



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 : ligue@triathlonrhonealpes.com
Site : www.triathlonrhonealpes.com

COMPTE RENDU DU COMITE DIRECTEUR DU 20 MARS 2015 A 19 HEURES A LYON

Présents : Catherine Grossetête - Aurore Juillet - Bruno Copetti - Marc Gaviot Blanc - Jean-Marc Grossetête - Robert Malhomme - Jean-Marie Pauthier- Fabrice Pernot -

Excusés : Damien Aubert - Emmanuel Chabannes - Gilles Damalix - Ugo Durand - Pascal Paul - Eric Le Pallemec.

Merci à Aurore et Marc de se joindre à nous pour ce comité directeur.

1 - Commission Communication

** Tribune*

La parution est programmée pour mi juin. Si vous avez des articles n'hésitez pas à les faire passer à Jean Marie Pauthier et ce avant la fin mai.

**Calendrier*

Les calendriers ont été ou sont en cours de distribution sur des courses populaires de course à pied et des cyclotourismes et d'autres sont déposés dans des magasins de sport. Il est prévu d'en distribuer sur Urban Trail de Lyon. A ce jour, ont été distribués 5 500 calendriers.

** Site Internet de la Ligue*

Nous notons toujours une bonne fréquentation de notre site.

** Dossier presse ligue*

La FFTRI a fait un dossier de presse électronique avec 2 pages réservées à la ligue. Ce dossier sera disponible sur le site de la ligue. Pour toute utilisation des photos de ce dossier, vous devez en demander au préalable l'autorisation au service communication de la FFTRI à l'adresse flordet@fftri.com.

** Divers*

Les épreuves de la ligue figurent dans le calendrier du CROS Rhône Alpes ainsi que sur l'agenda de la Région.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



Un article sur la Ligue est en préparation et sera diffusé dans le prochain numéro de « Esprit Bleu » du CROS.

**Charte graphique*

Il est demandé à chacun d'utiliser pour les diverses présentations le nouveau power point qui leur a été diffusé.

De même, il est demandé sur les supports papier utilisés de mettre non pas l'adresse mail personnelle de Catherine Grossetête mais celle de la ligue à savoir ligue@triathlonrhonealpes.com.

Il reste à la ligue des supports de communications faits par la FFTRI et qui sont à votre disposition. Pour cela il suffit d'en faire la demande auprès du secrétariat.

**Formation Communication*

Cette formation est proposée par le CROS. Il y a 4 modules et elle sera suivie par Fabrice Pernot et Jean Marie Pauthier. Chacun suivra 2 des 4 modules.

La première session de formation a eu pour thème : les outils de Google et la prochaine portera sur la stratégie de communication.

2 - Commission Médicale

Gilles Damalix a participé au colloque des médecins de ligue qui s'est tenu en marge de l'assemblée générale de la FFTRI le samedi 14 Mars aux Sables d'Olonne. Cette réunion s'est tenue sous la responsabilité du Dr Claude Marblé, Président de la Commission Nationale Médicale.

Ce fut un travail fructueux, intéressant et studieux d'échanges avec les autres médecins de ligue présents :

- Propositions pour la **mise à jour d'un projet médical national** afin de clarifier les missions des médecins de ligue dont les rôles sont très disparates selon les régions :
 - Faut-il un avis technique systématique sur les dossiers des épreuves ?
 - Faut-il laisser en place le retour d'informations des accidents sur les épreuves ?
 - Contrat avec les Ligues vis-à-vis du Conseil de l'Ordre des médecins ?
- Retravailler ensemble les **supports des formations BF4/BF5/BE** : harmonie sur l'ensemble du territoire, messages à faire passer plus clairs (prévention des blessures, prévention du dopage, « triathlon sport santé »).
- Propositions sur le **volume horaire à disposition des médecins durant ces formations** dans le but de pouvoir balayer correctement les axes de communications décidés, en particulier sur la prévention du dopage.
- **Réflexions sur les actions à mener au niveau du développement « Triathlon - sport - santé »** qui est un axe de développement prioritaire du Ministère des Sports.

La commission nationale médicale souhaite redynamiser le groupe de travail « sport santé animation » en lui proposant des recommandations afin de se rapprocher des standards « sport santé » déjà en place dans différentes fédérations et certains CDOS.

La commission nationale médicale propose aussi de développer un **module optionnel dans la formation BF5** sur le sujet « Triathlon sport santé » et tenter ainsi de motiver davantage les clubs sur l'ouverture vers ce public spécifique.

Différents projets et expériences ont été exposés par certains confrères.

- Projet 2015/2016 de prévention du dopage à proposer aux instances de la FFTRI. Se pose la question d'un partenariat avec la société « Sport Protect »
- Point sur la commission paratriathlon.
- Débriefing sur les études de prévalence de certains problèmes sanitaires (troubles digestifs infectieux, leptospirose) après des épreuves de triathlon à la fois en mer et en eau douce.

Un rappel de précaution et d'informations est à envisager au niveau des ligues mais se pose la question de savoir sous quelle forme.

Au total, les projets sont nombreux et la Commission Nationale Médicale propose de se réunir à nouveau en 2015 à Paris ? lors du Bike and Run ?

