

COMPTE-RENDU COMITE DIRECTEUR DU 27 JUIN 2014 à LYON (69) A 19 HEURES 30

Présents : Damien Aubert - Bruno Copetti - Catherine Grossetête - Jean-Marc Grossetête - Robert Malhomme - Pascal Paul - Jean-Marie Pauthier et Fabrice Pernot.

Excusés : Emmanuel Chabannes - Stéphane de Jésus - Ugo Durand - Eric Le Pallemec.

1 - Commission Technique

**Formation continue des CTL*

Celle-ci s'est déroulée du 2 au 4 Avril 2014.

Une journée a été consacrée à la prise de parole. Un retour sur les formations BF4 et BF5 a été fait. Damien trouve que ces journées ne lui apportent rien et désirerait ne plus y participer.

**Mallettes EFT*

Il avait été prévu d'offrir une mallette à chaque club labellisé Ecole de Triathlon. A ce jour toutes les mallettes ont été récupérées non sans mal par ceux-ci. Si les clubs désirent une mallette supplémentaire, elles sont en vente au prix de 95 euros. Pour cela, il faut contacter Damien.

Une mallette a été offerte à l'USEP 38.

Damien a participé à une réunion avec les Conseillers Pédagogiques 38 au cours de laquelle il a fait une présentation de la mallette.

**Stage jeunes de Printemps*

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

**Formation BF5*

L'examen a eu lieu le 17 Mai et 4 jurys de 2 binômes ont été constitués et cela est nécessaire vu le nombre de postulants. La correction a été faite dans les temps par Damien et les copies « litigieuses » ont eu droit à une deuxième correction faite par Bruno Copetti. Seulement 31 stagiaires sur les 38 qui ont suivi la formation se sont présentés à l'examen. Il est à noter 5 échecs.

[Tapez un texte]

La formation 2015 aura lieu selon la même formule et le même lieu qu'en 2014 à savoir sur 2 week-ends (29 et 30/11 et 13-14/12) et sur Voiron. Les inscriptions débuteront en septembre et le nombre de stagiaires sera limité à 40.

**Inscriptions GA pour Nice*

L'aspect logistique concernant le traitement des résultats s'est bien passé. Tout licencié ayant participé à une des épreuves sélectives est qualifié. Le fichier a été adressé à la FFTRI.

**Génération Rhône Alpes*

La dernière action à réaliser est le déplacement à la Coupe d'Europe d'Holten. Cela demande beaucoup de temps et procure du stress. Il est regrettable de voir qu'il y ait aussi une sélection nationale alors qu'au départ il ne devait pas en avoir. En effet certains athlètes de la ligue se retrouvent en sélection nationale et du coup notre sélection régionale manque de lisibilité vis-à-vis de la Région.

**Stage d'été à Aix les Bains*

Ce stage se déroulera du 27 Juillet au 1er Août. Il est ouvert à 15 jeunes A ce jour nous avons 14 pré inscrits. L'encadrement sera fait par Cyrille Ollier, Jérôme Baud et Damien Aubert.

**Championnat de France des Ligues*

La sélection des athlètes s'est plutôt bien déroulée. Par contre il est à noter de nombreuses défections aussi bien des titulaires que des remplaçants.

En effet le même week end il y a un championnat du monde junior à Edmonton qui va nous priver de nos meilleurs éléments, il en est de même avec les Jeux Olympiques de la Jeunesse. De plus la DTN annonce aussi une sélection nationale sur la Coupe d'Europe Junior de Nottingham, ce qui nous fait potentiellement des jeunes en moins. Ce qui montre que les Championnats de France des Ligues sont totalement zapper par la DTN et cela revient à une animation du territoire. Il faut peut être que nous réfléchissons sur notre investissement futur sur une cette épreuve dont les résultats auront de moins en moins de signification.

Pour cette année, l'encadrement sera fait par Cyrille Ollier, Sébastien Allagnat et Damien Aubert sans oublier notre chauffeur Thierry.

**Projet Génération Rhône Alpes 2015*

Le bilan de 2014 sera fait par Damien après le déplacement à Holten. Des évolutions notamment en matière d'entrée dans le projet seront proposées. Il sera maintenu la proposition des 4 week-ends mais Damien déléguera une journée par week-end.

**Journée de formation continue des entraîneurs*

Elle aura lieu le Samedi 18 Octobre au TSF de Voiron et aura pour thème « Les jeunes ».

