



# TRIBUNE

RHÔNE-ALPES

n°20 - Janvier 2016



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

RHÔNE-ALPES

## TRIBUNE Rhône-Alpes

N° 20 - Janvier 2016

édité par la Ligue Rhône Alpes de Triathlon

### Directeur de la publication :

Jean-Marc Grossetête

### Rédacteur en chef :

Jean-Marie Pauthier

### Création graphique :

Ugo Durand

### Comité de rédaction :

Damien Aubert

Bruno Copetti

Gilles Damalix

Ugo Durand

Eric LePallemec

Jean-Marie Pauthier

Fabrice Pernot

**Photos :** Christophe Guiard, SPOT

**Contact :** [jmpauthier@numericable.com](mailto:jmpauthier@numericable.com)

## Sommaire

Édito . . . . . 3

### Actualités

Short but good news. . . . . 4

### Challenge National Jeune

Valence, Club n°1 en 2015 . 6

### Label Sport Responsable

Triathlon du Lac des Sapins récompensé . . . . . 8

### Féminin / Mixité

Commission Ligue . . . . . 10

### Médical

Asthme à l'effort et sport, à ne pas négliger. . . . . 11

### Arbitrage

Chambéry investit sur la formation arbitrage avec les jeunes. . . . . 12

### Sport scolaire

Le DTO fait découvrir le Duathlon. . . . . 13

Championnats UNSS . . . . . 13

### Paratriathlon

Montélimar Triathlon, un club dynamique . . . . . 14

### Organisation

L'ASMSE Tri 42 invente le triathlon en DUO. . . . . 16



**Jean-Marc Grossetête**  
Président

Ligue Rhône-Alpes de Triathlon

En ce début du mois de janvier permettez-moi avant tout de vous souhaiter une très bonne et heureuse année 2016 avec Santé, Bonheur et Réussite dans tout ce que vous entreprendrez !

L'année 2015 a confirmé la progression constante de notre sport aussi bien en nombre de pratiquants qu'en nombre d'organisations et les indicateurs nous laissent penser que 2016 devrait être dans la même continuité.

Mais pour 2016 des événements et des « chantiers » nous attendent !!!

Sur le plan sportif les jeux olympiques à Rio vont bien entendu focaliser toutes nos attentions avec l'espoir de notre première médaille olympique. Mais celle-ci pourrait venir des paratriathlètes qui rentrent dans ce nouveau monde de l'olympisme avec en plus l'espoir d'une médaille de notre régionale Elise MARC, pourquoi pas ? Ce développement du paratriathlon va nous permettre également d'obtenir au 1er janvier 2017 la délégation officielle de la part du ministère des sports.

Sur la diversification de la pratique un accord a été signé entre la fédération des Raids Multisports de Nature et la FFTRI qui nous verra attribuer également la délégation au 1er janvier 2017. Cette année 2016 sera donc une année de travail ensemble avec notamment deux championnats de France dans notre région un en Ardèche et l'autre dans l'Oisans.

Et pour terminer comme chacun le sait la réforme territoriale (la loi Notre) est en route. Le rapprochement des régions Rhône Alpes et Auvergne va se mettre en place et nous serons impactés par cette mise en place avec des incertitudes quant à la convention d'objectif que nous avons avec la région RA : à court terme comment sera géré 2016 ? et à plus long terme quel sera son devenir ? En parallèle de cela nous devons nous mettre aussi en ordre de marche et coller au nouveau périmètre de notre région. Les directives nous imposent d'être prêt pour le 31 décembre 2017 mais pour y arriver il reste beaucoup de travail pour fusionner les deux ligues. Il nous faut prendre en compte tous les aspects : sportifs, coûts, finances, social et juridique. L'année 2016 sera donc une année de diagnostic et de mise en place d'un projet commun (projet associatif). Nous avons déjà échangé avec l'Auvergne et en 2016 des actions communes devraient voir le jour. Nous avons déjà commencé avec le calendrier commun.

Je vous renouvelle tous mes vœux pour 2016 et une très bonne saison de Triathlon à tous.

