

**COMPTE-RENDU COMITE DIRECTEUR DU 26 JUIN 2015 à
VALENCE (26) A 19 HEURES**

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

Excusés : Bruno Copetti - Ugo Durand

Absent : Eric Le Pallemec.

1 - Commission Arbitrage

- *Rappel fonctionnement de la CRA*

*Il est rappelé à l'ensemble des AP qu'ils ne doivent pas décider au dernier moment de convoquer des assesseurs supplémentaires. Cela doit se faire au minimum 8 jours avant l'épreuve (sauf cas exceptionnel) et après avoir reçu le feu vert de la Présidente de la CRA.

*Il est rappelé aux organisateurs qu'ils n'ont pas à décider du nombre d'arbitres sur leurs épreuves mais à la seule CRA. Ils peuvent alerter la CRA par rapport à leurs nombres d'inscrits et celle-ci consultera l'AP de l'épreuve pour éventuellement adapter le nombre d'arbitres.

*Désistement des arbitres sur les épreuves : il est fort regrettable de voir que certains assesseurs préviennent par SMS les arbitres principaux soit tard la veille de l'épreuve soit tôt le matin de l'épreuve qu'ils ont un empêchement de dernière minute (travail ou autres). Cela met AP devant une situation qui n'est pas forcément facile à gérer. Merci aux assesseurs d'anticiper leur absence et surtout de rechercher un remplaçant car c'est à eux à le faire. De plus il leur faut en informer l'AP de l'épreuve mais aussi la présidente de la CRA.

***Rapports Arbitrages**

Les rapports doivent parvenir à la Présidente de la CRA dans les 15 jours à 3 semaines maximum qui suivent l'épreuve. Actuellement trop de rapports sont manquants aussi merci aux AP concernés de rattraper leur retard.

- *Cas de Pierre Saulze*

Ayant été alerté par la Présidente du Club d'Aix les Bains sur l'attitude de Pierre Saulze lors d'un entraînement natation envers le responsable de la piscine, la CRA a décidé à l'unanimité de retirer Pierre de son effectif. Ce dernier a été averti par courrier et accepte cette décision.

- Arbitrage de Chamonix

Jacques qui sera AP sur cette épreuve va rencontrer ce samedi l'organisateur afin de faire un point précis sur les besoins en arbitrage.

- Changement de date du Tri Vertical

Initialement prévu le dimanche 30 Aout ce triathlon se déroulera le Samedi 29 Aout.

Un mail a été fait à l'ensemble des arbitres pour les informer de ce changement et savoir s'ils étaient disponibles le samedi. A ce jour seulement 4 arbitres ont répondu par la positive. Un mail de relance sera fait aux autres assesseurs et puis éventuellement à l'ensemble des arbitres pour compléter l'effectif.

- Challenge arbitrage

Pour ce challenge, les coefficients appliqués étaient les mêmes que pour le challenge club et pour les triathlons par équipes cela faisaient des coefficients importants qui ne sont pas justifiés pour les arbitres.

Il est donc proposé un nouveau mode de calcul des points.

Vous trouverez ci-joint le nouveau règlement de ce challenge validé par le Comité Directeur.

- Labellisation des clubs

Pour ce dossier pas de modifications juste une actualisation pour la saison 2016 car c'est une action qui est renouvelée. Le dossier sera envoyé à l'ensemble des clubs courant septembre.

- Règlement de la CRA

Le règlement de la CRA a été actualisé. Il est présenté aux membres du Comité Directeur qui valide et adopte à l'unanimité des présents ce règlement. Vous trouverez ci-joint le règlement validé.

- Dates importantes

- Samedi 14 Novembre : débriefing de fin de saison et réunion des organisateurs.
- Samedi 12 et Dimanche 13 Décembre 2015 - Samedi 9 et Dimanche 10 Janvier 2016 : formation des assesseurs

Ces journées auront lieu au TSF de Voiron.

- Points divers

• L'achat de sifflets et de polos. Le devis présenté pour cet achat est validé par le comité directeur. La commande sera faite courant de la semaine prochaine.

• Lors de la formation BF5, il faut faire une intervention sur les ceintures porte dossard car nous nous apercevons que les jeunes ont des ceintures en piteux état et ne la porte pas correctement.

- La gestion des chasubles sera revue pour la saison prochaine

• Dans les dossiers techniques il y a beaucoup d'informations qui sont inutiles pour l'arbitrage par contre il manque parfois des informations qui nous sont nécessaires. Jacques travaillera sur ce dossier avec la commission organisation.

2 - Commission Technique

** Stage jeunes de Printemps*

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

** Stage des « Petits » Week-end de Pâques*

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

** 1/2 Finale Championnat de France Jeunes à Pierrelatte*

Il est regrettable de noter l'absence d'un représentant de la DTN lors de cette demie finale.

** Formation BF5*

L'examen a eu lieu le 23 Mai et 5 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 Fabrice. Les copies « litigieuses » ont eu droit à une troisième correction faite par Bruno Copetti. Les résultats seront publiés courant de la semaine prochaine. Merci aux personnes qui se sont mobilisées pour cet examen à savoir : Mickael Gesland - Nicolas Chaix - Fabrice Bertaux - Damien Aubert - Fabrice Pernot - Michel Thevenard - Bruno Hersent - Patrick Pouget - Pich Ly et Bruno Copetti.

** Formation continue des entraîneurs*

Le thème de cette formation qui s'est déroulée le 29 Mai à Saint Romain en Gal était la structuration des écoles de triathlon. Il est noté une très faible participation (seulement 8 personnes issues de 5 clubs) alors que ce thème avait été demandé lors de la journée « jeunes » du mois d'octobre 2014.

Pour la saison 2016, 2 clubs vont faire une première demande à savoir Fontanil Triathlon et Aquatique Club Olympide.

La ligue remercie le club de Mach 3 pour la logistique de cette réunion.

** Réunion DDCS 69 sur ACM (Accueil Collectif des Mineurs) et les déclarations*

C'était plutôt orienté sur les colonies de vacances malgré tout Damien a récolté des informations intéressantes qui ont été diffusées aux clubs et entraîneurs.

** Réunion d'évaluation intermédiaire sur la GRA*

Celle-ci a eu lieu le 10 Juin à Saint Romain à Gal. Merci au club de Mach 3 pour la mise à disposition de la salle. Etaient présentes à cette réunion : Cyrille Ollier - Sebastien Allagnat - Emmanuel Charnal - Ismael Merzaq - Didier Rivet - Damien Aubert - Bruno Copetti et Jean Marc Grossetête. Romain Lieux, membre de la DTN, était aussi présent car il avait participé à la réflexion initiale de ce projet.

Ce fut un temps d'échange et surtout un moment pour se retrouver tous ensemble.