Il sera fait un retour sur la mallette EFT. La présence d'un DTN en charge du secteur jeune a été faite mais il semblerait qu'il n'y est personne de disponible à cette

date. Bruno Copetti va contacter directement le DTN, Franck Bignet, pour lui demander de déléguer une personne car elle nous semble nécessaire voire indispensable pour répondre aux questions des clubs.

D'autres sujets comme la GRA, le class tri, le projet IATE seront abordés.
Cette formation sera réservée exclusivement aux encadrants des clubs.

** Formation BF4*

La Ligue compte 4 nouveaux BF4 : Pauline Morier du Tricastin Triathlon Club, Cyrille Ollier du Triathlon Romanais Péageois, Sébastien Allagnat des Vallons de la Tour Triathlon et Ismael Merzaq de Rillieux Triathlon.

** Stage du week end de Pâques*

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

2 - Commission Développement

** Schéma Territorial de Développement du Sport et Schéma de cohérence des équipements pour le triathlon en RA*

Bruno Copetti et Fabrice Pernot ont participé à la réunion de présentation des Schémas Territoriaux de Développement du Sport le 13 juin 2014. Ce schéma regroupe le Projet Associatif, le Projet Sportif Territorial Fédéral et le Schéma de cohérence des équipements sportifs.

Un Comité de pilotage a été créé avec la Région RA, la DRJSCS et le CROS. Mélanie Bosc sera à compter du 1er septembre 2014, la référente de ce dispositif pour accompagner les ligues. Quinze disciplines ont été choisies pour la première année, le triathlon n'y figure pas.

Malgré tout, il faut poursuivre notre cartographie. Un groupe de travail plus restreint a fait une première réunion téléphonique le 22 mai. A partir de la base de données, l'objectif est de faire ressortir les éléments et les cartes stratégiques suivant 2 orientations : l'une pour la communication externe, l'autre pour un outil interne de développement. Cette base serait mise à jour chaque année.

43 clubs sur 57 ont retourné le questionnaire ce qui représente 84.5% des licenciés. Fabrice va relancer 7 clubs de plus de 20 licenciés dont 2 clubs importants en terme de licenciés que sont le TMT et ASMSE.

** Commission Nautique du CROS : SAGE, RPP, Sites communs*

Les Schémas d'Aménagement et de Gestion des Eaux (16 SAGE en Rhône Alpes à ce jour) ont pour objectif de mieux préserver, partager, et valoriser cette ressource, tout en tenant compte des usagers. La représentativité des disciplines sportives s'impose.

Les contrats de rivière ont les mêmes objectifs, souvent inclus dans les SAGE.

Les Règlements Particuliers de Police (RPP) sur les eaux intérieures (rivières et lacs) sont en cours de révision. Les nouveaux RPP seront applicables au 1er septembre 2014.

Un document synthétique de ces nouvelles règles sera établi avec l'aide des disciplines de la Commission Nautique, et adressé aux clubs et organisateurs de triathlon.

** Paratriathlon*

Fabrice a participé les 4 et 5 avril à la formation sur l'accueil en club et en organisation des paratriathlètes, formation initiée par la FFTri et la commission nationale Paratriathlon avec la participation de Conseillers Techniques FFH dans chaque discipline.

Notre référent Marc GAVIOT-BLANC est bien présent sur les organisations accueillant des paratriathlètes, et très actif dans la communication.

Le rendez vous avec la Ligue Rhône Alpes Handisport n'a toujours pas eu lieu, celui-ci est reporté en septembre.

Un projet est en cours d'élaboration entre les comités Drome Ardèche de Sport Adapté et de Triathlon (Eric MONNET). Cette action est prévue en septembre.

** Féminin*

Une distribution de lots aux féminines dévouées et dynamiques de notre ligue sera faite à savoir les présidentes de club, les responsables d'organisation, les membres des commissions, les Championnes Rhône Alpes, les arbitres et des encadrantes.

Un message mettant en avant leur implication sera mis sur le site de la Ligue.

L'opération "Rentrez Triathlon" est une opération lancée par la Commission Féminine de la FFTri. Les clubs ont reçu une newsletter le 12 mai dernier, et les référents "Triathlon au Féminin" ont été informés par Carole PEON le 13 mai. L'objectif est d'inciter les clubs à transformer le plus de Pass Club en licences féminines sur la période du 15 septembre au 15 octobre 2014. Les 3 meilleurs clubs de la France recevront chacun un chèque de 500 euros.

