière d'entraîner pour mon groupe d'athlètes à Lyon. J'ai aussi découvert le fait de « tester » des jeunes sur leur envie, comme par exemple de proposer un 800 ou un 500 en natation ou bien de voir leur comportement sur une course d'orientation. On distingue tout de suite deux types d'athlètes: ceux qui y vont et ceux qui restent en retrait, cette faculté n'étant pas relié directement au niveau, c'est vraiment un paramètre particulier. J'ai trouvé tous les jeunes très motivés, sérieux dans l'entraînement et donc agréables à entraîner. Ce fut donc un stage très enrichissant qui va me servir pour la suite. De plus le fait d'avoir côtoyé des entraîneurs beaucoup plus expérimentés que moi, va me faire progresser. Le centre d'hébergement / restauration était parfait.

## BILAN DE LA FORMATION DES ARBITRES VOIRON

**Lieu** : Tremplin Sport Formation à Voiron (2 salles de cours - restauration)

**Date** : Samedi 15 Décembre ou Dimanche 16 Décembre 2012

### Nombre de stagiaires :

- 24 le Samedi (6 femmes et 18 hommes)

Issus des clubs ALE Triathlon - Tricastin Triathlon Club - TC Val de Drome - Saint Priest Triathlon - Vaulx en Velin Triathlon - Aix Savoie Triathlon - Vallons de la Tour Triathlon - Bourg en Bresse Triathlon - Valence Triathlon - ASMSE Triathlon 42 - Triathlon Club des 2 Rives - CRV Lyon Triathlon - TVSV - Les 1000 Pattes Triathlon - Triathlon Romains Péageois et Albertville Tarentaise Triathlon.

- 18 le Dimanche (10 femmes et 8 hommes)

Issus des clubs Mach 3 Triathlon - Rillieux Triathlon - Montbrison Triathlon - GUC Triathlon - Annonay Triathlon - Trialp - Comité Sportif du lac des Sapins - Tri 07 ASMSE Triathlon 42 - CRV Lyon Triathlon- Les 1000 Pattes Triathlon.

### Les Intervenants formateurs :

Au nombre de 3, ils font partie du groupe formateur de la CNA.

Catherine Grossetête (Vaulx en Velin Triathlon) - Pascal Godel (Oullins Triathlon) et Thomas Mantelli (Marignane Triathlon - Ligue Provence Alpes).

### Le planning des journées :

8h45 - 9h00 : accueil autour d'un café.

9h00 - 9h15 : groupe entier

- Présentation des intervenants et du déroulement de la journée.
- Tour de table pour se présenter.

9h15 - 12h00 : 2 groupes

Un groupe des « anciens » à savoir ce qui ont déjà arbitré.

Un groupe des nouveaux.

- *Groupe des anciens pris en charge par Thomas*

Le samedi ce groupe était composé de 7 hommes et 2 femmes.

Le dimanche ce groupe était composé de 2 hommes et 5 femmes.

Présentation du power point des nouveautés.

Mise en situation.

Matériel à prévoir pour les mises en situation :

- 2 casques vélos
- 2 ceintures porte dossards

**Envie de différence ? Vibrez Triathlon !**

**RhôneAlpes** Région

- 2 dossards
- Bidon
- Bouteille en verre et en plastique
- Sifflets
- Cartons
- Tube de Gel.

- *Groupe des nouveaux pris en charge essentiellement par Catherine car Pascal intervenait pour la formation BF5.*

Le samedi ce groupe était composé de 4 femmes et 11 hommes.

Le dimanche ce groupe était composé de 5 femmes et 6 hommes.

Présentation des powers points 1 à 11.

12h00 - 13h15 : Repas

13h15 - 17h30 : Groupe entier avec les 3 formateurs.

- Présentation du power point des procédures.
- Prises de décisions à tour de rôle.
- Présentation du power point « Arbitre Assesseur »
- Retour sur la journée.

### **Appréciations et remarques des stagiaires :**

Certains sont venus avec une appréhension mais repartent rassurés car ils ont trouvé un bon accueil et une bonne ambiance durant cette journée.

Le power point « L'arbitre et la moto » a été fort apprécié et a répondu à de nombreuses questions que se posaient les arbitres débutants.

Les anciens ont apprécié de ne pas tout revoir et le matin leur a permis d'approfondir des situations qu'ils ont rencontrées au cours de la saison 2012.

Les fichiers étaient plus clairs que les années passées.

Beaucoup d'informations et des présentations très riches.

Les fiches repères sont appréciées et ils ont demandé à ce qu'elles perdurent.

