



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 4 OCTOBRE 2013 A 19 HEURES A VALENCE (26)

Présents : Damien AUBERT - Emmanuel CHABANNES - Bruno COPETTI - Ugo DURAND  
- Catherine GROSSETETE - Jean Marc GROSSETETE - Robert MALHOMME - Jean-  
Marie PAUTHIER - Fabrice PERNOT.

Excusés : Stéphane DE JESUS - Eric LE PALLEMEC - Pascal PAUL .

### 1 - COMMISSION TECHNIQUE

#### *\*Stage d'été à Aix les Bains*

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

#### *\*France des Ligues*

La ligue revient avec un titre en cadet et une deuxième place en minimes.  
Félicitations aux jeunes, aux éducateurs des clubs et aux encadrants de la ligue.  
Le bilan de ces championnats est joint au présent compte rendu.

#### *\*Rencontre avec USEP de Grenoble*

Damien Aubert a rencontré Eric Gilles, qui est lui-même triathlète. Cela permet ainsi d'avoir un contact. Un rendez vous avec le directeur de USEP, Monsieur Bonnet est programmé pour le 17 Octobre. Romain Lieux, membre de la DTN, sera aussi présent.

#### *\*Formation BF5*

Elle aura lieu les week-ends du 30 novembre/1<sup>er</sup> décembre et 14/15 décembre au TSF à Voiron.

Interviendront Patrick Pouget pour l'environnement institutionnel, Stéphane De Jesus pour le médical, Alexandre Garin pour la PPG et la physiologie et une membre de la CRA pour l'arbitrage.

Les inscriptions arrivent doucement. Actuellement nous sommes à 12 inscriptions plus une réservation pour 4 personnes.

#### *\*Ecole de Triathlon*

Il est à noter que de nombreux clubs ont retourné après la date leurs dossiers. La ligue a reçu 19 dossiers 1 ou 2 étoiles plus 2 dossiers 3 étoiles.

**Envie de différence ? Vibrez Triathlon !**  
**RhôneAlpes** Région

Très rares sont les clubs qui ont un projet associatif abouti. Il était demandé aux clubs de retourner en même temps que leur dossier de labellisation, la fiche du suivi. A ce jour, 13 clubs ont retourné ce document. Une relance sera faite. Il est rappelé que le retour de ce document conditionne l'aide éventuelle de la ligue à savoir pas de document = pas d'aide.

*\*Projet Génération Rhône Alpes*

Les dates des premières actions de ce projet ont été posées.

La prochaine session de formation continue des entraîneurs se déroulera le vendredi 15 novembre à saint Romain en Gal, en soirée. Cette session abordera la thématique de la course à pied, en triathlon, chez les jeunes. C'est Gérard Honnorat qui interviendra.

Deux regroupements jeunes sur 2 jours seront proposés aux athlètes qui sont sur la liste éligible au projet. Cela concerne 3 séniors - 6 juniors masculins - 10 cadettes et 11 cadets - 23 minimes filles et 14 minimes garçons - 3 benjamines et 5 benjamins. La liste nominative sera publiée courant de la semaine prochaine. A chaque regroupement seront proposées 15 places. Les athlètes seniors et U23 seront invités par la Ligue et pour les autres, une participation de 15 euros sera demandée,

La région sera conviée à un de ces regroupements.

Le suivi médical est reconduit sur Saint Etienne et aura lieu les Jeudi 9 et 23 Janvier 2014. Ce suivi médical est proposé aux athlètes évoluant en division 1, aux athlètes qui sont sur liste de haut niveau et sera ouvert aux athlètes sur liste jeunes. La ligue prendra en charge 100 euros pour les athlètes sur liste jeunes et il restera 50 euros à la charge de l'athlète.

Dans ce projet est aussi prévu un déplacement sur une étape de coupe d'Europe Junior.

*\*Stage de Toussaint*

Ce stage a du être supprimé car nous n'avions pas le nombre d'encadrants nécessaires pour réussir ce stage.

*\*Projets des stages pour 2014*

Il sera proposé les stages suivants : la deuxième semaine des vacances de février à Voiron - la première semaine des vacances d'Avril à Voiron et un durant l'été à Aix les Bains.

*\* Schéma de Cohérence des équipements pour le triathlon en Rhône Alpes*

La région nous a validé le plan détaillé. Il reste à voir avec le CROS pour l'établissement de la cartographie. Un questionnaire sera envoyé à l'ensemble des clubs et comités départementaux. Il est très important que ceux-ci prennent le temps de répondre à ce questionnaire afin de bien cerner les besoins de chacun. Quelques points de celui sont à revoir et à préciser. Le questionnaire sera ensuite envoyé à la Région pour information et un rendez vous sera pris si cela s'avère nécessaire.

Vous trouverez le en pièce le Schéma de cohérence.

*\* Commission des Sports Terrestres du CROS*

Fabrice Pernot aura en charge l'actualisation des coordonnées des clubs de triathlon.

*\* Rencontres avec les institutionnels*

Fabrice Pernot a rencontré les CDOS, Conseils Généraux et les Directions Départementales des départements 73-01 et 38 (sauf la DD du 38).

Il s'attachera à relancer les comités départementaux de l'Ain et de l'Isère.

## **2 - COMMISSION ARBITRAGE**

*\* Bilan saison 2013*

Nous voici en fin de saison, et nous pouvons être satisfaits car nous avons pu fournir des arbitres pour toutes les épreuves. Merci à la ligue Auvergne pour son aide sur les épreuves de l'Alpe d'Huez et de Lamastre ainsi que pour la prise en charge totale de l'arbitrage du duathlon de Sagnes et Goudoulet.