# Short but good news



## Challenge National Jeunes 2015

- Thomas LOHIER (Valence Triathlon) 3ème en Junior garçon
- Ugo HERSENT (Valence Triathlon) 3ème en Cadet
- Emma DUCREUX (ASM Saint Etienne Tri 42) 4ème en Cadette
- Bérénice FULCHIRON (Valence Triathlon) 1ère en Minime
- Valence Triathlon remporte le Challenge National Jeunes Clubs 2015
- 3 autres clubs rhônalpins rentrent dans le top 20 national : ASM Saint Etienne Tri 42 (16ème), CRV Lyon Triathlon (19ème) et Tricastin Triathlon Club (20ème).

## Réunion des organisateurs

Samedi 14 novembre dernier se sont tenues, à Voiron (38), les réunions de debriefing de la saison d'arbitrage, des organisateurs et la remise des prix des Challenges 2015.

La réunion des organisateurs s'est tenu en présence du président et du CTL de la ligue Auvergne avec laquelle nous collaborerons très bientôt.



## Dépliant Auvergne Rhône Alpes pour le calendrier 2016

Dans le cadre de notre futur rapprochement avec la Ligue Auvergne de Triathlon, les 2 ligues ont décidé de mutualiser dès cette saison 2016 le dépliant sur le calendrier des manifestations en Auvergne et Rhône Alpes. Ceci afin de dynamiser nos épreuves et toucher un nouveau public lors des manifestations de masse et des Offices du Tourisme.

## Elise MARC en route pour RIO

La Région Rhône Alpes a présenté les athlètes faisant partie de la Team Rhône Alpes 2016 lors de la réunion des ligues régionales

Pour le triathlon, et le paratriathlon plus exactement, Elise MARC (ASVEL Triathlon) fait partie de la promotion Rio 2016.

La Ligue et l'ensemble de ses acteurs lui souhaitent de tout coeur une totale réussite aux J.O. de Rio 2016 et de porter haut nos couleurs avec pourquoi pas une belle médaille ?



## Rhône Alpes, terre de Championnats de France en 2016

- 16-17 mars : France UNSS Bike & Run à Bourg en Bresse (01)
- 10 avril : France de Duathlon Jeunes à Albertville (73)
- 12 juin : France Universitaire à Saint Romain en Gal (69)



## Nouveau Challenge Paratriathlon en 2016

Ce Challenge aura pour principal objectif d'être un véritable outil de promotion pour accueillir les athlètes handisport au sein de nos manifestations. Il sera aussi un moyen de sensibiliser les clubs d'intégrer dans leurs épreuves XS ou S des paratriathlètes, des athlètes handisport en individuel, en relais ou en binôme.

## Devenir arbitre

Dans le prochain numéro de TRIBUNE, un dossier sera consacré à l'arbitrage afin de valoriser la fonction d'arbitre et communiquer sur la nécessité de recrutement et sur les bonnes pratiques des clubs qui arrivent à recruter des arbitres. Un exemple figure déjà dans ce numéro.



## Présentation du Schéma de cohérence des équipements

A l'occasion de la réunion de l'ensemble des disciplines régionales, au siège de la Région Rhône Alpes le 04 novembre dernier, la ligue Rhône Alpes de Triathlon a été invitée à exposer le travail réalisé pour produire son Schéma de cohérence des équipements sportifs.







## Meilleur Club Jeunes de France en 2015

### Un titre plus que mérité pour l'école du Valence Triathlon !

**Club formateur par excellence, le Valence Triathlon a remporté en 2015 le titre de meilleur club jeune de France. Une distinction qui ne fait que confirmer la qualité de la formation valentinoise depuis plus de 15 ans et sa capacité à sortir des jeunes compétitifs au niveau international.**

#### École de Triathlon 3 étoiles ... vers un centre de formation performant

Un petit retour sur l'origine de cette formidable aventure. L'école de triathlon a vu le jour en 1998, sous l'impulsion de deux éducateurs et quelques jeunes pousses téméraires. Désormais, elle compte près de 80 jeunes et 14 éducateurs diplômés dont 2 salariés.