** Déplacement à Holten*

La dernière action de la saison du Projet GRA à réaliser est le déplacement à la Coupe d'Europe d'Holten. Tout est réservé aussi bien le transport que l'hébergement. Les 4 sélectionnés pour ce déplacement sont : Thomas Lohier - Maxime Mennesson et Ugo Hersent de Valence Triathlon et Mathis Margirier du Tri 07 Privas.

** Stage d'été à Aix les Bains*

Ce stage se déroulera du 9 au 14 Août. Il est ouvert à 15 jeunes A ce jour nous avons 12 pré inscrits. A cet effectif, se joindra un jeune allemand licencié dans un club de Rhône Alpes.

**Championnat de France des Ligues à Etel*

La sélection des athlètes s'est bien déroulée. Le lieu de ces championnats ne facilite pas les démarches faites pour les réservations du train et des minibus. L'encadrement sera assuré par Cyrille Ollier, Damien Aubert et Thierry Robert.

**Dates à retenir*

La formation BF5 se déroulera les week-ends du 28/29 novembre et 12/ 13 décembre 2015.

Les GRA auront lieu les week-ends du 14/15 Novembre et 5/6 Décembre 2015.

**Formation continue des entraîneurs*

Elle aura lieu le 9 Octobre sur Craponne en collaboration avec le Comité Rhône-Lyon Métropole et aura pour thème la diététique. L'intervenant étant Anthony Berthou.

Deux encadrants par club seront pris en charge, pour les personnes supplémentaires il sera demandé une PAF de 10 euros.

**Candidature pour la demi finale Jeunes de Triathlon*

A ce jour, deux organisations de notre ligue se sont positionnées : Bourg en Bresse Triathlon et Tricastin Triathlon Club.

Damien va prendre rendez vous avec le club de Bourg afin de faire une évaluation des parcours.

La ligue a sollicité David Mangel (DTN) afin qu'il nous fournisse le cahier de préconisation avant le 7 Septembre.

**Championnat de France Jeunes de Duathlon à Albertville le 10 Avril 2016*

La ligue contactera l'organisateur afin de connaître ses besoins et voir ce que la ligue peut lui apporter.

**Présence aux Championnats RA Jeunes de Triathlon à Machilly*

Gilles DAMALIX sera le représentant de la Ligue pour ces Championnats Jeunes de Triathlon.

3 - Commission organisation

**Aquathlon de la Ligue du 8 Avril 2015*

Bonne organisation réalisée sous le soleil par le club des Alligators Seynod Triathlon avec un fort soutien de la Ville de Seynod et de la Communauté de l'Agglomération d'Annecy : mise à disposition de la piscine (8 lignes de 25m), des MNS et du stade d'athlétisme du collège.

184 jeunes ont participé à cet Aquathlon sur 4 vagues : 177 licenciés FFTri (12 clubs) + 7 Non Licenciés ; soit 85 Filles et 99 Garçons se répartissant ainsi :

6 Mini-PO - 27 PO - 43 PU - 50 BE - 45 MI - 12 CA et 1 JU.

L'UNSS 74, l'USEP et le Sport adapté ont été invité, mais personne n'est venu du à un problème de calendrier surchargé à cette période de l'année pour l'UNSS.

Nous pouvons constater que les objectifs originaux ne sont plus trop respectés à savoir créer une manifestation par un club qui n'organise pas, favoriser la pratique des jeunes du monde scolaire ou éloignés de la pratique, et développer le triathlon sur de nouveaux territoires.

Il est donc décidé pour les années futures de ne pas reconduire cette épreuve mais de faire des actions plus « fortes » avec USEP et UNSS.

**Dossiers techniques*

A ce jour, les dossiers de 47 journées ont été jugés recevables sur un total de 62 journées.

Actuellement, 11 journées sont étudiées et 7 animathlons ont déjà validés sur 10.

Il est rappelé que la ligue ne doit pas imposer un nombre de médecins mais doit alerter l'organisateur si elle pense que le dispositif mis en place lui semble insuffisant.

Il en est de même pour l'analyse de l'eau. Il ne faut pas que la ligue se substitue à la Préfecture mais elle se doit d'étudier les dossiers au regard de ses règles définies dans la RS 2015.

Les épreuves se déroulant en août et début septembre devront être validées avant la fin juillet.

**Fiches d'évaluation des organisations labellisées*

A ce jour seulement 7 organisateurs nous ont retournés leur fiche à savoir : Craponne, Privas, Grenoble, Albertville, Montélimar, Tricastin, Saint Symphorien de Lay.

Il faudra relancer ceux qui ne l'ont pas encore fait à savoir : Worden Tricross, Aquathlon de Rillieux, Triathlon du Dauphiné, Triathlon de Rumilly, Triathlon de Doussard, Triathlon de Roanne, Triathlon de l'île Barlet.

**Pré-calendrier des manifestations 2016*

La procédure mise en place la saison dernière sera reconduite. Par contre la ligue sera plus vigilante sur les changements de date ou sur les manifestations qui s'ajoutent en cours de saison et la facturation des arbitres pour ces épreuves sera majorée.

Le 10 septembre, il sera fait l'envoi de la fiche de pré-inscription qui sera à retourner pour le 30 septembre.

Dès le 05 octobre : pré-calendrier sera adressé aux organisateurs sur une même date afin que ces derniers se concertent et se positionnent éventuellement sur d'autres dates.

**Cahier des charges pour le choix du chronométreur 2016-2018*

Ce dernier sera mis en ligne sur le site de la Ligue afin que toutes les personnes intéressées puissent répondre.

** Développement Durable*

Les épreuves ayant demandées le label DD ont reçu un mail les informant que le bilan était à faire sur leur espace organisateur de l'espace FFTRI 2.0→

Le séminaire de la Commission Nationale DD se déroulera le samedi 10/10/2015, notre référent, Fabrice Pernot, y participera.

4- Commission Développement

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

Ce dernier a été présenté à la Région, avec la DR et le CROS le 28 avril dernier. Le retour a été très positif tant d'un point de vue de la qualité du document que de l'analyse. Il a été fait à partir des données de 2013.

Ce document a été communiqué à l'ensemble des comités, des clubs et organisateurs de la Ligue, ainsi qu'aux partenaires de la Ligue.

Il sera à actualiser pour la prochaine olympiade (2017) et l'envoi aux clubs et comités d'un nouveau questionnaire sera fait.

**Relation avec UNSS*

Un bilan global reprenant :

- Les Actions et présence de la Ligue avec les UNSS de Grenoble et Lyon
- Les résultats sur les championnats académiques et nationaux
- Les actions faites par les comités de triathlon (26-07 et 73)
- La liste des établissements scolaires rhônalpins avec coordonnées des professeurs qui sont actifs et dynamiques pour notre sport et ses disciplines enchaînées.

sera fait dans les prochaines semaines afin de créer du lien notamment avec les clubs de proximité.