Gilles Damalix, à son niveau, a noté avec plaisir que la Ligue Rhône Alpes est très avancée et déjà bien structurée dans de nombreux domaines facilitant son action de médecin régional : site internet, newsletter (Tribune RA), échanges avec les membres du Comité Directeur.

Voici les prochaines actions :

- Interventions dans les prochains Tribune (triathlon sport santé- risques sanitaires lors de la pratique (infection, soleil...), nutrition...)
- Projet 2015/2016 de suivi à minima ou conseils médicaux pour les jeunes identifiés.
- Formation à l'intention des éducateurs sur les projets « triathlon sport santé »
- Mise en place pour 2015 (conformément au règlement fédéral) :
- Retour systématique auprès de Gilles Damalix des registres des secouristes lors des épreuves de la ligue afin d'être au courant des accidents et des blessures.
- Envoi au Président et au médecin de la ligue des prélèvements d'eau, au moins 15 jours avant l'épreuve quand le règlement le justifie (page 45 de la Réglementation Sportive 2015 natation en dehors d'une zone de baignade réglementée).

3 - Commission Organisations

**Bilan du Triathlon des Neiges Vercors Coulmes*

Le manque de neige a fait que cette épreuve s'est transformée en cross duathlon. Malgré de très mauvaises conditions climatiques (pluie - vent et neige) cette épreuve s'est bien déroulée et ce dans un très bon esprit.

**Aquathlon de la Ligue*

Il aura lieu le Mercredi 8 Avril 2015 à Rumilly et se fera en collaboration avec le club des Alligators Seynod Triathlon.

Le dossier technique a été validé et l'autorisation préfectorale a été reçue.

La communication vers les clubs sera faite par la ligue, et le club des Alligators se chargera de celle des écoles, collèges et du sport adapté.

Les invitations des partenaires seront faites dans les prochains jours.

** Championnats Rhône Alpes*

Les premiers titres de la saison ont été distribués.

Sur ces épreuves ainsi que les épreuves sélectives, une fiche bilan est à remplir et à retourner à la ligue. Le non retour de cette fiche ne permettra pas l'attribution des labels de la saison suivante.

** Dossiers techniques*

Il est rappelé aux organisateurs que ces derniers ne doivent sauvegarder leur demande de licence manifestation que quand le dossier a été jugé recevable de la part de Fabrice Pernot.

Concernant la demande de label paratriathlon, pour les saisons futures il sera fait un contrôle préalable afin de s'assurer que l'organisation peut accueillir tous types d'handicap et éviter qu'un paratriathlète traverse la France pour se rendre compte que finalement il ne peut pas courir.

** Points packs organisateur*

Les divers matériels commandés (bouées - arche - banderoles- panneaux de propreté - gobelets etc...) ont été reçus et répartis sur les 3 sites.

Il est à noter qu'une des banderoles s'est déchirée. La ligue va demander au fournisseur le remboursement de celle-ci.

** Calendrier 2015*

L'épreuve Evergreen prévue initialement le 14 Juin 2015 a dû déplacer sa date suite à un refus de Natura 2000. Elle s'est positionnée au 12 Septembre 2015. La ligue n'avait pas eu de confirmation de la date. Cette épreuve a fait de la publicité envers les clubs de la région.

Suite à cette publicité, nous avons contacté l'organisateur.

La ligue concernant la disponibilité du pack organisateur privilégiera le triathlon d'Aix les Bains.

Tony Moulai organisateur du triathlon vertical à Saint François Longchamp ne finalisera pas son projet. Cette épreuve pourrait être reprise par un autre organisateur.

Le club de Publier Triathlon envisage d'organiser un aquathlon en octobre.

4 - Commission Arbitrage

Avant tout, je voudrais rappeler à l'ensemble des membres de la ligue que tout le travail fait par cette commission de 5 membres est fait BENEVOLEMENT (y compris celui de sa présidente).

- *Formations des Assesseurs*

La deuxième session de formations des assesseurs s'est déroulée les 10 et 11 Janvier 2015 au TSF à Voiron (38). Elle a été assurée par Jacques Jehlé, Pascal Godel et Catherine Grossetête. Ils étaient 27 arbitres le samedi et 20 le dimanche.

Ce week-end était le dernier week-end de formation. Tous les arbitres ont rempli suite à cette formation une fiche d'évaluation. Vous trouverez en pièce jointe le bilan de leurs réponses.

Douze clubs n'ont fourni aucun arbitre (ASSP Triathlon - CNSC Triathlon - CSA Lyautey - Fontanil Triathlon - Grésivaudan Triathlon - Passy Triathlon - Publier Triathlon - Savoie Team Triathlon - Team Liberty Bikes - Triathlon Club Evian - Triathlon du Pays Bellegardien - Triathlon Saint André) et 2 clubs n'ont pas respecté leur quota (ALE Triathlon et Trispiridon).

Tous seront donc soumis à une pénalité financière de 150 euros par arbitre manquant. Nous aurions préféré avoir 14 arbitres supplémentaires au lieu de devoir appliquer des pénalités.

Si le nombre de clubs pénalisés est important c'est que depuis cette année a été mis en place un nouveau mode de calcul imposant à tout club de présenter à minima un arbitre. La décision fait suite à une augmentation constante du nombre d'épreuves.