**La réunion de débriefing prévue le Samedi 16 Novembre à Voiron**, nous permettra de faire un bilan précis de la saison. Un mail sera fait à l'ensemble des arbitres pour les informer et leur demander de nous retourner leur bilan de la saison.

Dès à présent, nous remercions Nathalie Sabatier, Jean Michel Lacroix et Matthieu Dumas qui ne seront plus parmi nous en 2014.

*\* Labellisation des clubs*

Vous trouverez en pièce jointe le dossier de labellisation. Si vous souhaitez être labellisés et ainsi recevoir une aide de la ligue, vous devez retourner le dossier avant le 30 Novembre 2013 à Catherine GROSSETETE 33 rue Saint Nestor 69008 LYON.

#### *\*Règles de fonctionnement de la CRA*

Un travail d'actualisation de ces règles a été entrepris par Jacques et Robert. Ce travail sera présenté à l'ensemble de la CRA pour discussion lors de la prochaine réunion de celle-ci.

#### *\*Formations 2014*

Toutes les formations se feront au TSF à Voiron.

**Les dates retenues sont les 14 et 15 Décembre 2013 et 11 et 12 Janvier 2014**

Nous adresserons un courrier à l'ensemble des clubs avec une copie aux arbitres.

#### *\*Challenge Arbitre*

Cette saison a été lancé le challenge arbitre. C'était une année d'essai qui devait nous permettre en fin de saison d'ajuster les critères pour les saisons futures. En effet le calcul actuel ne permet pas d'atteindre les objectifs de ce challenge.

Nous proposons donc pour 2014 :

- Le nombre de points sera divisé non pas par le nombre d'arbitres présents au sein du club pour la saison mais par le nombre théorique d'arbitres que le club doit présenter.
- Que le nombre de points de l'arbitre principal soit diminué de moitié si les rapports d'arbitrages sont reçus tardivement par la CRA (au-delà d'un mois).
- En cas d'ex-aequo, est privilégié au classement final, le club ayant obtenu des points sur le plus grand nombre d'épreuves.

Ces propositions sont acceptées à l'unanimité par les membres du comité directeur.

### **3 - COMMISSION ORGANISATION**

#### *\*Epreuves labellisées par la Région*

Il a été demandé aux organisateurs de ces épreuves de faire un bilan. Fabrice Pernot se charge de les centraliser et en fera une synthèse.

#### *\*Bilan des Animations*

A ce jour nous n'avons pas reçu le bilan des animations du Valbonnais, Alpe Huez, et du Faz. Une relance sera faite auprès de ces organisateurs.

#### *\*Bilan des épreuves ayant le Label Fédéral Développement Durable*

A ce jour, un nombre important de bilan ne nous a pas été retourné. Un mail de rappel sera fait aux organisateurs.

*\*Dossiers techniques des épreuves*

Une actualisation des dossiers sera faite avant le début de la prochaine saison.

*\*Remise des récompenses*

La remise des récompenses des Challenges de la Ligue se fera après la réunion des organisateurs. Il est rappelé que seuls les clubs présents avec une équipe représentative seront récompensés.

Les différents challenges seront reconduits en 2014.

Pour les titres de Champion de Ligue, le fait de le faire le jour de l'épreuve a été apprécié de tous et donc sera reconduit en 2014.

Seront mis à l'honneur lors de cette remise des récompenses Dorian Conninx pour ses titres de Champions d'Europe et Champion du Monde ainsi que les jeunes qui sont montés sur les podiums des Championnats de France des Ligues.

*\*Offre organisateur*

Il est envisagé pour 2014 de compléter le pack mis à la disposition des organisateurs avec des poubelles permettant le tri des déchets.

La société Monnetria qui avait en charge la gestion d'un des packs arrête son activité. Le Comité Drome Ardèche de Triathlon serait prêt à reprendre la gestion de celui-ci. Une convention sera donc signée entre la ligue et le comité Drome Ardèche si cette piste est confirmée.

Il sera fait un inventaire du matériel de chaque pack afin de savoir si du matériel a été égaré, perdu ou abimé ainsi que des gobelets.

*\*Présentation de la Gestion des concurrents par Ugo Durand*

Ugo nous présente le document qu'il présentera lors de la réunion des organisateurs.

*\*Calendrier 2014*

Un flyer regroupant l'ensemble des épreuves sera édité pour 2014. Ugo nous présente une première ébauche. Cette maquette est approuvée par l'ensemble des membres du comité directeur et félicite Ugo pour son travail.

Ce flyer sera à destination des non licenciés et sera distribué sur des épreuves de masse de la région de début d'année à savoir par exemple la Foulée Blanche, les 1000 Bosses et bien sur sera adressé aux institutionnels.

Pour l'instant nous n'avons pas eu d'informations précises pour la saisie des épreuves sur le nouvel espace de gestion de la FFTRI. Si nous n'avons rien d'ici le 15 Octobre, nous ferons un courrier à l'ensemble des organisateurs pour qu'ils nous communiquent leurs dates afin que nous puissions élaborer le calendrier.

Jean Marc Grossetête va rencontrer fin octobre Monsieur Le Rousseau (ex directeur de course du Tristar de Monaco). Cette personne serait intéressée pour

organiser un triathlon sur Lyon en étroite collaboration avec la ligue, le comité du Rhône et/ou un club.

*\* Triathlon des Neiges*

La ligue reconduit sa collaboration avec Rencurel pour l'organisation d'une épreuve des neiges qui aura lieu le Dimanche 5 Janvier 2014. Il faudra signer une convention.

Deux formats seront proposés une distance M en individuel et en relais et une distance XS uniquement en individuel. Les distances ont été revues.