L'UNSS de Lyon souhaite signer une convention avec la Ligue.

** Paratriathlon*

- Retour sur le Paratriathlon de Barlet

Lors d'une remise de récompense organisée par la Mairie de Saint Romain en Gal, Marc Gaviot Blanc avait émis le souhait de voir se créer une épreuve « découverte » pour permettre aux personnes handicapées de découvrir le triathlon.

La Mairie s'est tout de suite manifestée favorablement. Mach 3 Triathlon a donc inscrit une vague paratriathlon en individuel ou en relais sur le XS du matin.

Marc avait aussi déjà pris contact avec le club handisport de la ville de Vienne pour présenter ce projet. Son président avait immédiatement manifesté de l'intérêt (Marc est adhérent à ce club maintenant).

Par la suite, Marc a été invité à l'assemblée générale où il a exposé les plaisirs que procure la pratique du Triathlon et notre ambition. Au fur et à mesure des échanges un intérêt s'est manifesté. Lors de sa présence aux diverses réunions de ce club, de nombreux adhérents sont venus vers lui pour échanger sur le triathlon. Il en a profité pour leur demander des conseils, certains d'entre eux sont ensuite venus reconnaître le parcours XS avec moi. Le maire de la commune lui a apporté son soutien en prenant en charge les frais d'inscriptions et les récompenses.

Une équipe, puis 2 puis 3 et enfin 4 équipes relais se sont constituées (dont deux mixtes (handi/valide) Une nageuse du club handisport a voulu tenter l'épreuve en individuelle. Une paratriathlète du club de Montélimar l'a rejoint.

Pour l'après-midi, un nouveau paratriathlète a fait le déplacement de la Savoie pour rejoindre les deux équipes paratriathlon sur le M.

Au total c'est donc 9 handisports et 3 paratriathlètes qui ont participé à cette 5^{ème} édition.

Mais l'essentiel à noter c'est que l'objectif principal est atteint, faire découvrir et aimer le paratriathlon. Elles et ils seront au RDV en 2016 avec pour certains, un objectif : courir plusieurs disciplines. Leur sourire sur les photos traduit cette réussite et est pour les organisateurs, la meilleure des récompenses.

Pour résumer, l'investissement paie mais c'est un travail de longue haleine. Il faudra bien anticiper pour 2016 afin de créer des liens et des partenariats

D'autre part, Marc a profité de ce succès et de l'accompagnement du club Handi Vienne pour relancer la ligue Rhône Alpes Handisport.

- Actions futures

Grâce au travail de Frederic Geffraye de Bourg en Bresse, Marc a eu l'opportunité de contacter le comité handisport de l'Ain qui nous propose d'étudier un partenariat pour la prochaine saison.

Il conviendra d'être vigilant pour la validation des épreuves labellisés paratriathlon pour la prochaine saison)

La version V3 du challenge est présentée. Plusieurs points sont à reprendre pour être présenté lors du prochain comité directeur.

** Féminine*

Il faudra faire un doodle afin que les membres puissent se positionner sur les épreuves labellisées.

Les référentes clubs sont motivées et impliquées. Elles veulent pour certaines être tenues au courant des directives de la Fédé et m'aider si j'en ai besoin. Il faudrait profiter de cet engouement et créer une commission féminine.

Les tenues "Rejoint la Tribu Triathlon" ont connu très peu de succès avec seulement 2 clubs intéressés (Rilleux et Valence). Les dates étant très courtes, nous n'avons pas pu les prévenir assez tôt. L'année prochaine, nous aurons plus de temps pour proposer les produits aux clubs.

Points litigieux sur le Label (départ natation qui pose problème dans le cas où les femmes partent séparément). Les féminines se plaignent de départs séparés qui leur font faire plus de distance, ou de départs décalés mais avec un temps insuffisant. Nous verrons ces points en fin de saison afin de trouver des solutions. Il sera fait en fin de saison un fichier qui recensera les évaluations des Labels afin de voir quels sont les points à éventuellement améliorer/supprimer.

Certains clubs sont à la recherche d'idées de séances d'entraînement féminin et de conseils pour attirer et garder les féminines. Un document va être élaboré à partir de ce qui se pratique chez les Alligators. Il serait bien que les clubs qui ont d'autres pratiques ou idées les communiquent à Aurore afin de compléter ce document.

Le module "mixité" que chaque Ligue doit organiser à l'automne/hiver peut apparemment être regroupé avec d'autres Ligues. Cela peut nous intéresser au moins pour la première session de formation afin qu'Aurore soit en binôme avec une autre référente.

Des flyers et affiches "Rentrez Triathlon" ont été distribuées sur différents triathlons de la région et une information sera faite sur le site de la ligue.

Aucun club de la Région n'est inscrit dans l'opération "Rentrez Triathlon". Plusieurs clubs sont intéressés pour accueillir des féminines débutantes, il faut les inciter à participer à cette promotion du triathlon

Voici le lien de "l'actu" passée sur le site internet fédéral

<http://www.fftri.com/clubs-pensez-des-maintenant-loperation-rentrez-triathlon>

Le prochain colloque sera du 6 au 8 novembre à l'INSEP.

** Rencontre avec le Comité de la Loire*

Cette rencontre a eu lieu le 29 Avril à Saint Etienne. Nous sommes en attente du compte rendu de cette réunion qui doit être fait par un membre du comité à savoir Yves Gachon.

** Point sur les retours de réponse des Comités*

A ce jour, 1 dossier nous est parvenu c'est celui du Rhône Lyon Métropole. Merci aux autres comités de nous faire un retour avant le 31 Juillet 2015.

** Animathlon en Bièvre Isère le 20/09/2015*

Afin de dynamiser les relations des associations sportives de natation, vélo et course à pied, la Communauté de Communes de Bièvre Isère organise un animathlon le dimanche 20 septembre 2015 : communication avec le logo de la Ligue, réservation du pack organisateur d'Annecy et de 100 places du parc à vélo.

La ligue les a mis en relation avec le club le plus proche, Trialp Moirans car il y a obligation d'avoir un BF5 présent.

5- Commission de discipline
Aucune affaire n'est en cours.

6- Commission Communication

** Tribune*

Le prochain numéro est prévu pour la mi juillet.

** Calendrier*

Il en reste à ce jour environ 350. Une distribution sur les épreuves de masse a été faite et des contacts avec les offices de tourisme de l'Alpe d'Huez et des Saisies ont eu lieu.

** Formation communication avec le CROS*

Cette formation a été suivie par Jean Marie Pauthier et Fabrice Pernot. Les thèmes suivants ont été abordés :

- Présentation des outils GOOGLE
- Définir sa stratégie et élaborer son plan de communication
- Communiquer avant, pendant et après un évènement - Quelles contreparties proposées.