Nous tenons à remercier l'ensemble des clubs qui cette année ont respecté les quotas, certains même les ont dépassés, (merci à eux d'avoir joué le jeu : Albertville Tarentaise Triathlon - Rhodia Club Natation Triathlon - Mach 3 Triathlon - Montélimar Triathlon - Team Mermillod Triathlon - Tricastin Triathlon Club et Vaulx en Velin Triathlon) car nous pouvons compter sur 86 arbitres pour 2015 ce qui est en légère augmentation par rapport à 2014 où nous avons 84 arbitres (et si tous les clubs avaient joué le jeu nous aurions une centaine d'arbitres).

- *Formations des Arbitres Principaux*

Cette formation faite par la CNA (Pascal Godel et Catherine Grossetête) a eu lieu sur Lyon le Dimanche 22 Février dans les locaux du CRV Lyon Triathlon (merci à eux). Ce sont joints à nous 1 AP d'Ile de France, 5 d'Auvergne, 3 de Bourgogne et 1 de Franche Comté.

La ligue compte 11 arbitres principaux (un de plus qu'en 2014) mais cela reste faible surtout que parmi les 11, nous avons 2 arbitres nationaux et 1 stagiaire national.

- *Planification 2015*

Vu le grand nombre d'arbitres et d'épreuves, la planification n'a pas été simple et les nominations ont pris du temps afin que la répartition soit la plus équitable possible.

Cette planification a été faite par Jacques Jehlé et Catherine Grossetête.

Nous envoyons à chaque arbitre 2 tableaux généraux :

- un qui rassemble les arbitres par épreuves
- un qui donne pour chaque arbitre les épreuves sur lesquelles il a été nommé.

Nous tenons à remercier tous les arbitres pour leur disponibilité, ce qui a permis à chacun de pouvoir arbitrer au moins 3 fois.

Malgré un calendrier chargé et des épreuves qui ont changé de dates nous sommes arrivés à avoir un AP pour chaque épreuve et un nombre suffisants d'assesseurs sur l'ensemble des épreuves.

Hélas, nous avons encore quelques épreuves où notre effectif n'est pas complet à savoir :

- Cublize - les Balmes Dauphinoises - Saint Etienne et le Bike and Run de Tarare où il manque 1 assesseur
- Chamonix où il manque à minima 3 assesseurs (ne connaissant pas à l'heure actuelle le déroulement de l'épreuve ni le nombre potentiel d'inscrits)

De nouvelles relances seront faites.

5 - Commission Développement

**Schéma de cohérence*

Vous trouverez ci-joint l'analyse de ce schéma.

**UNSS*

Des contacts ont eu lieu.

Les championnats académiques de Grenoble ont eu lieu : bike&run le 11 mars à La Garde Adhémar (26) 23 équipes présentes soit 92 jeunes, triathlon le 18 mars à Cruas (07) 16 équipes présentes.

Eric Monnet était présent à Cruas et trouve le site très adapté à la pratique du triathlon.

Les championnats académiques de Lyon auront lieu très prochainement : triathlon le 25 mars à Vaugneray (69), duathlon à Châtillon sur Chalaronne (01). Fabrice Pernot sera présent avec le pack organisateur de la Ligue.

**Paratriathlon*

Marc Gaviot Blanc se rend compte que le développement de la pratique du triathlon par les personnes handicapées est un véritable travail de fourmi.

Marc a contacté tous les paratriathlètes de la ligue et est très déçu du retour qu'il a eu car seulement 3 d'entre eux ont répondu à Marc. Aujourd'hui ce qui est difficile c'est l'accueil de nouveaux paratriathlètes. Les personnes en situation de handicap sont licenciées dans les clubs handisports et si des contacts se sont établis, la concrétisation est difficile. Afin de se créer un réseau, Marc a pris une licence dans le club handisport de Vienne.

Certaines épreuves (Rillieux, Montélimar, Bourg) font des efforts pour accueillir des paratriathlètes et afin de mettre en avant ces épreuves un article dans le journal de la ligue sera fait.

Marc a pensé à un challenge pour booster cette pratique. Il est demandé aux membres du comité directeur de faire leur remarque sur ce challenge afin qu'un règlement soit proposé lors du prochain CD.

** Triathlon au féminin*

La priorité d'Aurore a été la mise en place du label triathlon au féminin. Dix huit épreuves de la ligue ont demandé ce label. Cela permet d'avoir un réseau de référent-e-s féminin-e-s qui sont prêtes à travailler avec Aurore et ont une forte envie de s'impliquer. Le comité directeur valide la fiche d'évaluation présentée par Aurore.

L'action des produits dérivés faite envers les clubs ne rencontre pas un franc succès. Cela peut être du au peu de temps laissé pour répondre et à ce jour seulement 2 clubs se sont manifestés.

D'autre part elle envisage un challenge de la participation pour les féminines. Les épreuves ciblées seraient les formats XS et S avec un fort pourcentage de féminines non licenciées.

Une formation de 4 heures sur la mixité et les stéréotypes sera à mettre en place dans la ligue.

**Aides aux Comités*

La ligue a reçu un courrier du Comité de l'Ain pour une demande d'aide exceptionnelle. Au vue du budget présenté, la ligue n'accordera pas d'aide exceptionnelle.