La communication est bien avancée , il reste à finaliser le bulletin d'inscription. Le dossier préfectoral devrait être bouclé fin octobre.

*\* Duathlon Tour*

L'association qui gèrera ce duathlon tour est en cours de création. Ce duathlon tour a pour but de redynamiser le duathlon en Rhône Alpes.

Pour la première année, 4 épreuves seraient au programme à savoir :

- Bourg Peronnas le 27 Avril
- Roanne le le 7 Juin
- Villars Reculas le 1<sup>er</sup> Aout
- Sagnes et Goudoulet le 23 Aout

Cette première année sera une année d'essai et à terme il sera élargi afin d'avoir une épreuve par département.

Un cahier des charges doit être écrit par Jean Marie Pauthier et Hervé Dumoulin afin de préciser le fonctionnement de l'association avec les organisateurs.

*\* Epreuves nationales*

Albertville a postulé pour l'organisation des Championnats de France de duathlon jeune et Valence pour l'organisation d'une étape de Grand Prix Division 1 de triathlon.

Le club de Tricastin se propose d'organiser la demi finale interrégion jeunes de triathlon.

#### **4 - COMMISSION COMMUNICATION**

*\* Site Internet*

La fréquentation du site est toujours aussi bonne.  
Un changement du bandeau d'accueil sera fait.

*\* Communiqués de presse*

La fréquence des communiqués est maintenue même si nous avons peu de retour direct.

## 5 -DATES IMPORTANTES

### **\*Samedi 16 Novembre 2013 au TSF à Voiron (38)**

Le matin aura lieu le traditionnel débriefing de fin de saison des arbitres. L'après midi se tiendra la réunion des organisateurs qui sera suivie de la remise des récompenses des Challenges.

### **\*Samedi 25 Janvier 2014 au TSF à Voiron (38)**

Le matin sera réservé à la formation des dirigeants (le thème vous sera communiqué ultérieurement) et l'après midi se tiendra Assemblée Générale de la Ligue.

L'ordre du jour étant épuisé la séance est levée à 0h30.

## Bilan stage - Eté 2013

Du 4 au 9 août – Aix les Bains (73)

### Préparation/Arrivée/Départ

Second stage d'été réalisé sur la structure de l'auberge de jeunesse d'Aix les Bains. La réservation et l'accueil sont excellents. Le personnel en charge de la gestion des groupes est très attentionné.

### Centre d'hébergement/restauration : FUAJ Aix les Bains

Hébergement par groupe de 2 ou 3 dans des chambres de 4, donc de la place. Confort standard et tout à fait suffisant pour des stages sportifs. Au niveau des repas, le chef est toujours le même que l'année passée et toujours aussi fort : quantité et qualité très appréciées par tous le groupe, les jeunes en particuliers.

### Structures d'entraînement

Natation : piscine d'Aix les Bains, tous les matins de 8h à 10h, partage du même créneau d'entraînement que le groupe australiens présents chaque année (Emma Jackson, Ryan Fischer...etc.). Concernant le lac, nous nous en sommes servis uniquement en détente de fin de journée, pas de séance spécifique car pas de moyen, autre que la simple surveillance, pour assurer la sécurité.

Vélo : hormis les 2km pour sortir du centre d'Aix les Bains, les parcours sont très appréciables. Il nous faudra en explorer d'autres à l'avenir.

Course à pied : bord du lac, circuit du triathlon d'Aix les Bains et hippodrome d'Aix les Bains pour les séances intenses.

### Encadrement

Damien AUBERT – Ligue Rhône Alpes de triathlon.

Cyrille OLLIER – Triathlon Romanais et Péageois, BF5, BNSSA

Remerciements à Cyrille pour sa présence, son investissement et sa disponibilité pour tous les stages organisés par la ligue.

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

### Stagiaires

11 jeunes minimes à juniors ont participé à ce stage : 6 garçons et 5 filles. Le ratio presque équilibré garçons/filles confirme la tendance entrevue sur les stages 2013. Ces jeunes représentaient 6 clubs : Tarare Triathlon, Triathlon Club des Monts du Lyonnais, Vallons de la Tour Triathlon, ASVEL Valence Triathlon, CRV Lyon Triathlon et Tri 07 Privas.

Le stage était ouvert en priorité aux jeunes sélectionnés ou remplaçants pour le championnat de France des ligues, puis aux jeunes déjà vu sur des stages régionaux avec à un niveau de 125 points Class Triathlon minimum.

## Déroulement du stage

Dimanche 4 aout	18h – 19h : Accueil arrivée
	19h30 : Repas
	20h30 : Présentation semaine de stage
	22h : Dodo
Lundi 5 aout	7h10 : Petit déjeuner
	8h – 10h : Natation All1-2. 5000 à 6000m.
	11h – 12h : Course à pied. All1 et vitesse. 5 à 7km.
	12h15 : Repas
	16h30 – 18h30 : Vélo all1 bosse Mont du chat. 35 à 54km.
	18h45 – 19h15 : Lac détente
	19h30 : Repas
22h : Dodo	
Mardi 6 aout	7h10 : Petit déjeuner
	8h – 10h : Natation All1. 3800 à 4500m.
	10h30 – 12h : Course à pied hippodrome all3. 7 à 10km.
	12h30 : Repas
	16h45 – 18h30 : Vélo tour triathlon Aix all1. 45km.
	18h45 – 19h15 : Lac détente
	19h30 : Repas
22h : Dodo	
Mercredi 7 aout	7h10 : Petit déjeuner
	8h – 9h15 : Natation all1. 3100 à 3600m
	10h – 12h15 : Vélo montée du Revard. 35 à 52km.
	12h30 : Repas
	17h30 – 18h45 : Footing long all1. 45min à 1h. 7 à 11km.
	19h15 : Repas
22h : Dodo	
Jeudi 8 aout	7h10 : Petit déjeuner
	8h – 10h : Natation all1 à 2. 4700 à 5400m.
	10h45 – 11h45 : Vélo light pour groupe 1 seulement. 30km
	12h15 : Repas
	17h30 – 19h : Course à pied hippodrome all2. 7 à 13km.
	19h30 : Repas
22h : Dodo	
Vendredi 9 aout	7h10 : Petit déjeuner
	8h – 10h : Natation all3 courte. 4200 à 4800m.
	11h – 12h : Footing all1 45min pour tous. 8km.
	12h15 : Repas
	13h30 : debriefing stage
	14h15 – 15h30 : Lac détente
16h : Fin du stage.	