Il leur est demandé de faire un compte rendu sur cette formation.

7 - Informations diverses

** Convention d'objectif avec la Région*

Pour 2015, le montant de la convention s'élève à 44 317 euros.

** Séminaire adhésions*

Catherine a participé à ce séminaire qui s'est tenu sur Paris les 4 et 5 Juin. Une présentation du module inscription en ligne a été faite. Ce système est relié directement à la base fédérale. Une présentation sera faite lors de la réunion des organisateurs.

** Référent Sport Santé*

Actuellement la ligue n'a pas de référent pour cette commission. Ne comprenant pas pourquoi cette commission ne se soit pas rapprocher de la commission médicale, il est décidé que pour le moment la ligue n'aura pas de référent.

** Saison 2016*

Un mail à l'ensemble des clubs sera fait afin de les informer du lancement de la saison 2016.

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



FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION ARBITRAGE DE LA LIGUE RHONE ALPES DE TRIATHLON

PREAMBULE

Ce document annule et remplace tout document antérieur de la CRA traitant de la réglementation de l'arbitrage.

1. LA COMMISSION REGIONALE D'ARBITRAGE

Le Président de la CRA est nommé par le Président de la Ligue Rhône Alpes, après avis de la C.N.A.

Elle est composée de 3 membres minimum.

Elle se réunit chaque fois que cela est nécessaire et ne peut valablement délibérer que si la moitié des membres est présente.

Elle a la responsabilité de l'arbitrage des épreuves de la ligue et doit favoriser les déplacements dans les ligues proches.

Elle contribue à la réflexion sur l'évolution de l'arbitrage et de la formation par ses propositions à la C.N.A.

2. LES ARBITRES

2.1. RECRUTEMENT

2.1.1. Rappel de la réglementation fédérale :

Le recrutement des arbitres est obligatoire pour tous les clubs affiliés à la Fédération Française de Triathlon.

Les clubs doivent faire acte de la ou des candidatures par écrit à la Ligue à la date fixée par celle-ci.

Toute candidature est soumise et examinée par la C.R.A. Elle se réserve le droit de refuser la candidature d'une personne qui ne présenterait pas toute garantie éthique.

2.1.2. Nombre :

Tous les clubs doivent fournir un arbitre en fonction des tranches de licenciés adultes suivantes :

- 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 151 licenciés

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

En cas du non respect du quota d'arbitres imposé, le club défaillant sera sanctionné d'une pénalité financière par arbitre manquant. Le montant de cette pénalité est voté par le Comité Directeur de la Ligue.

2.2. FORMATION

La durée de la formation est définie par la C.R.A.

Les journées de formation organisées par la C.R.A. sont obligatoires et celle-ci s'engage à respecter le contenu de la formation fourni par la C.N.A..

Pour les arbitres principaux, il est prévu en plus des formations faites par la CRA, une formation faite par la CNA avec d'autres ligues. Pour eux, les 2 formations sont obligatoires.

Chaque président de club (ou contact club) sera informé par mail des dates de formation proposées et du quota d'arbitres que son club devra présenter.

Il est de la responsabilité de chaque président d'inscrire des licenciés MOTIVES et ayant un minimum de connaissance des règles de courses, en renvoyant à la CRA la fiche réponse et de veiller au respect de leurs engagements tout au long de la saison.

A l'issue de la formation, sur proposition de son président, la C.R.A. agréée les arbitres et fait établir les cartes d'arbitres par la ligue, obligatoires pour officier sur les épreuves agréées par la F.F.Tri.

2.3. PARTICIPATION ANNUELLE A L'ARBITRAGE

A l'issue de la formation, les arbitres devront remettre leurs fiches de disponibilité. Chaque arbitre devra cocher un minimum de 6 épreuves en respectant les consignes mentionnées sur la fiche, afin de permettre à la CRA une planification homogène et équitable des arbitrages.

Le non respect du nombre d'épreuves cochées et des consignes, pourra être considéré comme non respect du quota et le club pourra être soumis à la pénalité votée par le comité directeur.

La CRA envoie à chaque arbitre le tableau de l'ensemble des affectations des arbitres pour la saison et la liste des arbitres. Elle en fait une copie au Président du Club.

Les arbitres seront nommés sur une moyenne de 4 épreuves dans la mesure des possibilités de programmation par la CRA.

Selon ses disponibilités et sa motivation, il peut en effectuer davantage, sans limite supérieure, en permettant toutefois à l'ensemble des arbitres de la ligue d'officier.

Chaque assesseur devra au plus tard 2 semaines avant l'épreuve, contacter l'arbitre principal pour lui confirmer sa présence et convenir des heures et lieux de rendez-vous.

2.4. DROITS ET DEVOIRS

Les arbitres doivent appliquer la Réglementation Sportive en vigueur.

Les arbitres sont soumis à l'obligation de réserve.

Ils doivent se conformer au règlement et aux directives des Arbitres Principaux.

Ils ne peuvent exercer leur activité pour une organisation non affiliée ou une association non reconnue par la Fédération Française de Triathlon.

Les arbitres doivent se conformer aux décisions des C.R.A. et de la C.N.A..

Pour toutes les épreuves régionales, l'A.P. envoie son rapport d'arbitrage à la C.R.A. au plus tard 15 jours après l'épreuve. Son indemnité sera diminuée de 50% en cas de non respect sauf cas exceptionnel justifié.

Tout arbitre peut demander la saisine de la Commission Régionale de Discipline dans les conditions prévues par le Règlement Disciplinaire.

3. DISCIPLINE

3.1. MANQUEMENT

Tout manquement aux devoirs de l'arbitrage ou non respect de ceux-ci fera l'objet d'une audition instruite par la C.R.A. et, éventuellement d'une sanction en adéquation avec les dispositions du « Fonctionnement de la CNA ». Cette sanction sera proportionnelle à la gravité de la faute et notifiée à l'intéressé ainsi qu'aux instances fédérales concernées.

3.2. ABSENCES

Tout arbitrage initialement prévu et annulé par la CRA, sera considéré comme effectué. Certaines absences pourront, sur justificatif et à l'appréciation de la CRA (maladie - accident - cas de force majeure) être acceptées.

Si un arbitre n'effectue pas, de son fait, au cours de la saison un minimum de 3 arbitrages, cette situation sera traitée comme un non respect du quota et le club sera soumis à la pénalité pour non respect de celui ci

La C.R.A. statuera sur tous les cas exceptionnels.

L'arbitre prévu sur une épreuve doit, en cas d'indisponibilité, prévenir au plus tôt l'arbitre principal, la CRA et son Président de Club. Dans tous les cas, il doit se chercher un remplaçant et le faire valider par la CRA. S'il ne trouve pas de remplaçant, le club sera soumis la pénalité validée par le comité directeur.