Au sein de cette école, quel que soit son âge (à partir de 6 ans), son objectif et son niveau de pratique, le jeune bénéficie d'une structure de formation labélisée Ecole de Triathlon\*\*\* depuis 2010 par la Fédération Française de Triathlon.

L'offre d'entraînement importante et structurée en 4 groupes de niveaux permet à chacun de progresser à son rythme, en fonction de ses objectifs, qu'il s'agisse de la découverte du triathlon chez les plus petits ou de la performance à haut niveau chez les cadets / juniors.

#### Un titre national pour récompenser cette belle école de Triathlon valentinoise

Le Challenge National Jeunes (CNJ) Club met en valeur le travail accompli par les clubs et plus particulièrement des éducateurs en reprenant les résultats cumulés des athlètes du club. Il permet de reconnaître leur engagement sportif tout au long de la saison.

Pour ce classement, sont pris en compte les trois championnats nationaux (duathlon, triathlon et aquathlon), la demi-finale triathlon et certaines compétitions internationales lorsque les athlètes sont sélectionnés.

Ainsi, plus de 30 jeunes de benjamins à juniors ont pu s'illustrer lors de ces championnats de France en 2015 avec 9 titres nationaux individuels permettant ainsi de monter sur la plus haute marche devant des poids lourds que sont Poissy et Metz.

Ce titre vient enfin récompenser la politique de formation du club depuis sa création. Plus qu'une simple labellisation, le Valence Triathlon recherche l'accès à la performance pour ses jeunes fortement impliqués dans leurs pratiques sportives/scolaires.

Félicitations aux entraîneurs et aux jeunes pour cette distinction et rendez-vous en 2016 pour défendre avec humilité ce titre !

Entraîneur principal  
Damien AUBERT

Ecole de Triathlon  
Bernard CINI et Bruno HERSENT



## Label Sport Responsable 2015

Le Triathlon du Lac des Sapins ;  
un triathlon engagé et récompensé

Le jury des Trophées du Sport responsable, présidé par Zinedine Zidane, et composé du Ministère des Sports, des Capitaines des Fédérations sportives signataires de la Charte et de professionnels du monde du sport, s'est réuni le 22 octobre dernier pour sélectionner les meilleurs candidats parmi 305 candidatures sportives dans 36 disciplines différentes.

Il a décidé de primer le Triathlon du Lac des Sapins dans la catégorie « Prix Spécial du Jury »

Alain DESSABLONS, responsable de l'organisation du Triathlon du Lac des Sapins, a reçu le 10 décembre 2015 au Stade de France des mains de Zinedine Zidane, le label Sport Responsable 2015 pour son engagement responsable et les bonnes pratiques en adéquation avec la Charte du Sport responsable. Le Triathlon du Lac des Sapins devient une structure Sport responsable.

GENERALI est à l'initiative de cette récompense dans le cadre de la démarche Sport responsable qui encourage les acteurs du monde du sport à développer leur engagement pour un sport plus responsable.



### Le Label Sport Responsable

GENERALI encourage les acteurs sportifs français, des plus petites structures amateurs aux plus grands clubs professionnels, à s'engager dans le développement durable et à développer des projets qui rejoignent les 6 engagements de la Charte du Sport Responsable.

La démarche Sport Responsable a pour objectif de recenser, labelliser, partager et récompenser les bonnes pratiques mises en place sur le terrain, via le label Sport responsable et les Trophées du Sport responsable. Le label Sport Responsable est la reconnaissance de leur engagement.

Pourquoi le label Sport responsable ?

Des manifestations conçues de façon plus économe et écologique, des opérations pour favoriser l'intégration sociale par le sport ou pour faciliter la reconversion des sportifs professionnels... Depuis quelques années, le monde du sport multiplie les initiatives en termes social, environnemental et économique, en deux mots : développement durable.

Le label Sport responsable est une reconnaissance extérieure de l'exemplarité d'une structure sportive. Il l'encourage à pérenniser son engagement et lui permet de communiquer sur ses actions et de valoriser son image auprès des médias, des pratiquants, des collectivités locales, des partenaires, des bénévoles, etc.

Les labellisés bénéficient également de la notoriété croissante de la démarche Sport responsable, engagée dans sa 4ème année.