## Observation sur le groupe

L'attitude générale a été excellente et très appréciée, tant par l'encadrement que par le personnel de l'auberge de jeunesse. L'investissement lors des entraînements est très bon : motivation, cohésion de groupe et objectifs individuels sont les fils directeurs du groupe. Sur les 11 stagiaires, 10 étaient déjà venus au moins une fois sur un stage régional, ce qui a grandement facilité la mise en place des règles du groupe.

Aucun accident ou blessure à déplorer. En natation, les échauffements à sec commencent à être intégrés (juste besoin de guider, pour les entraîneurs), et les 2h passées dans l'eau sont complètement maîtrisées par tous. En vélo, les règles de sécurité sont connues et appliquées sans qu'il n'y ait eu besoin de revenir dessus. En course à pied, les footings et différenciation de séances sont comprises et en nettes progrès par rapport aux stages précédents. Enfin, les étirements sont systématiques et, une nouvelle fois, sans que les entraîneurs n'aient besoin de donner de réelle directive, simplement de guider.

## Observation en termes d'entraînement

Le niveau de condition physique des stagiaires a été très satisfaisant pour réaliser l'ensemble du planning d'entraînement, celui-ci ayant été adapté selon 2 à 3 niveaux selon les disciplines. Il n'y a eu aucune défaillance. Ceci nous a permis de pousser la difficulté de l'entraînement à un niveau encore jamais atteint sur un stage régional. Il en a résulté de la fatigue (sans surprise) et une gestion très sereine des quelques moments difficiles ainsi qu'un vrai investissement pour passer l'intégralité du planning.

En natation, rien de particulier à signaler. Toujours quelques reprises et propositions d'amélioration techniques pour certain(e)s.

En vélo, la seule grosse faiblesse identifiée pour 4 athlètes est la gestion des descentes. La descente du Mont du chat (lundi) et surtout celle du Revard (mercredi) a été l'occasion de mettre en œuvre les pistes d'amélioration techniques pour progresser à terme et descendre plus sereinement. C'est un point à travailler dans les clubs : donc aller chercher des montées longues, pour effectuer des descentes longues (et techniques). En montée, nous avons été agréablement surpris du niveau physique de tous les jeunes : lors de la sortie au Revard, tous les garçons sont montés en moins d'1h30 (départ de l'auberge, arrivée au sommet), le meilleur en 1h20. 3 filles sont montées en 1h45/1h50. Les 2 autres filles n'ont pu aller tout en haut (timing serré du repas le midi), mais auront l'occasion de s'y réessayer.

En course à pied, le volume kilométrique de la semaine a été très important pour la majorité. C'est pourquoi, lors du débriefing de fin de stage, nous avons préconisé une reprise course à pied à J+4 ou 5 après le stage (à l'inverse du vélo et de la natation qui peuvent être repris dès J+2). Ce fort volume n'a eu aucune incidence en termes de blessures ou douleurs puisque nous avons veillés aux allures, notamment sur les footings.

Globalement, c'est le stage le plus abouti des deux dernières années, en termes de charges d'entraînement et de la gestion de ces charges.

## Conclusion

Un stage très apprécié par les jeunes et l'encadrement.

Le site de l'auberge de jeunesse et de la piscine d'Aix les Bains seront reconduits pour le stage d'été, et à explorer pour le stage de février.

*Damien AUBERT*

## Annexe 1 - Bilan questionnaire Jeunes

### 1/ J'ai trouvé le stage

- Très dur : 4
- Dur : 6
- Moyen : 1
- Facile : 0

### 2/ J'ai trouvé les entraînements :

- Très bien : 11
- Bien : 0
- Moyen : 0
- Faible : 0

### 3/ J'ai trouvé l'hébergement :

- Très bien : 9
- Bien : 2
- Moyen : 0
- Faible : 0

### 4/ J'ai trouvé les repas :

- Très bien : 10
- Bien : 1
- Moyen : 0
- Faible : 0

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

- Oui : 10
- Non : 1

Si oui, quoi ?

-Points techniques natation (5), points techniques course à pied (2), points techniques vélo (4), gestion effort et de plusieurs séances dures consécutives (2), alimentation (1).

### 6/ Commentaires libres :

R.A.S

## Annexe 2 - Bilan des éducateurs

### Damien AUBERT

Le stage régional le plus abouti depuis la mise en place du plan de fonctionnement fin 2011. Grâce à la régularité des athlètes, tant dans leurs entraînements au quotidien qu'à leur présence sur les stages ligue, nous avons pu monter d'un cran la difficulté de la semaine de stage.

Le bilan est très bon, il s'agit maintenant de bien négocier la récupération et la reprise des habitudes d'entraînement à la maison, pour chacun(e).