Une exception est faite pour les arbitres nationaux pouvant être sollicités au niveau national.

3.3. AUTORITE DE LA C.R.A.

La Commission Régionale d'Arbitrage a toute autorité pour statuer sur les fautes relevant de l'arbitrage conformément aux directives de la C.N.A.

Tout arbitre faisant l'objet d'une plainte ou sous le coup d'une sanction disciplinaire pourra être, après consultation, suspendu par la C.R.A.

Le prononcé des diverses pénalités sera laissé à l'appréciation de la Commission Régionale d'arbitrage.

4. ANNEE SABBATIQUE

Les arbitres, quelle que soit leur qualification et en accord avec la C.R.A., peuvent bénéficier d'une année d'inactivité pour convenance personnelle. Au terme de cette année, ils pourront réintégrer l'arbitrage avec leur qualification antérieure.

5. DEMISSION - RETRAIT

Toute démission (en cours de saison) ou tout retrait (non renouvellement de la fonction) de l'arbitrage entraîne l'abandon des droits inhérents à la fonction d'arbitre ainsi que la perte des qualifications acquises antérieurement. Toutefois, dans le cas d'une démission, la C.R.A. peut accorder, suite à une demande dûment motivée, une dérogation en raison de circonstances exceptionnelles et personnelles.

6. DIVERS

6.1. TENUE DES ARBITRES

Elle est définie par la CNA après l'aval du Comité Directeur Fédéral. Cette tenue est constituée d'une chasuble, d'un polo blanc, d'un pantalon noir, de chaussures adaptées. Le port du pantalon noir court est toléré sous réserve que sa longueur atteigne le bas des genoux.

L'arbitre qui officie en moto ou à vélo devra obligatoirement porter le casque adéquat.

Selon les conditions météorologiques, la tenue des arbitres pourra être adaptée.

La C.N.A. peut imposer d'autres tenues pour certaines courses.

La chasuble est fournie par la ligue. Le matériel pour l'arbitrage (cartons, stylo, sifflet, casques, pantalon et polo) devra être fourni par l'intéressé.

6.2. DEVELOPPEMENT DURABLE

Dans le cadre du développement durable, le covoiturage doit être encouragé et les arbitres d'un même club nommés sur la même épreuve n'auront qu'une seule indemnité de déplacement.

Pendant leur prestation, les arbitres doivent non seulement veiller à l'application de la Réglementation Sportive propre à ce concept mais ils doivent aussi encourager toute mesure incitative à son respect

6.3 DEVELOPPEMENT DE L'ARBITRAGE

Un nouveau concept de "Labellisation de l'Arbitrage des Clubs" a été créé pour :

- fidéliser les arbitres
- faciliter l'accès des féminines
- valoriser les arbitres qui officient plus de 4 fois dans la saison
- que les assesseurs s'orientent vers la fonction d'arbitre principal

Un "Challenge Arbitrage" a été créé pour :

- encourager les Clubs à fournir des arbitres
- mettre à l'honneur les Clubs qui ont fait des efforts dans le domaine de l'arbitrage

7. APPROBATION

Ces règles de fonctionnement de la Commission Régionale d'Arbitrage ont été soumises pour approbation lors du comité directeur de la ligue Rhône-Alpes de triathlon du 26 Juin 2015.

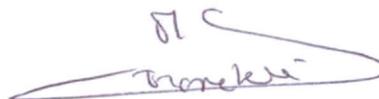
Chaque modification devra être adoptée dans les mêmes conditions.

Lyon, le 26 Juin 2015

Le Président de la
Ligue Rhône Alpes
GROSSETETE Jean-Marc



Le Président
de la CRA
GROSSETETE Catherine





Challenge ARBITRAGE 2016

Objectifs :

- ▶ Encourager les clubs de la Ligue Rhône Alpes à présenter des arbitres.
- ▶ Mettre à l'honneur les clubs qui tout au long de la saison font des efforts pour permettre une pratique dans de bonnes conditions.
- ▶ Etablir une hiérarchie des clubs RHONE ALPES basée sur l'investissement des arbitres.

Principe du challenge :

- ▶ Seuls les clubs de la ligue RHONE ALPES participent.
- ▶ Seules les épreuves de Triathlon, de Duathlon, d'Aquathlon, de Bike an Run et des disciplines déclinées (Triathlon et Duathlon des Neiges) de la Distance XS à la Distance XXL affiliés à la FFTRI sont prises en compte ainsi que les épreuves jeunes.
 - ▶ Le classement s'établit par addition de points acquis à l'issue de chaque épreuve par les arbitres suivant le barème ci-dessous et divisé par le nombre d'arbitres du quota du club.

Distance	Assesseur	Principal
Epreuve Jeunes	50	100
Aquathlon-Bike and Run – Neiges – Cross et Distance XS	100	200
Duathlon	150	300
Triathlon	200	400

- ▶ Le bon déroulement du challenge repose sur une **collaboration indispensable des arbitres principaux** :
 - Le nombre de points de l'arbitre principal sera diminué de moitié si les rapports d'arbitrage sont reçus tardivement par la CRA (au –delà d'un mois).
 - Chaque arbitre principal devra adresser, par e-mail dans les 24heures qui suivent l'épreuve, au secrétariat de la ligue RHONE ALPES la liste des arbitres présents et des absents.
- ▶ En cas d'ex-aequo, est privilégié au classement final, le club ayant obtenu des points sur le plus grand nombre d'épreuves.

Suivi du challenge :

► Le classement actualisé officieux sera publié régulièrement au cours de la saison sur le site INTERNET de la ligue : <http://www.triathlonrhonealpes.com>

Récompenses

► Le classement final définitif sera présenté et honoré lors d'une remise des récompenses qui sera organisée soit en fin de saison soit lors de l'Assemblée Générale

► **Dotation :**

► 1^{er}	400€ + Trophée
► 2^{ème}	350€ + Trophée
► 3^{ème}	300€ + Trophée
► 4^{ème}	250€ + Trophée
5^{ème}	200€ + Trophée

► **Seuls les clubs présents à cette remise des récompenses avec un arbitre seront récompensés.**

Stage ligue de mini- Poussin à Benjamin Voiron : Tremplin Sport Formation 4 au 6 avril 2015

Bilan Stage

Encadrement réalisé par les cadres techniques bénévoles (membres ETR) de la ligue :

- Yves Gachon ASMSE Tri 42
- Pauline Morier TTC
- Michel Thévenard Tarare Tri
- Vallat Jérémie Moirans Tri

Accompagnants :

- Blanc Franck
- Valette David
- Mme Blanc

Stagiaires :

24 stagiaires ont participé à ce stage sur 26 inscrits (2 annulations dernières minutes sur maladie) 30 places disponibles