Pour dynamiser la communication, la FFTri leur propose de commander gratuitement des supports de communication, à savoir :

- affiches 40x60cm : 5 maxi par club
- flyers A5 recto-verso : 150 maxi par club
- stickers 55x85mm : 50 maxi par club

et de compléter un questionnaire sur la représentation féminine dans leur club.

Au niveau de la Ligue, l'information sera relayée via le site Internet et les supports de communication adressés par la Commission Nationale Féminine. A ce jour, 5 clubs ont répondu (Tri07, Trisalève, Valence, TC2R, Comité 73). Un guide va être adressé à tous les clubs très prochainement. Ce guide sur le plan de féminisation présentera un plan remodelé et orienté sur des actions concrètes (4 axes et 10 actions).

Fabrice a eu un entretien téléphonique avec Carole Péon, membre de la DTN en charge du plan de féminisation fédérale, ce jeudi 26 juin pour faire un point.

La ligue est toujours à la recherche d'un(e) référent(e) féminin. A ce jour, Fabrice assure le contact avec la commission fédérale.

La FFTRI a lancé sa semaine fédérale de Tri au Féminin. Elle organise un stage d'une semaine à Agadir afin de former les référents sur le développement de la mixité.

Une labellisation « Triathlon Féminin » sera mis en place au sein des ligues mais chaque ligue aura son propre label fait à partir du cahier de préconisations de la Commission Nationale Féminine. Cela sera aussi à la ligue de définir son mode de contrôle.

**UNSS*

La convention avec l'UNSS Grenoble n'est toujours pas signée.

**USEP*

Fabrice était présent ce mercredi 25 juin au Triathlon des Abrets organisé par l'Ecole de Fitilieu et l'USEP Isère. 80 enfants de CE2-CM1-CM2 ont participé à cette initiation au triathlon au Parc de Busso (38).

Une mallette EFT a été remise à Charline Lambin, conseillère technique USEP38. Jean-Michel Guillemet, directeur départemental USEP38, était présent

**Point sur les retours de réponse des Comités*

A ce jour, 3 dossiers complets nous sont parvenus ceux des Comités Drôme-Ardèche, Rhône et Savoie.

3- Commission de discipline

Une affaire initiée par le Président de la Ligue, Jean Marc Grossetête, est en cours de traitement car celle-ci a été jugée recevable par la FFTRI.

4 - Commission Arbitrage

**Arbitrages des Epreuves*

La saison bat son plein. En début de saison, la CRA a eu quelques difficultés pour avoir les rapports d'épreuves faits par les arbitres principaux. Il est important que le retour des rapports se fasse rapidement pour connaître le déroulement de l'épreuve mais aussi pour effectuer le remboursement des arbitres. A ce jour, il manque celui de Saint Priest. Le remboursement des arbitres a donc pris du retard et sera fait prochainement.

Des épreuves se sont rajoutées au calendrier et d'autres se sont annulées. Ces changements ne facilitent pas la recherche d'arbitres. Malgré tout et après de nombreuses relances l'arbitrage sera assuré sur toutes les épreuves. Pour Lamastre nous avons fait appel à la ligue Auvergne. Merci à l'ensemble des arbitres pour s'être mobilisés.

D'autre part, sur certaines épreuves, l'organisateur demande un chèque de caution pour le prêt des VTT. Le comité directeur se prononce contre cette pratique car la mise à disposition du matériel pour l'arbitrage est à la charge de l'organisateur.

** Labellisation arbitrage des clubs*

Mis en place en 2013, cette labellisation est reconduite.

Ce dossier sera à remplir par les clubs désireux d'obtenir ce label. Le calcul des points sera fait par la CRA. Il a été établi pour permettre :

- De faciliter l'accès des féminines à l'arbitrage
- De fidéliser les arbitres de la ligue
- De valoriser les arbitres qui au cours de la saison arbitrent plus que 3 épreuves et de valoriser et encourager les assesseurs à devenir arbitre principal.

Les clubs labellisés recevront une aide financière de la part de la ligue.

** Formation 2015*

Les formations des assesseurs se dérouleront toutes à Voiron. Nous proposerons comme par le passé 2 week-ends de formation avec le choix entre le samedi et le dimanche. Nous demanderons aux clubs de se positionner sur un week-end en fonction des départements et ceci afin de favoriser le covoiturage des participants.