Formation conviviale et l'on sent qu'il y a entre les arbitres une solidarité.

Le lieu de la formation est trouvé mieux que Valence.

Les arbitres pensent que le matériel à avoir (surtout le casque moto) devrait être automatiquement fourni par le club.

### **Conclusion**

Les journées se sont déroulées de façon agréable et sans problèmes.

Ce type de journée est à reconduire.

## Bilan de la formation BF5 - Session 2012/2013

**Date :** 1/2 décembre et 15/16 décembre 2012.

**Lieu :** Voiron (38).

**Centre hébergement / restauration / salle de réunion :** TSF

**Infrastructures sportives :** Piscine (ville de Voiron), stade, piste, gymnase (TSF).

**Nombre de stagiaires :** 33 (29 hommes, 4 femmes).

**Clubs représentés :** ASVEL Triathlon, Tri Salève Annemasse, CRV Lyon, Valence Triathlon, Triathlon Romanais Péageois, Roanne, Vallons de la Tour, Rillieux Triathlon, ASM Saint Etienne Tri 42, TRIALP Moirans, Roanne Triathlon, Aix Savoie Triathlon, Triathlon Club des Monts du Lyonnais, Tricastin Triathlon Club, Tarare Triathlon, Mach 3 Triathlon.

**Intervenants formateurs :** Damien AUBERT / Patrick POUGET / Stéphane DEJESUS / Pascal GODEL / Alexandre GARIN.

### Planning de la formation réalisée :

Date	Thème	Formateurs	Horaire	Lieu
1 <sup>er</sup> Déc.	Accueil	Damien	8h30 – 9h	
	Le club, son environnement / Rôle de l'initiateur	Patrick	9h – 12h	Salle
	Groupe, séances, disciplines Gestion de groupe, atelier à thème : CAP Retour en salle	Damien	14h – 15h30 16h00 – 17h30 18h – 19h00	Salle Extérieur Salle
02 Déc.	Anatomie, Physiologie, Planification	Damien	8h30 – 12h	Salle
	Gestion de groupe, atelier à thème : Natation	Damien	14h – 15h30	Piscine
	Ecole de triathlon / Thématique Jeunes	Damien	16h – 17h30	Salle
15 Déc.	Santé dans la pratique	Stéphane	8h30 – 10h30	Salle
	Règlementation et arbitrage	Pascal	10h45 – 12h45	Salle
	Programmation Comment accompagner le triathlète ?	Damien	14h30 – 18h	Salle
16 Déc.	PPG Entraînement croisé – Présentation de recherches	Alexandre	8h30 – 10h 10h30 – 12h30	Gymnase Salle
	Histoire du triathlon / FFTri	Damien	14h – 15h30	Salle
	Débriefing	Damien	15h30 – 16h	Salle

## Retour des appréciations des stagiaires en fin de formation :

	Médiocre	Moyen	Bien	Très bien
Lieu de formation / infrastructures			30	3
Hébergement		12	15	
Restauration			15	18
Coût de formation		2	27	1
Qualité des interventions			5	28
Contenus adaptés à votre attente		1	7	25
	<b>Oui</b>		<b>Non</b>	
La durée du stage vous semble – elle adaptée au contenu ?	33		0	
Si non, quelle durée suggérez – vous :	R.A.S			
	<b>Oui</b>		<b>Non</b>	
Le contenu de formation vous semble t- il facile à réinvestir sur le terrain ?	32		1	
Si non, pourquoi : R.A.S				
Commentaires libres...				
<p>Des interventions très techniques.            Un peu plus de contenus pédagogiques (même si difficile de tout faire en 2 we)            Mise en situation très appréciée.            Formation qui donne envie de s'investir plus.            Variétés des intervenants pour différents points de vue.            Orientation « jeune » très intéressante            Un contenu qui donne envie d'en savoir plus.            Remerciements aux intervenants</p>				

### Conclusion :

Une session très agréable. Les stagiaires ont été tous très réceptifs et investis (mise en situation notamment). La majorité d'entre eux ont déjà débuté leur encadrement en club. Une petite dizaine n'avait pas encore débuté avant la formation.

La suggestion de l'année passée de séparer les deux weekends de formation par un weekend off est une bonne idée, à reproduire.

Je remercie tous les membres de l'ETR qui sont intervenus sur un temps de formation au cours de cette session, en prenant cette mission très au sérieux.

La date d'examen provisoire est fixée au samedi 18 mai 2013 (lieu à déterminer).

Le 17 décembre 2012,

Damien AUBERT  
Conseiller technique