6 clubs représentés :

- Aix Savoie, Tarare Tri, TTC, VVT, ASMSE Tri42 et Montélimar tri

Bellenge	Eliott	Pup	Aix
Blanc	Lisa	Mini Pouss	Aix
Blanc	Manon	Mini Pouss	Aix
Bouffier	Margaux	Benj	TTC
Chambos	Clément	Pup	Tarare
Conesa	Thibault	Benj	VVT
Cote Colisson	Solène	Benj	Montelimar
Coudray	Lili	Benj	VVT
Maume Villeroux	Bilal	Benj	Montelimar
Ducros	Mathis	Pouss	Tarare
Ducros	Noah	Pup	Tarare
Federowicz	Axel	Pouss	TTC
Federowicz	Eden	Pup	TTC
Hartmann	Julien	Pup	TTC
Martin	Celeste	Benj	Montelimar
Persoud	Valentine	Pup	VVT
Philippe	Cassandre	Benj	Aix
Richoud	Cléa	Pup	Aix
Suh	Antoine	Pup	Tarare
Thevenard	Erine	Pup	Tarare
Thevenard	Tim	Pouss	Tarare
Valette	Marine	Pup	TTC
Nekaa Da Silva	Adam	Pouss	ASMSE
Roussel	Madeleine	Pup	Tarare

Planning :

Le planning a été respecté dans sa totalité malgré une météo capricieuse le samedi, nous avons réalisé les activités extérieures prévues comme l'accrobranche, les sorties VTT et le duathlon de fin de stage.

Samedi 4 Avril 2015

HORAIRES	ACTIVITES
9H45-10H45	Accueil des stagiaires+Briefing
11H00-12H00	Exploration du domaine VTT +atelier Pilotage transitions
12H00	Déjeuner
13H30-16h	Formation groupe VTT et Sortie
16h00-17H00	Nettoyage Vélo, Rangement + GOUTER
17H00-18H00	Footing et ou jeux
18H00-19H00	Dîner
19H00-21H00	Trajet Piscine Formation groupes niveaux Travail natation selon état Retour TSF
21H30	Extinction des feux

Dimanche 5 Avril 2015

HORAIRES	ACTIVITES
8H00	Petit déjeuner
9H-11h30	Activité Accro
12H00	Déjeuner
14H00-16H00	Natation
16h00-17H00	Trajet retour piscine + Gouter
17H00-18H00	Technique CAP et ou jeux collectif
19H00	Dîner
20H30	Retour au calme
21H30	Extinction des feux

Lundi 6 Avril 2015

HORAIRES	ACTIVITES
8H00	Petit déjeuner
8h30	Rangement chambre+ préparation des sacs
9H00-11H00	Duathlon du TSF de Voiron
11H00-12H00	Douches +Libération des chambres
12H15	Déjeuner
13H30-16H	Trajet Natation
16H00- 16H30	Retour +Gouter
16H30-17H00	Photos + débriefing +chargement+Départ

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Compte-rendu sportif :

Bon comportement des jeunes dans son ensemble (pas besoin de faire la police): bonne écoute, motivés et implication dans les entraînements.

Nous avons noté un écart de niveau assez faible dans chaque catégorie, un groupe homogène, facilitant la mise en place des entraînements.

Pas de difficultés particulières à tenir l'horaire (malgré les déplacements vers la piscine au centre de Voiron)

Niveau en natation correct même dans la ligne des plus jeunes, même si beaucoup de travail reste à faire pour maîtriser les techniques.

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 fait chaque semaine en club.

Niveau course à pied : bon dans son ensemble du travail de foncier est cependant à réaliser en club pour les benjamin(e)s.

Pas ou peu de bobologie due à la fatigue, malgré une chute en vtt sans gravité (dans la boue).

A noter une petite allergie après une séance extérieure, 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, une seule crevaison.

Compte-rendu logistique & organisation :

Hébergement de qualité moyenne (rénovation en cours) avec cependant des repas équilibrés et de bonne qualité.

Le personnel du centre est accueillant et se met au service de nos préoccupations pour faciliter le bon déroulement du stage. Deux clés de chambre cassées remplacées dans la journée.

- Quelques petits coup de blues le soir après la séance natation assez vite oublié et rattrapé par le sommeil.
- Pas ou peu de problème de discipline ni de coucher ce qui très rare dans ces jeunes catégories et très appréciable.

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 (hébergement en rénovation) et adapté à nos activités
- L'activité accrobranche a été fortement appréciée.
- 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
- Une récupération un peu tardive d'un groupe de jeunes en fin de stages, les horaires de début et fin sont important car stage animé par des bénévoles qui prennent sur leur temps libre.

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.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Bilan stage - Avril 2015

Du 20 au 24 avril 2015 – Voiron (38)

Site : Tremplin Sport Formation - Voiron

Site « référence » pour les stages régionaux, l'endroit est toujours très adapté pour les stages sportifs. L'ouverture des nouveaux hébergements, dont nous avons pu bénéficier, a été très appréciée par les jeunes et l'encadrement.

La restauration est également toujours de qualité.

Concernant les infrastructures sportives, mis à part la piscine qui nécessite un temps de déplacement (transport en commun) pour y accéder, le reste est à portée de main.

Encadrement

Damien AUBERT – Ligue Rhône Alpes

Sébastien ALLAGNAT – Vallons de la Tour Triathlon – Entraîneur BF4

Frédéric DESCARREGA – Léman Thonon Triathlon – Entraîneur BF5, en formation BF4

Cyrille OLLIER – Triathlon Romanais Péageois – Entraîneur BF4

Didier RIVET – Mach 3 Triathlon – Entraîneur BF5, en formation BF4

Michel THEVENARD – Tarare Triathlon – Entraîneur BF5

Remerciement à Sébastien, Frédéric, Cyrille, Didier et Michel qui ont pris sur leurs temps personnels pour venir encadrer ce stage.

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

Stagiaires

Initialement ouvert pour 20 jeunes, deux annulations de dernières minutes ont finalement restreint le groupe à 18 jeunes minimales à juniors : 5 filles et 13 garçons, Ces jeunes représentaient 7 clubs : Tarare Triathlon, ASVEL Triathlon, Valence Triathlon, CRV Lyon Triathlon, Vallons de la Tour Triathlon, Triathlon Club des Monts du Lyonnais, Oullins Triathlon.

En cours de semaine (jeudi matin), deux juniors ont quitté le stage pour courir les championnats d'Europe junior de duathlon le weekend.

Le stage était ouvert à un niveau « class triathlon » de 125 points ou 80 points dans une discipline, sous couvert de pouvoir réaliser le planning d'entraînement annoncé : 5 séances natation, 5 séances vélo et 4 séances de course à pied, sur 5 jours.