Les dates proposées seront les 13 et 14 Décembre 2014 et 10 et 11 Janvier 2015. Un courrier sera envoyé à l'ensemble des clubs début octobre **mais nous attirons dès à présent l'attention des clubs sur le calcul des quotas qui a évolué et espérons avoir de nombreux volontaires car le nombre d'épreuves ne cessent de croître.**

Rappel du nouveau calcul de quota à savoir :

- 1 arbitre de 0 à 50 licenciés
- 2 arbitres de 51 à 100 licenciés
- 3 arbitres de 101 à 150 licenciés
- 4 arbitres au-delà de 150 licenciés

Pour calculer le nombre d'arbitres à fournir, le nombre de licenciés pris en compte est celui de la saison N-1 et les licenciés jeunes ne sont pas pris en compte pour le calcul.

5 - Commission Communication

** Tribune*

Le dernier numéro du journal TriBune est paru il y a environ un mois. Le nouveau design a été bien accueilli et apprécié. Le prochain numéro est prévu pour le mois de septembre.

** Kakemonos*

Un modèle avec image en fond est présenté par Jean Marie aux membres du Comité Directeur. Après discussion, il est décidé de faire 2 kakemonos un mettant uniquement les logos (Ligue Région) et ce pour plus de lisibilité et un autre où nous mettrions les 3 sports avec uniquement le logo de la Ligue. D'autre part, il faut s'assurer que si nous changeons de visuel, nous pouvons conserver le support.

** Supports fédéraux*

Les nouveaux supports sont arrivés (affiches et dépliants 3 volets sur les thématiques triathlon ,duathlon, bike and run, aquathlon et jeunes).

Cette nouvelle campagne a pour but de redynamiser la communication visuelle de la Fédération Française de Triathlon et des disciplines enchainées, insufflant un style graphique plus adapté aux codes actuels en valorisant la notion d'accessibilité. Le triathlète est placé a centre du concept, photographié en tenue de ville, il se projette dans son sport en arrière plan. Le public peut alors s'identifier au pratiquant et se transporter dans l'univers des disciplines enchainées.

Ces supports seront à votre disposition lors de la réunion des organisateurs et de l'assemblée générale.

**Vidéo*

Un nouveau clip de présentation a été fait par le service communication. Vous pouvez le visionner depuis le site fédéral.

**Regroupement des référents communications*

Un regroupement est prévu. Jean Marie doit voir s'il est disponible pour y participer.

** Manifestations inscrites sur le site de la Région Rhône Alpes*

Les manifestations se déroulant jusqu'au 06 juillet ont été enregistrées sur le site de la région afin de les promouvoir.

6 - Commission organisation

**Aquathlon de la Ligue*

Cette 2ème édition a totalement été réussie grâce à la forte implication de la section Jeunes de Chambéry Triathlon, l'UNSS de Savoie, le Comité Savoie de Triathlon, et la Commune de Saint-Pierre d'Albigny.

230 jeunes ont participé à cet aquathlon sur 12 vagues : 140 licenciés FFTri (14 clubs) + 80 licenciés UNSS (12 collèges et lycées) + 7 Non Licenciés + 3 jeunes du Sport Adapté soit 90 Filles et 140 Garçons réparti de la façon suivante 4 Mini-PO - 14 PO - 44 PU - 90 BE - 66 MI - 11 CA - 1 JU

La ligue remercie la section jeune de Chambéry.

Un cahier des charges sera présenté par Fabrice pour cette épreuve labellisée « aquathlon de la ligue » en pensant que le fait de n'avoir qu'une piscine extérieure peut être un facteur limitant.

**Packs Organisateurs*

L'arche du pack de Villeurbanne fuit. Fabrice récupéra cette arche pour la rapporter en test à LPTENT.

D'autre part, il faudra s'assurer auprès d'Eric Monnet que celle du pack de Valence ne fuit pas.

Les gobelets fournis aux organisateurs labellisés triathlon durable leurs sont facturés sur la base de 20 euros les 1000. Un tableau récapitulatif est actualisé par Jean Marie et permet au secrétariat d'envoyer les factures.

**Dossiers techniques des épreuves*

A ce jour 48 dossiers ont été validés sur un total de 55. Six sont actuellement à l'étude et il manque seulement le dossier de Lamastre.

Huit animations ont reçu un avis favorable à ce jour.

Deux dossiers pour lesquels un avis nous avait été demandé ont reçu une réponse négative. Il s'agit du dossier de l'Oxyrace et du raid de Menthon en Haute Savoie.