L'aide aux Comités pour 2015 sera de 3500 €. Cette année, nous avons décidé de mettre en place des critères d'évaluation pour pondérer ou ajuster l'aide financière de la Ligue par rapport au plan de développement de la Ligue. Les comités devront nous retourner leur demande de CNDS ainsi que le questionnaire qui leur sera adressé.

4- Commission Technique

**Suivi des Ecoles de Triathlon*

L'analyse des dossiers a été envoyée aux clubs labellisés ainsi qu'à tous les éducateurs rhônalpins.

Une information particulière a été transmise au Comité Drome Ardèche pour que ce dernier prenne contact avec 3 clubs de leur territoire en difficulté.

Nous transmettrons cette information au Comité de la Loire une fois que nous les aurons rencontrés.

Nous avons un contact direct avec les clubs en difficulté se trouvant sur un département sans comité pouvant jouer ce rôle.

**Qualifications aux Championnats de France*

Les sélections ont commencé. Pour le moment, cela se passe bien.

Il est à noter que nous avons reçu par mail une contestation d'un parent sur le sélectif d'aquathlon jeunes qui s'est déroulé à Rillieux. Une réponse a été faite mais cela démontre que nous avons encore du travail pour que les clubs soient les relais et non pas les parents.

**Formation continue*

Elle est programmée le Vendredi 29 Mai à 19 heures à Saint Romain en Gal. Le thème est : retour, suivi des Ecoles de Triathlon et aide à la mise en place pour la prochaine rentrée.

**Génération Rhône Alpes*

Vous trouverez ci-joint le bilan du regroupement du mois de Janvier.

Avec les principaux éducateurs (Cyrille Ollier - Sébastien Allagnat- Didier Rivet - Ismael Merzaq) il sera fait une réunion ayant pour but de faire le bilan des 2 ans ce GRA. Bruno Copetti et Damien Aubert seront les pilotes de cette réunion. Cette réunion aura lieu un soir de juin soit le 10-11-17 ou 18 Juin.

**Examen BF5*

Celui-ci se déroulera le Samedi 23 Mai 2015. A ce jour nous avons 9 personnes pour le jury et notre objectif c'est d'en trouver 2 de plus pour palier aux désistements de dernière minute.

**Championnat de France des Ligues*

Celui-ci aura lieu à Etel en Bretagne. Nous avons 3 options à savoir :

- Ne pas y aller
 - Déplacement de 28 jeunes soit 7 équipes comme par le passé - budget prévisionnel de 11 000 €
 - Déplacement de 12 jeunes soit 3 équipes - budget prévisionnel de 6500 €
- Vue les contraintes budgétaires, il est donc retenu la dernière option à savoir déplacement de 12 jeunes.

**Stage de Février à Voiron*

Vous trouverez en pièce jointe le compte rendu de ce stage.

**Stage de Pâques à Voiron*

Ce stage accueillera 25 jeunes, 2 accompagnateurs et 4 encadrants.

** Déplacement sur une Coupe d'Europe à Holten*

Ce déplacement déjà fait en 2014 est reconduit. Il concerne 4 jeunes et un éducateur.

**Suivi médical*

Ce suivi a été fait au CHU de Saint Etienne et 7 athlètes en ont profité cette année. Suite à la fusion de l'hôpital Nord et l'hôpital Sud de Saint Etienne, nous devons revoir le conventionnement avec cette nouvelle structure.

7 - Informations générales

**Dossier CNDP*

Le dossier a été envoyé par E-subvention. Il avait été oublié l'envoi par mail de ce dossier au CROS. L'envoi a été fait depuis.

La demande de subvention s'élève à 37 000 euros pour 6 actions.

**Assemblée Générale de la FFTRI*

Elle s'est tenue le Samedi 14 Mars aux Sables d'Olonne.

Le Comité Directeur du Dimanche 15 Mars a validé l'organisation des Championnats de France jeunes de duathlon à Albertville pour 2016.

**Point Licences/Licences Longues 2016*

A ce jour nous comptons 4370 licenciés dont 3166 renouvellements soit 77 % et 1204 nouveaux licenciés.

La modification de date de clôture de la saison (31 décembre) n'aura aucune incidence sur les modalités de prise de licences dites « longues » : toute personne non titulaire d'une licence FFTRI 2015 demandant une licence entre le 1^{er} septembre 2015 et le 31 décembre 2015, sous réserve que le club concerné est bien réaffilié pour la saison 2016 (réaffiliation possible à partir du 1^{er} septembre 2015) bénéficiera d'une licence 2016 active de la date de validation informatique opérée par la ligue régionale jusqu'au 31 décembre 2016.