Coté encadrement, cela été un réel plaisir de partager cette semaine avec les jeunes (assiduité, investissement, échanges).

### Cyrille OLLIER

Encore un stage ligue pour moi, je ne les compte plus, avec un groupe fort sympathique (une seule nouvelle tête). Durant cette semaine, du fait du niveau des athlètes et de leur implication dans les stages ligues pour certains et certaines depuis 2 ans, nous avons pu proposer un contenu de séance exigeant chaque jour ce qui pour une fois à permis à certain(e)s athlètes de repousser leurs limites. Comme la quasi intégralité du groupe connaissait le fonctionnement des stages ligues se fut très agréable à encadrer, aucune discipline encore quelques petits conseils à la marge mais le niveau constaté dans ce stage à fortement progressé.

Pour finir bravo à tous ces jeunes qui jouent le jeu du triathlon en acceptant les difficultés proposées.

## Bilan championnat de France des Ligues 2013

23 et 24 août 2013 – Tours (37).

### Préambule

28 jeunes rhônalpins, minimes à juniors, représentant 12 clubs de la région Rhône Alpes, ont été sélectionnés pour l'édition 2013 du championnat de France des ligues. Cette représentation des clubs est constante par rapport à 2012 (12 clubs également) et sept d'entre eux sont labélisés « école de triathlon » cette saison.

Le format de l'épreuve était un XS en relais (1 fille, 1 garçon, 1 fille, 1 garçon).

Cette modification de la composition du relais, ainsi que l'autorisation du drafting, étaient les principales nouveautés de la saison 2013, et seront riches d'enseignements pour les prochaines éditions (cf. bilan sportif).

En raison du titre 2012 des juniors, la ligue Rhône Alpes pouvait présenter au départ une équipe supplémentaire dans cette catégorie, ceci expliquant le nombre de jeunes sélectionnés cette année : 28 jeunes pour 3 équipes juniors, 2 équipes cadets et 2 équipes minimes.

La liste des athlètes titulaires et remplaçants, a été publiée fin juin, selon les critères édictés en décembre 2012. La sélection des équipes s'est décidée une dizaine de jour avant le championnat, une fois que le comité de sélection avait reçu l'assurance qu'aucun(e) athlète n'était en méforme ou blessé.

Les critères de la sélection étaient menés par un objectif affiché de performance, afin de pouvoir favoriser une participation massive l'année suivante, selon la règle permettant à la ligue remportant une catégorie, de pouvoir engager une équipe supplémentaire dans cette catégorie la saison suivante.

De plus, une ligue ne pouvant être représentée qu'une seule fois sur le podium d'une catégorie, il était nécessaire que les équipes « 1 » soient les plus fortes possibles (cf. bilan sportif).

Selon ces objectifs, la ligue Rhône Alpes se place clairement dans une perspective d'investissement (humain, financier (coût : 7000€) et matériel) forte sur ce championnat de France des Ligues.

La particularité cette saison a été le déplacement raccourci à 2 jours, contre 3 les dernières saisons. L'organisateur n'ayant proposé d'hébergement collectif ni de facilité de repas, il a été décidé, en janvier, par le comité directeur de la ligue de réduire le temps de déplacement à deux jour pour cadrer avec le budget prévisionnel, tout en offrant une bonne qualité

d'hébergement et de repas. Cette logistique ne serait possible sans une équipe d'encadrement investie, qui a permis à ces 28 jeunes de bénéficier d'un séjour à Tours dans les meilleures conditions possibles pour être performant le jour de la course.

### **Bilan sportif**

Deux podiums sur trois possibles, le bilan est certes moins bon que l'année passée (3 podiums sur 3 possible) mais toujours de très bon niveau... et doit tendre à la rester, saison après saison.

La modification de la composition du relais (2 filles + 2 garçons vs. 1 fille + 3 garçons jusqu'en 2012) a impacté les stratégies de toutes les équipes, et rééquilibrer les forces de chaque ligue, même si se sont toujours les mêmes aux avant-postes.

L'autorisation du drafting a, par contre, beaucoup plus modifiée les dynamiques de course lors de la partie cycliste. Il est ainsi très difficile de comparer les athlètes sur la partie cycliste de leur relais : qui a roulé seul ? Qui a roulé dans un groupe ? Quelle attitude dans ce groupe ? De fait, le temps course à pied est également impacté, dans une moindre mesure.

Il n'en demeure que les plus forts de la saison sont devant (classement individuel), tant chez les garçons que chez les filles.

Ce constat, qui n'a rien de surprenant, avait été anticipé par les membres du comité de sélection qui avaient décidé de faire partir les supposés meilleurs éléments de chaque équipe lors des premiers relais afin de pouvoir suivre la tête de course le plus longtemps possible.

Ainsi, les cadets sont restés en tête de leur catégorie de bout en bout, et en tête du scratch plus de la moitié de la course pour finalement le remporter (devant la première équipe junior) !

Les minimes sont restés en tête de leur catégorie 80% du temps. Le dernier relayeur d'Ile de France (le plus fort) partant en dernier, le suspens a duré plus longtemps que prévu mais le résultat final n'a rien d'illogique, même si les rhônalpins avaient raison d'y croire en les bousculant de la sorte (encore 1'10 d'avance avant le dernier relais).

Globalement, aucune des équipes sur les podiums n'est revenue de l'arrière lors du dernier relais. L'édition 2013 démontre qu'il faut être à minima dans le Top 5 de sa catégorie tout au long de la course pour pouvoir prétendre au podium.