**Réunion des organisateurs*

La réunion des organisateurs est prévue le Samedi 15 Novembre à Voiron. Le matin de cette réunion aura lieu le traditionnel débriefing des arbitres.

**Précalendrier des épreuves 2015*

Afin de répondre à la demande des organisateurs, un pré calendrier des épreuves sera fait. Un mail d'information sera envoyé à l'ensemble des membres de la ligue de même qu'une information sur le site sera faite.

**Poubelles DD*

Des poubelles de tri pliables sont maintenant disponibles dans le pack organisateur. Sur chaque couvercle, il a été décidé de mettre une simple affiche plastifiée avec le logo « Triathlon Durable » et le message suivant :

couvercle jaune = EMBALLAGES

couvercle bleu = PAPIER CARTON

couvercles vert et noir = DÉCHETS

** Grandes Epreuves*

Privas, Albertville et Valence se sont toutes bien déroulées. Nous avons eu des échos positifs de la part de la FFTRI.

Albertville s'était positionné pour le Championnat de France jeunes de duathlon. Malheureusement sa candidature n'a pas été retenue et nous en sommes fort déçus.

Pierrelatte se positionne pour la demi finale jeunes de 2015 et envisage de poser sa candidature pour les Championnats de France de 2016.

**Evolutions pour 2015*

Il est prévu de revoir les grilles de récompenses des divers challenges.

Une demande a été faite pour faire un Championnat Rhône Alpes sur une distance Sprint. Cette proposition est rejetée à l'unanimité des présents en effet les titres de champions régionaux sont sur les mêmes types d'épreuves que les titres nationaux.

7 - Informations diverses

**Convention d'objectif avec la Région*

Notre subvention région a connu pour 2014 une forte augmentation puisqu'elle s'élève à 44 266 euros. Nous avons eu une très bonne évaluation de notre projet associatif puisque hormis un indicateur où nous sommes en dessous de la moyenne nous sommes toujours largement au dessus.

**Convention avec la FFTRI*

Cette convention a été signée. Nous devons nous attacher à valoriser 3 actions à savoir la pratique jeune, le paratriathlon et la formation (cadres techniques et arbitrage).

**Séminaire adhésions*

Catherine a participé à ce séminaire qui s'est tenu sur Paris les 5 et 6 Juin. Une présentation des nouvelles évolutions du logiciel espace2.0 a été faite.

**Assemblée Générale de la ligue*

L'assemblée Générale de la ligue aura lieu le Samedi 24 Janvier 2015 à Voiron. Merci de noter dès à présent cette date dans vos agendas.

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 24h00

Bilan stage - Avril 2014

Du 28 avril au 2 mai 2014 – Voiron (38)

Site : Tremplin Sport Formation - Voiron

Ce site est utilisé pour la 6^{ème} fois cette saison (4 regroupements et 2 stages).

La météo, bien que parfois incertaine, nous a permis de réaliser l'intégralité du programme prévu jusqu'au vendredi midi. Seule l'après midi du vendredi a été revue. La possibilité de repli dans une salle ou gymnase est un plus.

Encadrement

Damien AUBERT – Ligue Rhône Alpes

Benjamin DUPAIN – Roanne Triathlon, BF5

Didier RIVET – Mach 3 Triathlon, BF5

Cyrille OLLIER – Triathlon Romains et Péageois, BF5 et en formation BF4

Sébastien ALLAGNAT – Vallons de la Tour Triathlon, BF5 et en formation BF4

Remerciement à Benjamin, Didier, Sébastien et Cyrille qui ont pris sur leurs temps de vacances pour venir encadrer ce stage. Le fait d'avoir pu faire 4 groupes vélo (mardi, mercredi et jeudi) a été un véritable plus : sécurité, qualité du travail, dissociation des parcours.

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

Stagiaires

19 jeunes minimes à junior ont participé à ce stage : 5 filles et 12 garçons, Ces jeunes représentaient 9 clubs : Oullins Triathlon, Triathlon Club des Monts du Lyonnais, Vallons de la Tour Triathlon, Valence Triathlon, Mach 3 Triathlon et CRV Lyon Triathlon.

Le stage était ouvert aux jeunes ayant plus de 125 points au Class Triathlon, avec un planning prévisionnel annoncé dans la fiche d'information plutôt dense : 15 entraînements en 5 jours.

Lors des préinscriptions, 25 jeunes ont postulé sur ce stage. 19 ont donc été retenus, selon les critères énoncés. La qualification au championnat de France de duathlon (pour les Minimes 2 et +) a été un élément supplémentaire dans les choix effectués. Enfin, l'ouverture à des jeunes jamais vus auparavant sur des stages régionaux et/ou esseulé dans leur club, a été retenue.