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

BILAN FORMATION ARBITRES SAISON 2015

	Très satisfait	Satisfait	Insatisfait	Très insatisfait
CONTENU DU PROGRAMME				
Le contenu de la formation a-t-il répondu à vos attentes?	56	25		
ACQUISITION DE CONNAISSANCES				
Ce stage vous a-t-il apporté de nouvelles connaissances ?	42	39		
Ces connaissances sont-elles suffisantes ?	32	48	2	
Pensez-vous pouvoir appliquer ces connaissances sur le terrain?	34	48		
LA QUALITE DE L'INTERVENTION				
Etes-vous satisfait du rythme, de la gestion du temps de l'intervention ?	47	32	1	
Comment évaluez-vous l'équilibre entre théorie et exercices pratiques ?	39	35	5	1
Les méthodes et supports pédagogiques étaient-ils appropriés?	57	23		
Au sujet de la qualité de vos échanges avec le ou les animateurs êtes-vous plutôt ?	64	17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ORGANISATION MATERIELLE				
Les locaux choisis étaient-ils adaptés?	49	24	5	2
Le nombre de participants était-il adéquat ?	55	23	3	
NOTE DE SATISFACTION GLOBALE				
	47	29		

Bilan - Regroupements « Génération Rhône Alpes » - Janvier 2015

31 janvier et 1^{er} février 2015 – Tremplin Sport Formation, Voiron (38)

Jeunes athlètes présents :

Athlètes			
CLUB	Nom	Prenom	Catégorie
CRV Lyon Triathlon	BERTEAU	Valentin	Minime
Alligators Seynod Triathlon	BOUTTE	Louna	Minime
Tricastin Triathlon Club	CAMPENET	Maxime	Cadet
CRV Lyon Triathlon	CHAIX	Marie	Benjamine
CRV Lyon Triathlon	CHARNAL	Elouan	Benjamin
Saint Priest Triathlon	FOUCHARD	Nina	Minime
Alligators Seynod Triathlon	FULLAGAR	Jessica	Minime
Tri 07 Privas	LACOUR	Jeanne	Cadette
Tri 07 Privas	LACOUR	Leon	Benjamin
ASVEL Triathlon	LE BOUILLE	Elouan	Minime
CRV Lyon Triathlon	MAMMERI	Margot	Minime
Vallons de la Tour Triathlon	NOYER	Juliette	Minime
Vallons de la Tour Triathlon	NOYER	Emilie	Benjamine
Vallons de la Tour Triathlon	RENARD	Violette	Minime
Mach 3 Triathlon	RIVET	Thomas	Minime
Mach 3 Triathlon	ROUSSAT	Emma	Minime

Encadrement :

Damien AUBERT, conseiller technique régional.
 Nicolas CHAIX, éducateur BF5, CRV Lyon Triathlon
 Manu CHARNAL, éducateur BF5, CRV Lyon Triathlon
 Ismaël MERZAQ, éducateur BF4, Rillieux Triathlon.
 Cyrille OLLIER, éducateur BF4, Triathlon Romanais Péageois.

Structure d'accueil et d'entraînement :

Le TSF de Voiron (ex-CREPS) est considérée comme la structure référence en Rhône Alpes pour les stages et regroupements triathlon, compte tenu des habitudes prises depuis 2012 sur ce site.

Le TSF est partenaire du projet « Génération Rhône Alpes », facilitant ainsi l'accès au site.

Planning réalisé des activités et entraînement :

Samedi 31 janvier	9h00 : Accueil et présentation
	10h-11h30 : Course à pied – Parties techniques et intervalles type cross country. 8 à 11km.
	12h30 : Repas
	14h-16h : Temps de devoir/révision surveillé
	16h15-18h15 : Condition physique et Gym en salle. Charge : poids de corps (ex. gymniques, roulades, PPG circuit training).
	19h00-20h30 : Natation. Allure 1 et apport technique 2500 à 4500m.
	20h45 : Repas
	22h : Dodo

Dimanche 1 ^{er} février	7h00 : Petit déjeuner
	8h-10h : Natation. Allure 1 vers 2, et apport technique. 3000 à 5000m
	10h30-11h30 : Temps de devoir surveillé
	12h : Repas et sieste
	14h-15h : initiation musculation, appareils sans charges.
	15h-16h15 : Footing 30 à 50min all1 + étirements en salle.
	16h30 : Fin du stage

Entraînement natation : en bassin de 25m couvert

Entraînement course à pied : piste tartan, terrain en herbe et chemin.

Entraînement condition physique : salle de combat (tapis) et salle de musculation.

Bilan global :

Le comportement global du groupe a été bon, notamment avant et après les séances. Les entraîneurs notent un léger manque d'implication pendant les séances.

Les niveaux d'entraînement étaient très hétérogènes, et pour la plus part assez juste pour réaliser le planning établi. Si nous nous référons aux plannings d'entraînement fournis en amont du regroupement, certains athlètes s'entraînent plus en un weekend que dans la semaine entière. Nous rappelons que les weekends de regroupement servent à compléter l'entraînement des clubs et non à s'en substituer.

Quelques remarques pour les entraîneurs des clubs :

- Pour beaucoup, le créneau de 2h de natation n'est pas maîtrisé : trop de dégradation technique, manque d'attention et, de fait, difficulté à s'investir sur la période prévue.
- Les 4 nages ne sont pas non plus maîtrisés parfois : coulées, virage, arrivée... ou tout simplement actions de bras et de jambes dans une nage (papillon et brasse principalement).
- Les deux séances de condition physique ont révélée des lacunes au niveau des positionnements (coordination sur les ateliers gymniques, gainage, alignement du corps) et un manque de force physique (pompes, triceps, déplacer une barre de 5kg).
- Les séances de course à pied : l'une le samedi mêlant piste et nature a révélé un manque d'adaptation à tous les terrains dès l'instant qu'il a fallu varier les allures. Le footing de dimanche, sur chemin enneigé, a révélé parfois un manque de motivation à s'investir pour courir lentement sur un minimum de temps (30 à 50min) : difficulté à comprendre qu'on ne peut pas tout le temps aller vite.