Individuellement, le niveau Rhône Alpes chez les garçons est toujours très bon, même si les minimes (notamment ceux nés en 1998) devront poursuivre leur développement de manière importante si ils se donnent l'objectif de rentrer en équipe cadet dès la saison prochaine. Constat déjà remarqué sur les championnats de France individuel de duathlon, triathlon et aquathlon cette saison.

Chez les filles, une génération « 1998 » forte confirme son émergence et, si elle poursuit ainsi, va pouvoir constituer des relais forts pour les futures équipes cadettes et juniors.

Quant aux stratégies, bien que le niveau soit tout à fait différent, il y a beaucoup de similitudes avec ce qu'il se passe chez les élites (relais par nation).

### **Bilan groupe**

Le groupe était composé de 28 jeunes, 2 encadrants et Thierry « notre » chauffeur (12<sup>ème</sup> déplacement sur ce championnat avec nous).

Chaque athlète a parfaitement respecté les règles de groupe tant pendant la course (implication, engagement et performance) que lors des temps de reconnaissance, d'échauffement, de trajet et à l'hôtel.

Le comportement général du groupe a été exemplaire, du début à la fin de séjour, et correspond à ce qui est attendu sur ce type de séjour en compétition. Aucun écart n'a du être géré, et cela doit rester une constante pour les prochaines éditions.

L'implication lors de la compétition a été très bonne.

Le site prêtant à l'autonomie, chaque athlète, par petits groupes, a pu effectuer les reconnaissances et repérages dans des conditions correctes de sécurité.

Au niveau médical, aucune blessure à déplorer au cours de ce séjour, ni en amont.

### **Bilan organisation/logistique/encadrement**

L'organisation du séjour a été un peu plus complexe que d'habitude, puisque le séjour a été raccourci et que le timing proposé par l'organisateur était très serré. Le fait d'avoir effectué les réservations d'hôtel et de repas tôt (dès le mois de mars) a permis de se focaliser uniquement sur le planning et les horaires à fixer.

L'hébergement à l'hôtel est certes plus couteux, mais bien plus confortable et calme qu'un hébergement collectif où toutes les ligues sont réunies. Il y a, certes, moins de partage avec les jeunes d'autres régions, mais la préparation de la compétition est de bien meilleures qualités. Le repas de la veille, pris à l'hôtel, puisque pas de pasta-party proposée par l'organisateur, est un changement radical (et qui ne coût pas plus cher) en termes de qualité/quantité du repas servi... ainsi qu'en termes de calme !

En conséquence, la gestion de la soirée de vendredi s'en est retrouvée grandement facilitée.

Le déplacement s'est effectué en car, via la société FAYARD, choisie pour le lien avec « notre » chauffeur, Thierry, qui nous accompagne depuis maintenant 12 années. Le car de 50 places permettait à tous d'être très à l'aise. La remorque, pour le transport des vélos, est également très souple d'utilisation et indispensable.

L'encadrement était donc assuré par Damien AUBERT (conseiller technique) et Cyrille OLLIER (Triathlon Romanais et Péageois), s'ajoute Thierry ROBERT (Chauffeur).

Chacun a été très investi, tant en amont que pendant le séjour.

### **Remerciements**

Je tiens à remercier l'ensemble des personnes qui ont contribué, chacune à leur niveau, à la réussite de ce championnat :

- Cyrille pour sa présence indispensable et sa collaboration sur toutes les actions auprès des jeunes cette saison (3 stages + le championnat).

- Thierry, toujours fidèle et attentionné pour nous rendre les trajets faciles et agréables.
- Les élus de la ligue Rhône Alpes, pour leur choix d'investir autant sur ce championnat et permettre une participation des jeunes de qualité et en quantité.
- A tous les athlètes, titulaires et remplaçants, qui ont accepté leur rôle, portés fièrement les couleurs de Rhône Alpes en y alliant la performance.
- Les dirigeants et éducateurs des clubs qui accueillent et entraînent tous ces jeunes, toutes l'année, et rendent ces résultats possibles.
- Les personnes qui ont participé à la rédaction des critères et à la sélection des équipes :  
B. Hersent, E. Duranton, E. Monnet, A. Charre.

Egalement un remerciement particulier à la Région Rhône Alpes et la DRJSCS Rhône Alpes qui contribue grandement au portage de ce projet.

Damien AUBERT  
Conseiller technique

## Résultats complets

<b>Junior 1 – 2h14'27 – 7ème</b>	
Chloé DIDIER – Tricastin TC	35'23
Kévin RUNDSTADLER – Echirolles Triathlon	30'41
Solène MOURIER – Tricastin Triathlon Club	37'32
Nathan GRAYEL – ASMSE Tri 42	30'53

<b>Junior 2 – 2h21'52 – 16ème</b>	
Solène FLURIAN – Tricastin Triathlon Club	36'48
Hector CLUTIER – Tricastin Triathlon Club	30'31
Mélanie ROC – Guilherand Granges Triathlon	38'21
Bastien COPETTI – CRV Lyon Triathlon	36'13 (1 tour vélo en plus...)