Déroulement du stage

Lundi 28 avril	9h - Accueil
	10h – 12h Natation all1 (5100m à 4300m)
	12h45 - Repas
	15h – 17h Vélo all1 (57 à 40km) / Force-vitesse pour les grands
	17h30 – 18h30 CAP : footing all1 35min à 1h (6 à 12km)
	19h30 – Repas
	21h30 – Dodo

Mardi 29 avril	7h – Petit Déjeuner
	9h – 11h Natation all1/2 (5300 à 4500m)
	12h – Repas
	15h – 17h Vélo all1 (38 à 54km)
	18h – 19h30 CAP : séance all2 longue (9 à 13km)
	20h – Repas
	21h30 – Dodo
Mercredi 30 avril	8h – Petit Déjeuner
	8h30-9h Footing all1 pour les grands uniquement (5km)
	10h – 12h Natation all1 (6000 à 4300m)
	12h45 – Repas
	15h – 17h Vélo all1 (57 à 45km)
	17h-18h CAP : lignes enchaînées + petit footing (3 à 4km)
	19h – Repas
	21h30 – Dodo
Jeudi 1 ^{er} mai	8h – Petit Déjeuner
	10h – 12h Natation all2/3 (5700 à 4500m)
	12h45 – Repas
	15h – 17h Vélo all1 (46 à 58km)
	18h – 19h CAP : Footing + rappel all3 court 150m (5 à 7km)
	19h45 – Repas
	21h30 – Dodo
Vendredi 2 mai	8h – Petit Déjeuner
	10h – 12h Natation all1 (5000 à 4500m)
	12h45 – Repas
	14h – 15h Nettoyage des vélos
	15h – 17h Home Trainer et salle muscu (cardio training)
	17h30 Fin de stage

Observation sur le groupe

Aucun accident.

Aucune blessure importante. Deux athlètes étaient en « reprise » course à pied et ont donc vu quelques allègements dans cette discipline. Assiduité et respect des règles de groupe toujours bien suivi. Cela a rendu le stage très agréable et l'ambiance excellente, tant pour les athlètes que pour les entraîneurs.

Observation en termes d'entraînement

Le niveau de condition physique des stagiaires a été satisfaisant pour réaliser l'ensemble du planning d'entraînement, celui-ci ayant été adapté selon 2 à 4 niveaux, dans chaque discipline. Sur 19 stagiaires, 18 d'entre eux avaient participé à au moins un stage régional depuis 3 ans. Les « bonnes » habitudes commencent à être bien encrées et facilement transmises aux nouveaux.

Concernant la natation, le niveau physique est correct pour toutes et tous. Le niveau de réalisation technique est encore très hétérogène. Pour certain(e)s, cela devient insuffisant pour progresser de manière significative. Les progrès passent par une pratique plus régulière en club, chaque semaine, toute la saison.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

RhôneAlpes Région

En cyclisme, comme sur le stage d'hiver, deux niveaux d'analyse. Celui concernant les minimales premières années où l'entraînement dans cette discipline a été volontairement court chaque jour (1h40 maximum) pour ne pas empêcher la bonne réalisation des séances course à pied de fin de journée.

Pour les minimales deuxième année, cadets et juniors, le niveau de condition physique était globalement correct. Nous n'avons pas effectué une charge en cyclisme très poussée (250km sur les 5 jours pour les plus grands), mais le fait de monter sur le vélo chaque jour a été parfois ressenti comme contraignant par certains. Plus tard (junior 2, senior), la progression vélo passera par des charges beaucoup plus importantes et régulière. Nous avons donc au moins tenté d'apprendre la « régularité ». Au niveau sécuritaire, le stage c'est mieux passé que le précédent : les jeunes avaient plus l'habitude de rouler en groupe, même si pour l'un d'entre eux cela a été une première. Même remarque envers les clubs : c'est à vous de jouer sur ces aspects. L'objectif d'un stage régional, à ce niveau, est de se perfectionner en profitant d'un groupe, pas d'apprendre des règles élémentaires. 5 jours sont de toute façon insuffisants. C'est une pratique régulière toute la saison et encadrée qui permet de progresser à ce niveau.