Le site [www.sport-responsable.com](http://www.sport-responsable.com), plateforme de partage des bonnes pratiques et d'information, permet de consulter les bonnes pratiques des labellisés et encourage la transversalité des actions entre des sports qui ne communiquent pas naturellement entre eux.

### Synthèse quantifiée des actions menées par le Triathlon du Lac des Sapins dans le cadre de sa démarche « Agir Nature »

- 5 000 bouteilles plastiques d'eau économisées (plus de déchet de bouteilles d'eau en plastique)
- 20 000 gobelets en plastique remplacés par des gobelets biodégradables et réutilisables
- 7 tonnes d'eau de moins à transporter (réduction de la manutention des bénévoles et transport)
- 40% de réduction du kilométrage parcouru par les véhicules de l'Organisation, un bilan Carbone et carburant réduits en conséquence
- 6 000 éponges synthétiques qui ne sont plus rejetées dans la nature (remplacées par 1 300 Eco-Lingettes 100% biodégradable et hypoallergénique)

Outil méthodologique : intégration de la biodiversité à l'organisation du Triathlon, organisation de l'événement de pleine nature sans impact négatif sur l'environnement et qui contribue à enrichir la connaissance du patrimoine naturel du Lac des Sapins.

Le Triathlon du Lac des Sapins fêtera son 20ème anniversaire les 18 & 19 juin 2016.





## Commission féminine / mixité

Tout comme les autres fédérations sportives, la FFTRI a initié une politique de structuration de la pratique féminine par le biais d'un plan de féminisation, afin de faire progresser la pratique des femmes et leur investissement au sein des différentes structures (clubs, comités départementaux, ligues, fédération).

Nous vous invitons, dirigeants de club, entraîneurs et licencié(e)s à prendre connaissance de ce plan de féminisation [http://www.fftri.com/files/pdf/FFTRI\\_GUIDE-PlanFeminisation\\_21X15\\_08.pdf](http://www.fftri.com/files/pdf/FFTRI_GUIDE-PlanFeminisation_21X15_08.pdf)

### L'opération «Rentrez Triathlon»

Cette action est conçue pour aider les clubs à accueillir de nouvelles pratiquantes et à communiquer de manière efficace, en initiant gratuitement des femmes à l'aide du Pass Club pendant 1 mois du 15 septembre au 15 octobre.

L'opération vise à présenter le triathlon comme un sport accessible à tous, ainsi que de favoriser la prise de licence dans les clubs.

Téléchargez le guide sur : [http://fftri.com/files/pdf/FFTRI\\_GUIDE-FEMININ.pdf](http://fftri.com/files/pdf/FFTRI_GUIDE-FEMININ.pdf)

Envoi sur demande de « kits communication » aux clubs : Affiches, flyers, autocollants.

### Label « Triathlon Féminin »

En 2015 et dans le cadre du plan de féminisation, un nouveau label « Triathlon Féminin » a été mis en place au sein de la Ligue Rhône Alpes afin de faciliter l'accès à la pratique féminine sur nos organisations.

Cette première année fut un véritable succès ; 18 manifestations ont souhaité obtenir le Label ; soit 33% des manifestations compétitives.

Pour 2016, nous continuons sur notre lancée avec 21 manifestations qui ont demandé le Label.

Un cahier de préconisations spécifique à notre Ligue est consultable et téléchargeable sur le site de la Ligue Rhône Alpes de Triathlon.



### Commission Féminine Ligue

La Commission Féminine de la Ligue Rhône-Alpes de Triathlon se structure, en collaboration avec la FFTRI, et nous avons besoin au sein des Clubs d'un référent qui sera notre lien.

L'objectif est de constituer une commission pour nous permettre de communiquer sur les animations, l'accueil des féminines dans les clubs, ainsi que d'autres actions (pour débutantes ou confirmées) menées au sein de notre Région.

Quelle que soit la taille de votre Club, le but est d'en représenter un maximum.

N'hésitez pas à solliciter notre aide pour vous aider à mettre en place des actions de ce projet et ainsi œuvrer pour le développement du triathlon.