Néanmoins, des progrès sont visibles dans l'enchaînement des entraînements au cours d'une journée. Il n'y a pas eu d'erreur d'alimentation d'hydratation. Des débuts de tensions (tendon d'Achille) pour un athlète ont été remontés à l'entraîneur. Pour toutes et tous, rester sur la liste « Génération Rhône Alpes » n'est pas un acquis. Il faut y rester grâce à ses performances. Plus on monte dans les catégories d'âge, plus le niveau d'exigence est élevé.

Remerciements aux partenaires du projet : Ligue Rhône Alpes de Triathlon, Région Rhône Alpes, DRJSCS Rhône Alpes, le TSF de Voiron.

Remerciements aux éducateurs bénévoles des clubs qui ont donné de leur temps pour encadrer ce regroupement : Nicolas, Manu, Ismaël et Cyrille.

Bilan stage - Hiver 2015

Du 15 au 20 février 2015 – Aix les Bains (73)

Site : Aix les Bains

Traditionnellement utilisé lors des stages d'été depuis trois ans, le site d'Aix les Bains a été choisi cette année pour le stage d'hiver afin d'y effectuer, notamment, un entraînement important en natation grâce aux infrastructures adaptées (grand bassin extérieur). L'hippodrome est également un endroit approprié pour des séances spécifiques de course à pied, sur un terrain souple (piste en herbe). Enfin, la proximité auberge de jeunesse – centre nautique – hippodrome, même si elle nécessite l'utilisation d'un minibus pour gagner du temps de trajet, est tout de même très intéressante (trajet inférieur à 5-10 minutes d'un site à l'autre).

Encadrement

Damien AUBERT – Ligue Rhône Alpes

Ismaël MERZAQ – Rillieux Triathlon – Entraîneur BF4

Sébastien ALLAGNAT – Vallons de la Tour Triathlon – Entraîneur BF4

Remerciement à Ismaël et Sébastien qui ont pris sur leurs temps de vacances pour venir encadrer ce stage.

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

Stagiaires

20 jeunes minimes à junior ont participé à ce stage : 5 filles et 15 garçons, Ces jeunes représentaient 7 clubs : Tarare Triathlon, Saint Priest Triathlon, ASVEL Triathlon, Valence Triathlon, Mach 3 Triathlon, Alligators Seynod Triathlon et CRV Lyon Triathlon.

Le stage était ouvert à tous niveaux de pratique, sous couvert de pouvoir réaliser le planning d'entraînement annoncé : 10 séances natation et 3 à 5 séance de course à pied en 5 jours.

Lors des préinscriptions, 29 jeunes ont postulé sur ce stage. 20 ont donc été retenus, en partie sur des critères de niveau de pratique, mais l'ouverture à des jeunes jamais vus auparavant sur des stages régionaux et/ou esseulé dans leur club, a été retenue en complément.

Certains cas ont nécessité des échanges avec les entraîneurs des clubs en amont. Nous y reviendront dans les observations ci-après.

Déroulement du stage

Dimanche 15 février	18h - Accueil
	19h – Présentation de la semaine
	19h30 - Repas
	21h30 - Dodo
	21h30 – Dodo

Lundi 16 février	7h – Petit déjeuner
	8h – 10h Natation tout all1 et bases technique. 5200 à 6000m
	10h45 – 12h Course à pied. Footing 40mn à 1h10.
	12h15 – Repas
	15h – 17h Natation série all2/all3 en 4n. 4000m à 6000m
	19h15 – Repas
	21h30 – Dodo

Mardi 17 février	7h – Petit Déjeuner
	8h – 10h Natation tout all1. 4700 à 6000m
	10h45 – 12h Course à pied à l'hippodrome. Séance all2/3.
	12h30 – Repas
	17h – 19h Natation série CR all2 à 3. 4000 à 6000m
	19h30 – Repas
	20h30 – Réunion information sur quotas et qualification CF.
	21h30 – Dodo

Mercredi 18 février	7h – Petit Déjeuner
	8h – 10h Natation bloc progressif 600 à 1000m. 4700 à 6000m
	10h45 – 12h Course à pied. Footing 45min à 1h00 (sauf minimes)
	12h15 – Repas
	15h – 17h Natation tout all1. 4300 à 6000m
	18h-19h Course à pied (junior uniquement) footing 50min.
	19h30 – Repas
	21h30 – Dodo

Jeudi 19 février	7h – Petit Déjeuner
	8h – 10h Natation tout all1 4n. 5000 à 6000m
	10h45 – 12h Course à pied. Footing 45min et LD
	12h15 – Repas
	15h – 17h Natation série CR all2. 5000 à 6000m
	19h15 – Repas
	21h30 – Dodo

Vendredi 20 février	7h – Petit Déjeuner
	8h – 10h Natation tout all1 bloc long. 5000 à 6000m
	10h45 – 12h Course à pied. Footing 45mn à 1h (sauf minimes)
	12h15 – Repas
	15h – 17h Natation série CR et 4N sur 50m all2/3. 5000 à 6000m
	17h30 Fin de stage

Observation sur le groupe

Aucun accident.