En course à pied, le sentiment global est mitigé. Encore beaucoup d'imperfection dans la gestion des allures : lorsque c'est demandé « facile », beaucoup vont trop vite. Inversement, lorsqu'il a fallu aller vite (mardi soir), trop peu de jeunes ont véritablement réussi à dominer la séance proposée (5x800m pour les minimales 1, 5 à 7x1000m pour les minimales 2, cadets et juniors) par manque « d'intelligence » quant à l'abord de ce type de séance : échauffement pas assez sérieux, gammes techniques proposées prises à la légère, footing du lundi trop rapide... Résultat garanti sur la séance piste le mardi soir.

Il y a donc un vrai travail de fond à réaliser dans les clubs à ce niveau : savoir dissocier les allures, être plus investi dans l'échauffement et la préparation des séances difficiles, optimiser les temps de récupération. Un autre point important : apprendre à être autonome dans la prise de temps de sa séance. « Normalement » : une distance, une fourchette de temps à effectuée en fonction de la distance proposée et du niveau connu de l'athlète, un temps de récupération. Avec une simple montre, tous les jeunes devraient savoir se gérer. Une grande majorité font « en fonction des autres »... Impossible dans ce cas de réaliser une séance correcte. Si pour les minimales 1 l'apprentissage est encore normal car peu de pratique, pour les plus grands cela doit être un automatisme. Il y a du travail.

Globalement, la charge d'entraînement proposée au cours de cette semaine a été influencée par la proximité des épreuves du Dauphiné (championnat régional Jeunes) et du Tricastin (sélectif France Jeunes). Le kilométrage à pied a été le plus impacté pour ne pas prendre de risques irréversibles.

Conclusion

Un stage apprécié par les jeunes et l'encadrement.

Les conditions d'entraînement ont été bonnes sur Voiron.

Prochain stage régional : du 28 juillet au 1^{er} août à Aix les Bains. Ce stage sera prioritairement ouvert aux jeunes sélectionnés pour le championnat de France des ligues.

Damien AUBERT

Annexe 1 - Bilan questionnaire Jeunes

1/ J'ai trouvé le stage

- Très dur : 0
- Dur : 12
- Moyen : 7
- Facile : 0

2/ J'ai trouvé l'hébergement :

- Très bien : 1
- Bien : 11
- Moyen : 7
- Faible : 0

3/ J'ai trouvé les repas :

- Très bien : 5
- Bien : 13
- Moyen : 1
- Faible : 0

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

- Oui : 7
- Non : 12

Si oui, quoi ?

Gestion temps de repos, technique et renforcement natation (x3), technique vélo.

5/ J'ai trouvé les entraînements :

- Très bien : 15
- Bien : 4
- Moyen : 0
- Faible : 0

6/ Commentaires libres :

R.A.S

Annexe 2 - Bilan des éducateurs

Damien AUBERT

Stage très agréable à animer et diriger. Le fait de retrouver un « socle » de stagiaires habitués aux stages régionaux permet d'aller à l'essentiel et de transmettre facilement les règles de groupe aux nouveaux. Merci également à Benjamin, Didier, Sébastien et Cyrille qui ont donné de leur temps pour l'encadrement du stage.

Benjamin DUPAIN

Didier RIVET

Très bonne expérience, c'était une première pour moi avec des juniors. Semaine très instructives sur l'investissement que tous ces jeunes ont dans leur sport. Très forte implication de tout le groupe durant cette semaine. Entraide et rigueur, bravo à tous.

Sébastien ALLAGNAT

Merci à tous les jeunes. Groupe motivé et respectueux. Qualités qui associées au (très) bon niveau général, rendent l'encadrement agréable.

Cyrille OLLIER

Un stage à Voiron où malgré la météo le programme a pu être réalisé en entier.

Un très bon niveau d'ensemble des athlètes qui présents depuis 3 ans ont progressé.

Toujours autant de plaisir pour moi de participer à ces stages, d'échanger avec d'autres entraîneurs sous l'œil bienveillant de notre CTL.

Bilan stage - WE de Pâques 2014

Du 19 avril au 21 avril 2014 – Hautevilles 3S(01)
Mini-poussins à Benjamins

Encadrement réalisé par les cadres techniques de la ligue

- Yves Gachon
- Bruno Hersent
- Pauline Morier
- Michel Thévenard

Accompagnants

- Guy Darmon
- Sylvaine Demare
- Jacques Duhamel
- Robert Malhomme
- Jacques Paillason
- Bruno Place



Stagiaires

31 stagiaires ont participé à ce stage
8 clubs représentés :

- Aix Savoie, ASVEL Triathlon, Roanne, Romans, Tarare, TC2R, Tricastin et Vallon de la Tour

Envie de différence ? **Vibrez Triathlon !**

RhôneAlpes Région

Planning : cf. annexe en pièce jointe

Le planning a été respecté dans sa totalité grâce notamment à une météo plutôt clémente, nous permettant de réaliser les activités extérieures prévues comme la course d'orientation, les sorties VTT et le duathlon de fin de stage.