Lors des préinscriptions, 23 jeunes ont postulé sur ce stage. 20 ont donc été retenus, en partie sur des critères de niveau de pratique. Les deux annulations de dernières minutes ont donc été préjudiciables aux athlètes non retenus. Par chance, nous nous étions, en amont, assurés qu'ils puissent poursuivre un entraînement ou stage (comité départemental ou natation) de leur côté.

Déroulement du stage

Lundi 20 avril	8h45 - Accueil
	10h-12h Natation avec all2 sur 16 à 20x100m. Total par groupe : 5200, 5500m, 5800, 6000m.
	12h45 – Repas et installation
	15h-17h30 Vélo all1 en 4 groupes. Total par groupe : 52, 55, 63 et 69km.
	18h-19h Course à pied. Footing all1. Total par groupe 40min, 45min, 55min.
	19h30 – Repas 21h30 – Dodo
Mardi 21 avril	7h45 – Petit Déjeuner
	9h30-11h30 Natation. Tout all1 en CR et 4N + position. Total par groupe : 4800, 5200, 5800 et 6000m.
	12h – Repas
	14h30-16h30 Vélo. Tout all1. Total par groupe : 42, 50, 55 et 57km.
	18h-19h30 Course à pied. Séance piste all2. Intervalles de 800 à 1000m, pour 4000 à 6600m de série.
	20h – Repas 21h30 – Dodo
Mercredi 22 avril	7h45 – Petit Déjeuner
	9h30-11h30 Natation. Tout all1, bloc long (600 à 800m). Total par groupe : 5000, 5300, 5700, 6000m.
	12h – Repas
	14h30-17h Vélo. Tout all1 avec dénivelé (col 1000 martyrs). Total par groupe : 55, 60, 72 et 75km (800 à 1200 dénivelé).
	17h-17h30 Atelier « crevaision ».
	18h-19h Course à pied. Footing 25 à 45min all1 et étirements.
	19h30 – Repas 21h30 – Dodo
Jeudi 23 avril	7h45 – Petit Déjeuner
	9h30-11h30 Natation. Séance all3 sur 1200 à 1600m. Total par groupe : 4700, 4800 et 5500m.
	12h – Repas
	14h30-15h Atelier vélo « agilité »
	15h-17h Vélo. Séance CLM lac de Paladru.
	17h45-19h Course à pied. Enchaînement série rappel all2 du mardi sur 400 à 600m.
	19h30 – Repas 21h30 – Dodo
Vendredi 24 avril	7h45 – Petit Déjeuner
	9h30-11h30 Natation. 1 ^{ère} partie type « eau libre ». 2 ^{ème} partie classique tout all1. Total par groupe : 4500, 5200, 5600m.
	12h – Repas
	14h – Atelier vélo « agilité »
	14h30-16h30 Vélo. Tout all1. Total par groupe : 48, 52 et 55km.
	17h30 Fin de stage

Observation sur le groupe

Aucun accident grave. Une chute s'est produite, le dernier jour, en fin de sortie vélo, dans l'une des dernières descentes « à risque » de la sortie, pourtant empruntée les autres jours. Suite à une voiture qui double le groupe, puis freine un peu fort, les troisièmes et quatrièmes athlètes du groupe chutent lors du freinage. Inattention, manque de lucidité... Il n'empêche que ce type de petit accident, heureusement sans gravité, ne doit pas se produire. Même si l'automobiliste semblait avoir forcé le dépassement, nous devons toujours rester maîtres de la situation. Ce qui n'était pas le cas de ces deux jeunes, surtout que le freinage avait été signalé par l'athlète menant le groupe.

Aucune blessure. Deux athlètes revenaient de blessure « course à pied » et l'encadrement a été vigilant sur l'ensemble des séances. Pour un autre athlète, une douleur aigüe au genou l'a empêché de réaliser correctement la préparation de la séance piste du mardi, et il a donc logiquement fait l'impasse sur cette séance. Cette douleur ayant disparue les jours suivants, il a effectué l'ensemble des autres séances à pied.

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.

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 4 à 5 niveaux, dans chaque discipline, chaque jour.

C'est l'une des rares fois où le niveau d'ensemble est aussi dense. Nous avons noté que chaque athlète se reposait sur une préparation hivernale solide, ce qui leur a permis de suivre le stage dans sa globalité, sans aucune défaillance.

Natation

Niveau d'ensemble correct, et en progression pour les athlètes déjà vus sur le stage d'hiver.

Les échauffements à sec sont toujours maîtrisés.

Chaque athlète avait la faculté de s'entraîner, chaque jour, deux heures dans l'eau sans rencontrer de problème physique ou technique.

Techniquement, il y a toujours à redire. Le temps du stage est bien évidemment trop court pour opérer des modifications qui doivent être mise en place dans les clubs au quotidien.

La maîtrise des allures est encore assez irrégulière. Il est fréquent de voir des athlètes mener les échauffements à vive allure, et passer à travers, ou en tout cas moins fort, les parties de séances ou des allures élevées sont demandées.

Même remarque lorsque les distances à nager en continue s'allongent. Les comportements sont différents selon que le bloc est composé de 24x100m ou 3x800m. Or les consignes de départ étant les mêmes (allure lente, régulière, avec points techniques à mettre en place), beaucoup sont encore dans l'incapacité de conserver une allure stable sur des distances un peu plus longues.

Cyclisme

Niveau d'ensemble correct.

Le nombre d'entraîneurs présents sur le stage a permis de constituer de 3 à 4 groupes sur chaque séance, en doublant même l'encadrement sur certains groupes.

Pour la première fois depuis quatre années de stage d'avril, la météo a été parfaite tout au long de la semaine, et nous a permis de suivre le programme initialement construit.

Nous avons donc pu découvrir quelques belles montées, dont celle du col des 1000 Martyrs jusque-là jamais exploré, faute de météo ou températures clémentes.

Nous avons pu mettre en place, en toute sécurité, une séance contre-la-montre individuel, autour du lac de Paladru. Le tour du lac complet pour les cadets/juniors. Les 2/3 du tour du lac pour les minimes. Avec deux zones banalisées à 30km/h maximum pour assurer la sécurité lors des traversées des villages de Charavines et Paladru.

La mise en place d'ateliers « rappel », en marge des séances vélo, pour les réparations de crevaisons, ou pour le travail d'agilité, a été très appréciée et a semblé nécessaire pour beaucoup.

Course à pied.

Niveau d'ensemble également correct.

Les footings sont maîtrisés à l'inverse des exercices techniques dont les réalisations sont très hasardeuses parfois, relevant d'un manque de pratique hebdomadaire.

Lors des deux séances d'intervalle, les séries ont été bien exécutées. Pour la première séance (mardi), les entraîneurs ont dû déterminer, en amont, les allures pour six athlètes qui en ont fait la demande, sans quoi ils partaient sur la série dans l'inconnue.