<b>Junior 3 – 2h16'10 – 8ème</b>	
Hugoline ALLAGNAT – Vallons de la Tour Triathlon	35'51
Théo LACHAT – Léman Thônion Triathlon	31'15
Mariette BERGERE – Vallons de la Tour Triathlon	37'14
Maxime MENNESSON – Valence Triathlon	31'51

<b>Cadet 1 – 2h08'09 – 1er</b>	
Emilie MORIER – Tricastin Triathlon Club	32'43
Lucas JACOLIN – Echirolles Triathlon	29'52
Léa GUERRET – Tri Salève Annemasse	36'06
Léo BERGERE – Vallons de la Tour Triathlon	29'30

<b>Cadet 2 – 2h17'58 – 10ème</b>	
Coline MOURIER – Tricastin Triathlon Club	37'10
Thomas LOHIER – Valence Triathlon	31'34
Clémentine MAMMERI – CRV Lyon Triathlon	38'10
Mathis MARGIRIER – Tri 07 Privas	31'05

<b>Minime 1 – 2h15'57 – 2ème</b>	
Léa CONINX – Echirolles Triathlon	34'08
Ugo HERSENT – Valence Triathlon	32'03
Marie Stella LIVRIERI – Echirolles Triathlon	35'44
Félix FORISSIER – ASMSE Tri 42	34'05

<b>Minime 2 – 2h20'09 – 6ème</b>	
Emma DUCREUX – Aqua Club Forézien	36'36
Julien CINI – Valence Triathlon	33'12
Anouck CHARNAL – CRV Lyon Triathlon	37'13
Mathurin BOUTTE – TC Monts du Lyonnais	33'09

**Photos :** [http://triathlon-rhonealpes.onlinetri.com/index.php?page\\_id=14632](http://triathlon-rhonealpes.onlinetri.com/index.php?page_id=14632)



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)

## **SCHÉMA de COHÉRENCE des ÉQUIPEMENTS SPORTIFS pour un DÉVELOPPEMENT DURABLE du TRIATHLON en RHÔNE ALPES**

### Plan détaillé

#### 0 - INTRODUCTION

La Ligue Rhône Alpes de Triathlon connaît une évolution constante depuis quelques années tant au niveau quantitatif que qualitatif. Afin de pérenniser notre structuration et maintenir notre croissance, nous souhaitons nous engager avec nos partenaires institutionnels sur de nouvelles pistes de développement à long terme. C'est pour cela qu'ensemble nous avons élaboré le projet associatif de la Ligue.

Un des axes stratégiques est la réalisation du schéma de cohérence des équipements sportifs pour une pratique durable du Triathlon en Rhône Alpes, tout en développant l'aménagement de notre territoire dans le respect de son environnement, et en optimisant les moyens d'investissement de notre collectivité.

#### 1 - ÉTAT DES LIEUX

Sur chaque carte, un constat et un objectif principal seront établis. Chaque carte régionale sera déclinée par département dans la mesure de sa pertinence.

Carte 1 - Les licenciés : Compétition Jeunes, Compétition Sénior/vétéran ,  
Loisir Jeunes, Loisir Sénior/vétéran, Dirigeant, Paratriathlon.

Carte 1 bis - Les licenciés : Hommes, Femmes

Carte 1 bis-bis - Les Arbitres

**Envie de différence ? Vibrez Triathlon !** RhôneAlpes Région



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)

Carte 2 - Les clubs : taille, leur pratique (Challenge Club)

Carte 3 - La pratique Jeunes : Écoles de Triathlon et labellisation

Carte 4 - Le Haut Niveau : athlètes (jeunes, espoirs, seniors) inscrits sur les listes ministérielles, programme Génération Rhône Alpes (PAES), clubs en D1 et D2 (triathlon, duathlon)

Carte 5 - L'emploi et l'encadrement technique : salariés et bénévoles

Carte 6 - La pratique sportive : par type de discipline enchaînée, taille des organisations

Carte 6 bis - Labellisation Développement Durable

Carte 7 - La pratique loisir : en club, les pass compétitions sur organisations, les animations

Carte 8 - La pratique scolaire et universitaire : organisation, section sportive

Carte 9 - L'impact touristique : dimension incontournable au sein d'une région riche en attractivité touristique au milieu de paysages magnifiques (de la plaine à la haute montagne)

Carte 10 - Le matériel : pour les clubs, pour les organisations (pack organisateur)

Carte 11 - Les infrastructures : équipements pour club (piscine couverte, locaux), équipements pour organisation (piscine extérieure, plan d'eau, lac)



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)

## 2 - LES OBJECTIFS

Synthèse des objectifs mentionnés sur chaque carte

- Mettre à disposition du matériel pour les organisations en mutualisant les moyens
- Créer des Espaces Triathlon pour la pratique en milieu naturel et attirer les scolaires et les publics éloignés de la pratique sportive
- Équiper les clubs d'infrastructures adaptées à l'accueil de tout public et de toute pratique
- Équiper les Écoles de Triathlons labellisées de créneaux horaires adaptés
- Obtenir des locaux opérationnels pour les activités de la Ligue : stages, séminaires, réunions
- Optimiser le maillage territorial de la pratique des disciplines enchaînées



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)

### 3 - LES PRÉCONISATIONS ET PRIORITÉS

Les grands axes de développement classés par ordre de priorité :

Priorité n°1 → Structurer les clubs autour de dynamiques d'animations sportives

- Mutualiser les moyens et matériels pour les organisateurs
- Mise en place de packs organisation répartis sur le territoire
- Améliorer les équipements existants pour les organisations
- Budgéter chaque matériel nécessaire aux organisations

Priorité n°2 → Créer des Espaces Triathlon

- Préconisations
- Cahier des charges
- Cartographie des sites potentiels
- Budgéter les besoins pour un Espace Triathlon

Priorité n°3 → Structurer les clubs pour un accueil de qualité de tout public

- Préconisations pour les piscines
- Identifier les lieux potentiels pour mailler le territoire
- Favoriser l'interdisciplinarité de notre sport (natation, vélo, course à pied)

Priorité n°4 → Valoriser le volet sport - nature en intégrant systématiquement le label Développement Durable

- mise en place de signalétiques
- mutualiser les achats de fournitures biodégradables ou réutilisables
- mise en place de tri sélectif des déchets
- communiquer et sensibiliser
- développer le covoiturage et le transport collectif (achat de minibus et remorques vélo)