Aucune blessure. Mis à part un jeune en reprise de course à pied qui a nécessité une adaptation du volume couru, rien à signaler de ce côté. C'est l'un des premiers stages sans que des athlètes n'arrivent blessés dès le départ. C'est appréciable pour l'encadrement.

En termes de comportement, rien à signaler. Le comportement est celui attendu sur les stages régionaux : volontaires sur toutes les séances, assidus quant aux horaires. Les entraîneurs ont tout de même relevé un temps de mise en route parfois important sur les échauffements à sec natation ou départ de footing, dû au nombre total de jeunes dans le groupe (20) à devoir faire débiter en même temps.

Observation en termes d'entraînement

Le niveau de condition physique des stagiaires a été globalement satisfaisant pour réaliser l'ensemble du planning d'entraînement, celui-ci ayant été adapté selon 3 à 4 niveaux, dans chaque discipline, chaque jour.

Néanmoins, des erreurs préjudiciables surviennent les premiers jours :

- manque d'entraînement les jours précédents le stage : arriver frais sur un stage, oui. De là à arriver désentraîner, c'est dommage de devoir perdre 2 jours de stage pour se mettre en route. Les entraîneurs ont dû stopper deux athlètes les deux premiers jours lors du 2^{ème} entraînement natation afin de ne pas les envoyer dans le mur. Ces athlètes ayant très bien terminé les 3 jours suivants en réalisant l'intégralité des séances.
- non respect des allures lentes sur les premières séances conduisent là aussi à se mettre en défaut vis-à-vis du groupe lors des premières séances dures. Un athlète a été obligé (crampes) d'arrêter la deuxième séance natation lors de la première journée, pour cette raison. Dans ce cas, il semble que la maîtrise des allures n'est pas faite. C'est un manque d'enseignement certains dans les clubs, notamment sur les allures lentes.

Hormis ces épisodes qui ne sont au final qu'anecdotiques (et heureusement), je rappelle tous les entraîneurs quant à leur rôle de conseil vis-à-vis des jeunes de leur club lorsqu'il s'agit de valider leur inscription sur un stage ligue : il y a une différence entre produire une performance sur une distance courte (class triathlon, compétition de natation) et être capable de tenir un stage où est annoncé un entraînement important dans l'eau, à raison de 4h par jour hors course à pied et échauffement à sec.

Ce n'est pas non plus parce que l'on n'a fait beaucoup en une semaine, que tout va se déclencher ensuite. Il nous a semblé que des athlètes étaient présents pour faire un stage comme une compétition et non pour faire un stage dans l'optique de préparer une saison de compétition.

Si ce propos ne vous semble, entraîneurs des clubs, pas clair, je vous invite à venir encadrer ou rendre visite sur les prochains stages régionaux afin de comprendre ces aspects sur le terrain.

Enfin, précision habituelle à l'issue des regroupements ou stages organisés par la ligue : ces stages n'ont pas vocation à remplacer ce qui doit être fait en club. C'est un complément à l'activité de base et des apprentissages essentiels qui doivent être faits chaque semaine en club. Nous allons voir dans le détail que c'est encore loin d'être le cas.

Echauffement à sec avant la natation.

C'est une nouvelle fois une très bonne surprise : tous les athlètes ont l'habitude de ces échauffements. Les entraîneurs ont senti un niveau de maîtrise, d'application et d'autonomie qui permet au groupe de bien avancer sur ces aspects. Un très bon point dans les clubs, à poursuivre et à transmettre.

Natation.

Physiquement, les problématiques ont été énoncées en introduction de cette partie. Les entraîneurs les ont identifiées et solutionnées rapidement afin qu'il n'y ait pas de défaillance sur la semaine complète de stage.

Techniquement, il y a beaucoup à redire. « Technique » ne comprend pas seulement la réalisation d'un geste. Cela comprend également les attitudes et la maîtrise de l'environnement.

Très pratiquement : une majorité des jeunes ne sait pas se servir des horloges (aiguilles 4 couleurs) pour prendre les départs demandés. Il a fallu, lors des trois premiers jours, que les entraîneurs soient systématiquement présents pour aider à gérer les départs. A ce niveau de

pratique, ce n'est pas acceptable et cela ne doit pas être le rôle d'un entraîneur que de gérer les départs et espacement entre chaque nageur.

Il y a clairement une faille dans les clubs à ce niveau puisque ce n'est pas un automatisme que de s'organiser avec les aiguilles.

En termes d'attitude, une majorité de jeunes se focalise sur le rythme des autres, en particulier des meneurs de ligne, plutôt que d'eux même par rapport à la consigne donnée.

Cela se ressent sur les allures lentes (cf. propos introductifs) mais aussi lors d'une série où dès qu'un entraîneur apporte une correction verbale à un jeune en particulier, cela déstabilise l'attention des autres (on rate le départ à son aiguille, on part au mauvais moment ou dans une autre nage que celle demandée). Nous avons eu parfois l'impression d'avoir eu à enseigner à des pupilles ou des benjamins. C'est là aussi un écueil à rapidement corriger en matière d'enseignement dans les clubs.