Contact : Aurore Juillet

[aurorejulia@gmail.com](mailto:aurorejulia@gmail.com)

## Asthme à l'effort et sport, à ne pas négliger.

L'incidence de l'asthme induit à l'effort n'est pas précisément connue mais elle est en augmentation chez les sportifs de haut niveau et au cours des sports d'endurance. Il faut rappeler que l'asthme est une maladie fréquente, en particulier chez les enfants et les adolescents (10 à 15 % des enfants en souffrent) mais dont il ne faut pas négliger la gravité potentielle.

Au cours du sport, une étude américaine a retrouvé 61 décès par asthme pendant ou immédiatement une activité sportive sur une période de sept ans entre 1993 et 2000.

L'asthme se présente comme une gêne respiratoire à l'effort : oppression thoracique, essoufflement, baisse anormale de la performance, douleurs abdominales inhabituelles, et surtout une toux parfois sifflante mais qui n'est pas toujours présente ou simplement après l'effort.

Il faut savoir que certains facteurs favorisent l'asthme d'effort en particulier l'intensité de l'effort (avec des débits de ventilation élevés), la durée de l'effort et la qualité de l'air inspiré (plus l'air est sec ou froid plus le risque d'asthme est important) et les antécédents d'allergie.

On comprend ainsi que les sports d'endurance, en particulier le triathlon, voir encore plus le ski de fond, sont potentiellement très pourvoyeurs d'asthme induit à l'effort.

La fréquence est donc élevée chez les sportifs. Une étude sur les athlètes de la délégation des USA aux JO de 1996 a retrouvé 16 % des athlètes souffrant d'asthme avec des ratios de sportifs asthmatiques impressionnant dans certaines disciplines (50% des cyclistes, 30 % des nageurs US présentaient de l'asthme). Le chlore joue en effet un rôle non négligeable d'irritant pulmonaire.

Mais cette maladie n'est pas une fatalité pour les sportifs. Elle n'empêche en rien la pratique de notre sport favori sous réserve de ne pas la négliger : oppression thoracique, essoufflement, baisse anormale de la performance, douleurs abdominales inhabituelles, et surtout une toux parfois sifflante après l'effort, doivent faire consulter un médecin.

#### Des solutions existent :

- **insister sur un bon échauffement** : il existe une période réfractaire (donc sans asthme) de 2 heures après un effort suffisant (soit 15 mn à 60% au moins de sa Vo2max) chez plus de la moitié des sportifs atteint d'asthme à l'effort.

- **la prise préventive (avant l'effort) de médicaments à inhaler** de type bêta-2 agoniste dont le plus connu est la VENTOLINE®. Suite à une modification en 2011 des règlements mondiaux antidopage, le Salbutamol (VENTOLINE®), tout comme le Formotérol et le Salmétérol, ne sont plus des produits interdits et leurs prises ne nécessitent plus aucune formalité de type Autorisation d'Usage Thérapeutique (AUT), sous réserve de l'utiliser aux doses recommandées. Ainsi, le sportif peut prévenir sa crise d'asthme induit à l'effort sans crainte ni suspicion de dopage. Il a été d'ailleurs démontré que le Salbutamol n'avait aucun effet dopant (augmentation artificielle de la performance).

Bref, si vous êtes concernés, pas de crainte exagérée : le sport, y compris le triathlon, reste recommandé en cas de terrain asthmatique. Par contre, ne négligez pas les signes d'alerte, comme la toux à l'effort, et consultez votre médecin du sport afin de faire le point. Des solutions existent pour une pratique sans gêne, avec plaisir et performances au rendez-vous.

Dr. Gilles Damalix, médecin de la Ligue Rhône Alpes de Triathlon



## Chambéry Triathlon investit sur la formation arbitrage avec les jeunes

Pour la saison 2016, Chambéry Triathlon mettra à la disposition de la ligue des jeunes arbitres (cadets), en plus de ses arbitres adultes. Il est déjà peu courant de trouver un jeune arbitre dans un club ; cette année le club de la cité des Ducs de Savoie en présentera 2 : Baptiste Lombardi et Théo Gomez.