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)

#### 4 - LA MISE EN OEUVRE

Faire vivre et suivre ce schéma de cohérence

Communiquer et mobiliser les acteurs de notre sport

Élaborer des fiches descriptives entre l'état actuel et les investissements à réaliser :

- par club
- par site
- par espace triathlon

##### Annexe 1 : Cahier des charges pour un Site d'organisation

lieu d'accueil et de convivialité  
salle de réception et de presse  
bureau administratif et informatique  
local pour arbitre, pour service médical, pour contrôle anti dopage  
vestiaires - douches  
sanitaires  
locaux techniques (stockage matériel)  
parking  
accès pour handicapés  
plage aménagée  
structure d'hébergement  
lieu de restauration

##### Annexe 2 : Cahier des charges pour la création d'un Espace Triathlon

similaire à celui d'un site d'organisation  
balisage et fléchage des parcours natation, vélo, course à pied  
box pour rangement des vélos

Plan établi par Fabrice Pernot

Mis à jour le 03 septembre 2013



Rhône-Alpes Région

# FORMULAIRE DEMANDE DE LABELLISATION ARBITRAGE

**SAISON 2014**

<b>NOM DU CLUB</b>



Rhône-Alpes Région

## EFFECTIF SAISON 2013

		Points
Nombre total de licenciés		
Nombre de jeunes		
Nombre licenciés Adultes		
Nombre arbitres à fournir		
Nombre arbitres fournis		
Dont Femmes		
Nombre arbitres assesseurs		
Nombre arbitres principaux		
<b>Total 1</b>		

Calcul quota :

Entre 0 et 20 licenciés : pas d'obligation

De 21 à 50 licenciés : 1 arbitre

De 51 à 100 licenciés : 2 arbitres

Au-delà de 100 licenciés : 3 arbitres

BAREME DES POINTS :

1 point par arbitre féminin

1 point par arbitre au-dessus du quota

1 point par arbitre principal et 2 points si arbitre principal est féminin

L'attribution des points n'est pas à compléter. Elle sera faite par la Commission d'Arbitrage.



Rhône-Alpes Région

## ARBITRAGE SAISON 2013

\* Nombre de journées d'arbitrages effectuées :

	Nom de l'arbitre	Nombre arbitrage	Dont nombre en tant AP	Points
Arbitre 1				
Arbitre 2				
Arbitre 3				
Arbitre 4				
Arbitre 5				
Arbitre 6				
Arbitre 7				
Arbitre 8				
Arbitre 9				
Arbitre 10				
<b>Total 2</b>				

### BAREME DES POINTS

Si aucun arbitrage : MOINS 5

Entre 1 et 3 arbitrages : 0

Entre 4 et 6 arbitrages : 1 point

Entre 7 et 10 arbitrages : 2 points

Au-delà de 10 arbitrages : 3 points

Bonus arbitrage AP les points sont multipliés par 2 sauf si le total est compris entre 1 et 3 alors cela sera 1 point.

L'attribution des points n'est pas à compléter. Elle sera faite par la Commission d'Arbitrage.



Rhône-Alpes Région

## FIDELISATION DES ARBITRES

	Nom arbitre	Ancienneté	Points
Arbitre 1			
Arbitre 2			
Arbitre 3			
Arbitre 4			
Arbitre 5			
Arbitre 6			
Arbitre 7			
Arbitre 8			
Arbitre 9			
Arbitre 10			
<b>Total 3</b>			

### BAREME DES POINTS

Entre 0 et 3 ans : 0 point

De 4 à 6 ans : 1 point

De 7 à 9 ans : 2 points

De 10 à 12 ans : 3 points

De 13 à 15 ans : 4 points

Au-delà de 16 ans : 5 points

L'attribution des points n'est pas à compléter. Elle sera faite par la Commission d'Arbitrage.



Rhône-Alpes Région

## ACTIONS DU CLUB ENVERS LES ARBITRES

	Descriptif de l'action
Action 1	
Action 2	
Action 3	
Action 4	

Types d'actions :

- Prise en charge de la licence
- Achat de matériel arbitrage : pantalon - casque - Polo - etc...
- Autres



Rhône-Alpes Région

## FICHE DE SUIVI CLUB

*Dossier complet à transmettre au Secrétariat de La Ligue Rhône Alpes de Triathlon 33 Rue Saint Nestor 69008 LYON*

Je soussigné (e)

Président(e) du Club

Certifie exacte la totalité des informations contenues dans ce dossier

Date :

Cachet du Club

Signature du Président



Rhône-Alpes Région

## FICHE DE SUIVI CRA

TOTAL 1	
TOTAL 2	
TOTAL 3	
TOTAL 4	
<b>TOTAL GENERAL</b>	

### BAREME DES POINTS

De 0 à 5 Points : Pas de labellisation

De 6 à 10 Points : Labellisation 1 SIFFLET

De 11 à 15 Points : Labellisation 2 SIFFLETS

A partir de 16 Points : Labellisation 3 SIFFLETS

**L'attribution des points n'est pas à compléter. Elle sera faite par la Commission d'Arbitrage.**



Rhône-Alpes Région

## FICHE DE SUIVI CRA

Je soussigné (e)

Président (e) de la Commission Régionale d'Arbitrage

Certifie avoir vérifié la totalité des informations contenues dans le présent dossier

Propose le label  
Refuse le label

Remarques et/ou avis motivé :

Date

Cachet de la Ligue	Signature Président(e) CRA	Signature Président (e) Ligue
--------------------	-------------------------------	----------------------------------