Les jours suivants le stage, les calendriers de chacun étant très différents (course dès le dimanche qui suivait à Montélimar, ou course à Romans et/ou course à Pierrelatte), il ne nous est pas apparu nécessaire de conseiller les orientations d'entraînement les jours suivants, si ce n'est un repos nécessaire à court terme (1 à 2 jours) avant reprise normale de l'entraînement club.

Conclusion

Un stage apprécié par les jeunes et l'encadrement.

Les conditions météo très favorables nous ont permis de réaliser l'intégralité du programme d'entraînement.

Ce stage constitue, pour les jeunes présents, une des dernières semaines difficiles avant la saison des triathlons.

Prochain stage régional : du 9 au 14 août, à Aix les Bains. Prioritairement ouvert aux athlètes sélectionnés ou remplaçants pour le championnat de France des ligues. Dans un second temps, ouvert aux athlètes déjà vus dans la saison sur un stage régional.

Damien AUBERT

Annexe 1 – Détails et photos

Séance course à pied « piste » - mardi

Catégorie	Séance
Minime 2	2x1000m r : 1'30 + 2x800 (ou 600m) r : 1'15 + 400m
Cadet 1 garçons	4x1000m r : 1'30 + 600m r 1'00 + 400m
Cadette et junior F	Idem cadet 1 garçons
Cadet 2 garçons	5x1000m r : 1'20 + 600m r : 1'00 + 400m
Junior garçons	5x1000m r : 1'20 + 2x600m r : 1'00 + 400m

Séance vélo « CLM lac de Paladru » - jeudi

Catégorie	Nom	Prénom	Chrono
Cadet 2 G	BERTHOUD	Jean	21'35
Junior 2 G	GAREL	Quentin	21'57
Cadet 2 G	HERSENT	Ugo	22'04
Cadet 2 G	BOUTTE	Mathurin	22'13
Cadet 1 G	ROCHAT	Alexis	22'42
Cadet 1 G	CINI	Julien	23'31
Cadet 2 G	GUILLERMIN	Maël	23'43
Cadette 2 F	ALLAGNAT	Hugoline	24'04
Cadette 2 F	BERGERE	Mariette	24'45
Junior 2 G	CROSET	Florian	24'55
Junior 1 F	MAMMERI	Clémentine	26'52
Minime 2 G	BERTEAU	Valentin	14'05
Minime 2 G	BRISSAUD	Martin	14'26
Minime 2 G	JOUIN	Alexandre	14'58
Minime 2 F	FULCHIRON	Bérénice	15'25
Minime 2 F	LACHAT	Edmée	16'14

Condition météo : vent modéré nord, soleil, 20°

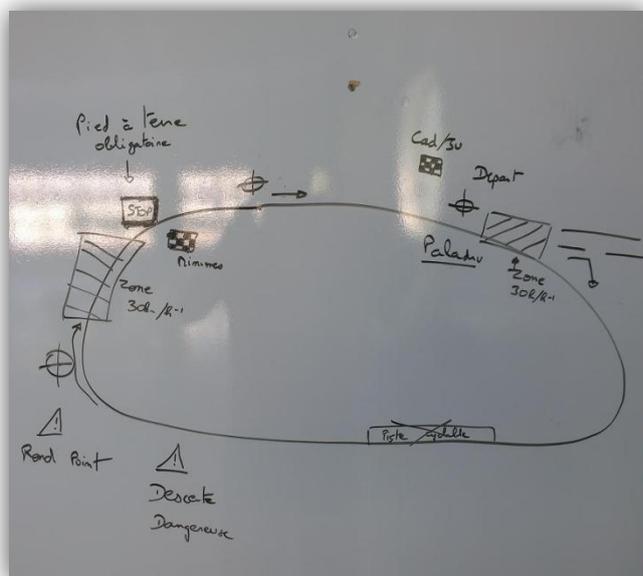


Schéma explicatif
du CLM lac de
Paladru.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



Atelier « agilité »
vélo

Piscine Voiron



Groupe Seb/Michel
au col des 1000
Martyrs.

Annexe 2 - Bilan des éducateurs

Frédéric DESCARREGA :

Visiblement, les dix-huit jeunes concernés ne se sont pas ajoutés à la liste des 1000 martyrs ! L'ambiance est sereine et le programme (très) copieux est bien assimilé par le respect des allures prescrites et des temps de repos et grâce aussi à l'humilité de chacun. Pour autant, les jeunes montrent beaucoup d'engagement quand c'est nécessaire.

Je tiens à souligner le comportement très agréable des stagiaires pendant et en dehors des entraînements.

Ces deux jours de stage me confirment dans ma motivation de prolonger mon engagement dans les GRA.

Cyrille OLLIER :

Cinquième stage à Voiron en tant qu'encadrant et toujours autant de plaisir à renforcer l'équipe, notamment cette année par une météo particulièrement clémente et un hébergement neuf.

Un stage par ailleurs d'un niveau qui ne cesse d'augmenter dans les 3 disciplines, une mentalité au top avec le respect des structures, des entraîneurs et des temps de repos : un stage une fois de plus très instructif.

Didier RIVET :

Très bonne ambiance au sein du groupe. Plutôt homogène à part en natation où il manque encore un peu de travail technique pour certain(e)s. Surtout sur les reprises de nage, les culbutes et les placements. Stagiaires motivés. Météo clémente, le tout dans une très forte implication de tous. Bonne semaine à assimiler pour les échéances futures.

Michel THEVENARD :

Après mes expériences dans les stages des plus jeunes et les GRA, mon premier stage d'une semaine avec un niveau aussi élevé. Le groupe constitué d'athlètes avec un très bon niveau dans les trois disciplines, ont permis de réaliser tout le programme (le beau temps aussi) certains on quand un travail à faire avec les éducateurs club afin de mieux se connaître pour déterminer les allures d'entraînement. J'ai ressenti une implication sans faille de tous, une ambiance plutôt bonne, cette expérience aura été pour moi très enrichissante et je la renouvellerai dès que possible. Seul petit bémol une chute à vélo dans mon groupe en fin de stage sans gravité heureusement nous rappelle que la vigilance dans ce sport ne doit jamais se relâcher et les règles doivent être respectées.

Damien AUBERT :

Pour la première fois depuis le retour des stages régionaux sur le site de Voiron, la météo a été particulièrement favorable et nous aura permis de mettre en place toutes les séances, vélo notamment, pensées depuis plusieurs saisons !

La semaine a également été facilitée par l'investissement sans failles des athlètes et des entraîneurs, que je remercie une nouvelle fois pour leur disponibilité sans laquelle les stages régionaux ne pourraient avoir lieu.