Le président du Chambéry Triathlon, Thierry Pécherand : « Pour nous, fournir des arbitres n'est pas vécu comme une contrainte. Car sans arbitre il n'y a pas de compétition. Avoir Baptiste et Théo comme arbitres, cela correspond également à ce que doit apporter l'école de triathlon dans l'éducation de nos triathlètes en herbe : il n'y a pas que la pratique sportive qui est importante. C'est là une façon de les responsabiliser, ce qui n'est pas évident pour des adolescents. Et avec la prise en charge de leur licence, il s'agit d'un véritable investissement. ».

Loïc Brancaz, responsable de l'école de triathlon : « On sensibilise nos jeunes depuis longtemps à l'arbitrage. Les arbitres du club se mobilisent pour venir leur apprendre les règles. Et lors de chaque stage Jeunes organisé par le comité de Savoie de triathlon, un créneau est réservé pour que le président du comité, Jacques Jehlé, leur fasse un rappel sur ces points. Baptiste et Théo seront des relais essentiels pour communiquer sur ces sujets auprès de la cinquantaine d'autres adhérents de l'école de triathlon. »

Julien Brély, arbitre principal au sein du Chambéry Triathlon : « C'est encourageant de constater que des jeunes s'engagent dans la fonction d'officiel. Je savais déjà que Baptiste et Théo connaissaient très bien l'essentiel des règles, ils l'ont démontré lors de la journée de formation des arbitres assesseurs en décembre. Je les encadre lors de séances de l'école de triathlon, afin de leur faire travailler les procédures d'intervention. Mais je ne suis pas inquiet, ils seront parfaitement opérationnels pour leurs 1ères épreuves ! »

Et pour Baptiste et Théo, c'est l'occasion d'aborder le triathlon sous un autre angle, et une autre façon de s'investir dans le triathlon.

**Cet engagement du club de Chambéry dans la pratique de l'arbitrage se traduit en 2016 par l'obtention du label « 1 sifflet »** : seuls 6 clubs en Rhône-Alpes ont une labellisation sur l'arbitrage.

Julien BRELY Secrétaire de Chambéry Triathlon et Arbitre Principal



## Relation avec le sport scolaire



### L'association Duathlon Tour Organisation développe le duathlon auprès des jeunes scolaires

L'association DTO a pour but de faire connaître le duathlon en Rhône Alpes, c'est pourquoi elle organise depuis 2014 le duathlon Tour Rhône Alpes, pour 2016 les dates sont déjà connues, le 24 Avril 2016 à Péronnas dans l'Ain et le 8 Mai à St Symphorien de Lay dans la Loire.

Afin de promouvoir d'avantage le duathlon, l'association s'est investie en 2015 auprès des jeunes scolaires dans le cadre des temps d'activités périscolaires à l'école primaire de Péronnas. En proposant tous les Jedis du 2 Avril au 25 Juin 2015 l'activité Duathlon. 8 Jeunes ont participé à cette activité et ont été ravis. L'opération sera reconduite en 2016

### Championnats UNSS Grenoble de Bike & Run à Chambéry

Ces Championnats se sont déroulés mercredi 25 novembre dernier à Chambéry, organisé par l'UNSS Savoie avec le soutien de la Ligue et du Comité de Savoie.

Sous la neige et la pluie, plus de 100 élèves y ont participé avec enthousiasme.

Les champions académiques sont le Collège Charles Munch de Grenoble et le Lycée Agricole Olivier de Serres d'Aubenas.



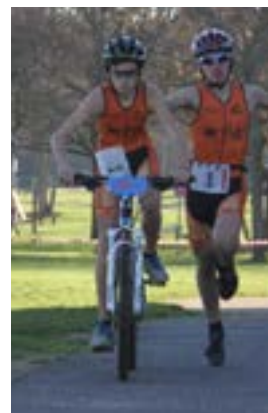
### Championnats UNSS Lyon de Bike & Run à Bourg en Bresse

Ces Championnats se sont déroulés mercredi 02 décembre dernier à Bourg en Bresse sur le site du triathlon, organisés par l'UNSS Ain et la section sportive du Collège Yvon Morandat de Saint Denis les Bourg avec le soutien de la Ligue et du Comité Ain.