Sur les aspects techniques « gestuels », nous sommes revenus, comme à chaque fois, sur des éléments de base qui tardent à être maîtrisés : placement des bras sur les coulées, longueur régulière des coulées, reprises de nage, technique de virage... etc.

Nous (entraîneurs des stages ligue) avons rédigé dans les compte rendus des stages des trois dernières années, toutes les orientations nécessaires pour corriger ces défauts. Malheureusement ce n'est pas encore assez pris en compte.

Beaucoup de jeunes pensent à nager vite avant d'avoir validé le placement des nages, dans la durée. Exemple concret : si les séries de 20x50m en CR ou en 4n n'ont posé pratiquement aucun problème à personne, les 3x600m ou 3x800m ou 3x1000m en CR progressif de 1 à 3 ne sont maîtrisés que par une faible minorité... Les autres, à cause de lacunes fondamentales, s'empêchent de nager de plus en plus vite, longtemps. Or, c'est ce qui est demandé par l'activité « triathlon de compétition ».

Dans ces cas précis, les corrections amenées par les entraîneurs sur les stages régionaux ne valent que si elles sont réutilisées en club par la suite. Or, en une semaine, il est pratiquement impossible de remettre en place des habitudes construites tout au long de l'année en club. C'est pourquoi, cette année sur ce stage d'hiver, nous sommes beaucoup moins intervenus que précédemment. Il faut que les entraîneurs des clubs de triathlon s'emparent de ces problématiques.

Course à pied.

Globalement, tous les jeunes maîtrisent l'activité.

Sur les footings, nous avons ressenti que, passé 30 minutes, certain(e)s sont en légères difficultés. Il faut rapidement progresser dans ce domaine en poursuivant des allures lentes mais plus longtemps, régulièrement toute l'année.

Sur la partie technique réalisée à l'hippodrome, seul un jeune était en difficulté sur certains exercices. Il est donc nécessaire là aussi d'en réaliser très régulièrement.

Lors de la séance d'intervalles (45sec à 2'30) à l'hippodrome, nous avons vu les mêmes erreurs qu'en natation : beaucoup de jeunes ne savent pas se situer par rapport à eux même. Il en résulte des fins de bloc parfois difficile, et couru irrégulièrement.

A la fin du stage, le vendredi après la dernière séance de natation, des conseils ont été donnés par les entraîneurs quant à l'approche des jours suivants le stage : entraînement classique de club, mais si possible sans intensité jusqu'au mardi compris, afin de bien récupérer des efforts fournis. Même si globalement, la fatigue induite par ce type de stage mettra plusieurs jours à s'estomper, il ne faut pas tout stopper non plus.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

La suite est à aborder avec les entraîneurs des clubs, qui peuvent également revenir vers nous pour plus de détails.

Conclusion

Un stage apprécié par les jeunes et l'encadrement.

Les conditions d'entraînement ont été bonnes sur Aix les Bains. Bien que les températures matinales eu été fraîches, l'intégralité du programme dans l'eau a été réalisé.

Ce stage constitue, pour les jeunes présents, une base intéressante sur laquelle s'appuyer pour les premières compétitions de la saison et l'entraînement futur.

Prochain stage régional : du 20 au 24 avril. Un niveau minimal de 125 points au class triathlon sera requis, en plus du niveau d'entraînement nécessaire pour réaliser le stage. Les préinscriptions seront ouvertes prochainement.

Quelques photos du stage prises par Sébastien :

<https://plus.google.com/photos/103074762631409004630/albums/6118590052916059105?authkey=CIG-5OK-rd6DFw>

Damien AUBERT

Annexe - Bilan des éducateurs

Damien AUBERT

Une très bonne semaine de passée où les objectifs ont été atteints. Des remerciements particuliers à Ismaël et Sébastien, sans qui le stage n'aurait pu se dérouler. J'incite également les entraîneurs des clubs à se rapprocher de la commission technique et de l'ETR (équipe technique régionale) pour tout complément par rapport à ce bilan.

Ismaël MERZAQ

Premier stage ligue pour ma part. Expérience que j'ai trouvée très intéressante et enrichissante. Excellent travail effectué par le groupe dans une très bonne ambiance avec des jeunes motivés et impliqués. Au niveau des points négatifs, des faiblesses en papillon, dos et/ou brasse pour quelques uns ce qui peut être handicapant dans les séries en nages mixtes.

Attention aussi à ne pas partir trop vite sur l'échauffement. De même en course à pied, sur le fractionné, quelques jeunes ne connaissent pas bien leurs allures et sont partis trop vite sur les premières répétitions. Attention à mieux gérer son effort et à ne pas s'enflammer avec le groupe.

Sébastien ALLAGNAT

Du petit nouveau au plus performant, chaque stagiaire a fait preuve d'une grande motivation, et c'est toujours un plaisir d'avoir affaire à un public très impliqué.

Si pour certains (quelque soit l'âge) la longueur des séances et l'aspect technique (notamment en natation) ne pose aucun problème, il a été constaté pour d'autres un problème de tenue sur la durée et un déficit technique (très) important pour atteindre le niveau visé par l'athlète. Ce qui n'enlève rien aux qualités du jeune mais à travailler...