Compte-rendu sportif

Bon comportement des jeunes dans son ensemble : bonne écoute, motivés et forte implication
Nous avons noté un écart de niveau très faible dans chaque catégorie, un groupe très homogène, facilitant la mise en place des entraînements.

Pas de difficultés particulières à tenir l'horaire (malgré un départ pour la CO assez juste)

Niveau en natation très correct même dans la ligne des débutants (un seul jeune avec un battement peu assuré sur les 6)

Niveau course à pied prometteur: les premiers benjamins ont couru le premier 1000m (mesuré au GPS) du duathlon en moins de 3'15

Nombre de poussins plus faible donc moins de bobologie due à la fatigue

A noter la petite blessure d'un jeune le 1^{er} jour (coup reçu sur le dessus du pied) sans conséquence pour la suite du stage.

Concernant l'équipement, nous avons noté que les jeunes disposaient d'un matériel de qualité, réduisant les ennuis mécaniques, hormis la fracture d'une patte de dérailleur le samedi.
Sylvaine Demare, accompagnante le 1^{er} jour, a bien voulu nous laisser son VTT. Merci.

Compte-rendu logistique & organisation

Hébergement de qualité avec des repas équilibrés et de bonne qualité.

Le personnel du centre est très accueillant et se met au service de nos préoccupations pour faciliter le bon déroulement du stage. C'est agréable de travailler dans ces conditions.

Les points que nous avons dû corriger en cours de stage :

- mise au point le dimanche matin après une nuit agitée provoquée par certains jeunes (on a assez souvent le même souci le premier jour) mieux la nuit de dimanche à lundi.
- un coup de blues d'une jeune fille le samedi après-midi assez vite oublié
- un téléphone portable récupéré le dimanche matin (sans résistance) malgré le briefing de début de stage.

Points d'amélioration

Une remarque nous a été faite sur le manque d'une vraie séance course à pied. Après la longue séance de natation du dimanche après-midi, nous avons préféré faire un jeu en extérieur plutôt que de remettre encore un entraînement.

Peut-être aurait-il été judicieux de prévoir une séance CAP pour les plus grands (pupilles 2 et benjamins).

Conclusion

Un stage globalement réussi, sans incident et grâce à plusieurs ingrédients :

- Une phase préparatoire qui facilite ensuite le déroulement du stage
- Un centre de qualité et adapté à nos activités
- Des stagiaires motivés, ayant l'envie de progresser et très à l'écoute de nos conseils
- Une équipe d'encadrants / accompagnateurs très complémentaire, impliquée, sérieuse et ayant la volonté de faire découvrir aux jeunes un sport exigeant tout en gardant un fond ludique

L'objectif de regrouper plusieurs clubs pour apprendre à mieux se connaître (jeunes et adultes) et échanger sur nos pratiques dans nos clubs respectifs a été atteint.



PLANNING Prévisionnel STAGE TRIATHLON

Ligue Rhône Alpes de Triathlon

Samedi 19 avril 2014

HORAIRES	ACTIVITES
9H30-10H15	Accueil des stagiaires+Briefing
10H30-12H00	<i>Natation(prévoir son sac natation)</i>
12H15	Déjeuner
13H30-16h	<i>Course d'Orientation</i>
16h30-18H00	VTT <i>Jeux, plateaux techniques, enchaînement</i>
19H	Dîner
21H30	Extinction des feux

Dimanche 20 avril 2014

HORAIRES	ACTIVITES
8H	Petit déjeuner
9H-11h30	Sortie VTT
12H	Déjeuner
14H-16H	<i>Natation</i>
16h30-18H	<i>CAP-Jeux</i>
19H	Dîner
21H30	Extinction des feux

Lundi 21 Avril 2014

HORAIRES	ACTIVITES
8H	Petit déjeuner
9H-11h	Duathlon de Hauteville
11h-12h	Libération des chambres+chargement voiture
12H15	Déjeuner
14H-15H30	<i>Natation</i>
16H00-16h30	Photos + débriefing +Départ