Sous un soleil magnifique, 280 élèves (70 équipes) ont participé avec enthousiasme et détermination afin d'obtenir les places qualificatives aux France.

Les champions académiques sont le Collège Roger Vailland de Poncin, le Collège Yvon Morandat de Saint Denis les Bourg (catégorie excellence) et le Lycée Arbez Carme de Bellignat.

La présence de la Commission Nationale UNSS a permis de valider la qualité de l'organisation en vu des France les 16 et 17 mars 2016.





**para triathlon**  
Un sport accessible à tous !



## Montélimar Triathlon accueille des paratriathlètes : un atout pour l'ambiance et la dynamique du club !

Lorsqu'il y a deux ans, Françoise Imbert a souhaité intégrer le club Montélimar Triathlon, elle a reçu un accueil volontariste, mais inquiet : comment le club allait-il pouvoir l'inclure dans les entraînements ? S'il était possible de l'accueillir en natation -elle nageait très bien, malgré des mouvements désordonnés- elle ne pouvait ni suivre un groupe en vélo, ni en CAP. Sa farouche volonté l'a amenée rapidement à s'inscrire au triathlon de Montélimar en équipe. Ce jour-là, le franchissement de la ligne d'arrivée d'une équipe de paratriathlètes a ému le public entier. C'était le déclic pour que tout le monde comprenne que le paratriathlon avait toute sa place dans le club et qu'on trouverait toujours des solutions pour aider celle que l'on nomme « Framboise » à s'entraîner. Taquine et toujours positive, Framboise a rapidement fait sa place parmi les triathlètes, et à force de la voir s'entraîner, s'engager sur des triathlons et les mener jusqu'au bout, mesurer ses progrès, et même dépasser des valides, nous avons fini par en oublier son handicap, qui pourtant est très visible. Framboise n'est ni un être à protéger, -ce qu'elle déteste-, ni une super héroïne, -ce qu'elle déteste aussi. Comme elle le dit elle-même, « avec ou sans handicap, nous avons tous les mêmes rêves, certes un peu fous, mais qui n'a pas eu envie de défier les lois de la physique ? Car les rêves font partie intégrante de nos vies et c'est à nous tous d'en réaliser un, ou même plusieurs ; même les plus improbables, ces rêves sont possible car l'impossible n'existe pas » Framboise rêve et nous fait rêver.

Dans le courant de l'année 2015, Yves, Hughes et Alban sont arrivés, porteurs d'un grand rêve : faire le triathlon de Montélimar en avril 2016. Yves est tétraplégique, Hughes est paraplégique, ils se déplacent en fauteuil, Alban souffre d'un dysfonctionnement des genoux. Un nouveau défi se présente au club : sachant que personne ne souhaitait s'opposer à la demande, comment envisager leur accueil au sein du club ? Et là se présentent les contraintes matérielles qui rebutent : les entraînements doivent être spécifiques et vont mobiliser des accompagnants qui font déjà défaut, du fait de la croissance du club et de la création de l'école de triathlon... La natation va nécessiter une ligne d'eau supplémentaire, et les nageurs du club souffrent déjà du manque de lignes. Mais la volonté est plus forte, le président rencontre l'adjoint au sport pour demander une ligne d'eau supplémentaire. Pas simple, il faut prendre cette ligne d'eau au club de natation, qui n'est pas franchement content...

La demande traîne... mais les membres du comité directeur se mobilisent à nouveau et obtiennent gain de cause. La mardi soir, triathlètes et paratriathlètes se retrouvent, taillent une bavette, puis rejoignent leur ligne d'eau pour nager chacun à leur rythme. Les entraînements hanbike/ vélo se mettent en place : le samedi matin réunit des cyclistes fatigués, parfois des jeunes, un ou deux accompagnants et des handbikers... L'entraînement est joyeux, mais sérieux à la fois : s'entraîner pour atteindre un objectif, celui dont on rêve : le triathlon de Montélimar. Chaque séance s'en rapproche un peu plus, mais la bosse des Trappistines est dure et il faudra la dépasser... Donc s'entraîner, encore et encore...

J-4mois : du chemin est fait, mais il en reste encore : les équipes se sont constituées : elles seront mixtes, formées de valides et de non-valides. Pas question de faire une équipe de paratriathlètes uniquement, cela manquerait d'émulation. Et puis la force de l'équipe est de s'entraider. Alban était maître-nageur avant son accident, alors sûr qu'il poussera un valide dans l'eau. Par contre, il aura besoin d'aide à la course à pied. Les problèmes matériels se résolvent peu à peu : après des essais de lestage, la combi spéciale de Hughes commence à bien le maintenir. Il faut penser à se fabriquer des gants spéciaux pour le fauteuil athlé, car les frottements des mains sur les roues brûlent. Le hanbike de Yves doit être amélioré, car il n'a pas de force dans les mains pour passer les vitesses, et s'aide de son menton. Il faut aussi réfléchir aux transitions, puis les travailler, puis les améliorer. Penser chaque moment pour être efficace le jour J, car il s'agit d'une compétition, et on est là pour cela. Pas question de faire perdre une seconde à son équipe, tout va être calculé, rien ne sera laissé au hasard... Et puis go go go... On a tous hâte d'être le 24 Avril 2016 !

Personne aujourd'hui n'émet un seul doute au sein du club : l'arrivée des paratriathlètes est un atout pour tout le monde. L'ambiance du club est encore plus joyeuse : valide ou pas, debout ou en fauteuil, il y a toujours quelque chose à raconter, une blague à se faire, un objectif à partager, un entraînement à analyser... Etre ensemble, tel que l'on est, quel que soit son niveau, pour aller plus loin, plus vite, et jamais lâcher...

Patrice BARTHOUX Responsable organisation Montélimar Triathlon et Trésorier





## L'ASMSE Tri 42 invente le Triathlon en DUO

Depuis plus de 10 ans, l'ASMSE Tri 42 (club de Saint Étienne, l'un des plus gros de la région avec 230 licenciés en 2015) n'avait plus organisé de triathlon .

Pour relancer une épreuve, une poignée de passionné(e)s s'est réunie avec la volonté de trouver une formule susceptible d'attirer, au-delà des habitués, un public nouveau, des sportifs n'osant pas se lancer dans une discipline qui fait encore peur .

D'où le choix de proposer une épreuve sur un site nouveau (Aurec et les gorges de la Loire ), sur un parcours accessible à toutes et à tous ( distance S, parcours vélo peu accidenté), mais surtout sur un format inédit : à 2 équipier(e)s. Le triathlon en duo était né.

Malgré les moqueries, les incompréhensions ( "il y a déjà assez d'épreuves , pourquoi en inventer une autre " ), les mises en garde, on a tenu bon ; après un démarrage timide, les inscriptions sont arrivées, et le jour J ( le 7 juin 2015), il y avait 85 équipes au départ, toutes les minutes en contre la montre. Et 85 à l'arrivée, ravies de leur course , malgré les eaux un peu troubles de la Loire ( un gros orage dans la nuit).

Tous les participants ont plébiscité la formule : les licenciés chevronnés parce qu'il est plus facile de former une équipe homogène que si l'on est 5 , mais surtout les débutants : de très nombreux(ses) non licencié(e)s ont osé participer à leur 1ère épreuve , parce que la présence d'un(e) ami(e) déjà aguerrri(e) à leur côté était rassurante , et que la natation à 2 évitait les départs en masse toujours stressants.

La formule s'enracine : nous organisons la 2è édition le 5 juin 2016, et la FFTri a reconnu la pertinence de ce type d'épreuve, puisque le triathlon en duo est désormais inscrit dans la réglementation fédérale 2016. Alors, si vous êtes tentés, on vous attend le 5 juin à Aurec .

Pierre BERLIER Responsable organisation ASMSE Tri 42

[www.triathlonrhonealpes.com](http://www.triathlonrhonealpes.com)

Ligue Rhône Alpes de Triathlon  
33 rue Saint Nestor  
69 008 Lyon  
[ligue@triathlonrhonealpes.com](mailto:ligue@triathlonrhonealpes.com)