



TRIBUNE

RHÔNE-ALPES

n°21 - Juillet 2016



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
RHÔNE-ALPES

TRIBUNE Rhône-Alpes

N° 21 - Juillet 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, Comité Rhône, ATT, Mach3 Triathlon, Collège Morandat, Montélimar Triathlon, Tri07 Privas, Fitdays, SPOT

Contact : jmpauthier@numericable.com

Sommaire

Édito 3

Actualités

Short but good news. 4

France Jeunes Duathlon

Enorme succès à Albertville 6

France UNSS Bike & Run

Le B&R a pris son pied à Bourg en Bresse. 8

France Universitaire

Belle réussite au Triathlon de l'île Barlet. 10

Féminin / Mixité

Rentrez triathlon. 12

Médical

Soleil et triathlon. 13

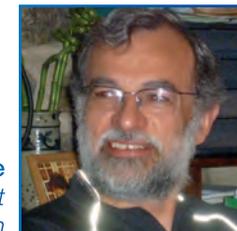
Paratriathlon

Un autre regard ! 14

Section paratriathlon au Tri07 Privas. 16

Arbitrage

L'A51 pour les triathlètes 17



Jean-Marc Grossetête

Président

Ligue Rhône-Alpes de Triathlon

Cette saison 2016 bat son plein, nous avons vécu des moments forts avec les épreuves nationales : les championnats de France jeunes à Albertville et les Grands Prix de D1/D2 à Valence. Les autres épreuves de la Ligue nous offrent de beaux spectacles avec une participation qui est au rendez-vous malgré certaines conditions climatiques pas toujours favorables à la pratique de notre sport.

Cependant dans les coulisses tout n'est pas si rose. Sur certaines épreuves les arbitres ont été mis à mal. En effet des sanctions ont été appliquées, suivant les règles de course et si celles-ci ont été dans la majorité des cas comprises et actées par les personnes sanctionnées c'est tout l'environnement qui se déchaîne (coachs, bénévoles, éducateurs, organisateurs...). Sans avoir vu les fautes et parfois en totale méconnaissance de la réglementation ces personnes interviennent auprès des arbitres pour faire pression et enlever les sanctions ou sur les réseaux sociaux pour dénigrer le travail des arbitres. De telles attitudes ne sont pas tolérables surtout quand ces personnes sont encadrants ou formateurs au sein des clubs.

De telles interventions arrivent également à déstabiliser les arbitres bénévoles, qui sont souvent là pour « dépanner » leur club. Comme chacun le sait il est difficile de recruter des arbitres et il ne faut pas que de telles attitudes viennent « dégoûter » les personnes de bonne volonté qui s'investissent le week-end dans l'arbitrage. Je tiens ici à les remercier et leur formuler tout mon soutien.

L'arbitre fait partie intégrante des épreuves, comme dans tous les sports, il faut donc respecter ses décisions ainsi que la personne.

Short but good news



France Jeunes Triathlon à Montceau les Mines

Excellents résultats pour les jeunes triathlètes rhônalpins une fois de plus

Coup de chapeau aux juniors garçons. Un podium 100% rhônalpin qui ne s'était plus vu depuis les cadets garçons en 2010 sur ces mêmes France :

1er - Maxime MENNESSON (Valence Triathlon)

2ème - Félix FORISSIER (ASM Saint Etienne Tri 42)

3ème - Mathis MARGIRIER (Tri 07 Privas)



Autres podiums

Cadets :

3ème - Valentin MORLEC (ASM Saint Etienne Tri 42)

Cadettes :

1ère - Jessica FULLAGAR (Alligators Seynod Triathlon)

2ème - Bérénice FULCHIRON (Valence Triathlon)

Minime Fille :

2ème - Cathia SCHAEER (Vallons de la Tour Triathlon)

Elise MARC championne d'Europe à Lisbonne : RIO se rapproche à grands pas !

Après son titre de Championne de France, Elise MARC (ASVEL Triathlon) est devenue championne d'Europe de paratriathlon en catégorie PT2 le 27 mai. C'est le premier titre européen de la carrière d'Elise.

Elise a remporté aussi la médaille d'Or à l'étape française de coupe du monde du circuit WPE qui s'est déroulée à Besançon le 19 juin.

Ses résultats apportent certainement des points en plus pour une éventuelle qualification aux Jeux Paralympiques de Rio cet été. La décision sera prise très prochainement. La Ligue et ses acteurs sont et seront tous derrière Elise pour défendre nos couleurs à Rio !



France Triathlon Longue Distance 2016

Jean Eudes DEMARET (Alligators Seynod Triathlon) remporte le titre de champion de France toutes catégories à Baudreix le 19 juin, support de ce championnat.

Grâce à une bonne gestion de course (montées des cols du Soulor et de l'Aubisque, une excellente course à pied, Jean Eudes a surpris tous ses adversaires.

Félicitations !



Le Comité Rhône Lyon Métropole en stage

5 jours à Aix les Bains pour 11 jeunes du comité départemental

Natation, vélo et course à pied composaient le menu du quotidien

Merci à Didier Rivet et Bruno Coppetti pour l'encadrement



A vos agendas

La FFTri vous propose une formation le samedi 24 septembre à l'INSA Lyon pour s'engager dans le Triathlon Santé.

L'objectif est d'initier les clubs à l'application Triathlon Santé afin d'accueillir toutes les personnes désirant faire de l'activité physique pour prendre soin de leur santé.



Bon début de saison des clubs rhônalpins D1 - D2 après la 2ème étape de Valence

Grand Prix FFTri de Division 1 : l'équipe homme du Valence Triathlon termine 10ème de cette étape. (7ème rang du classement général après 2 étapes).

Championnat Division 2 :

Filles : l'équipe du CRV Lyon Triathlon confirme en prenant la 2ème place de l'étape. L'ASMSE Tri 42 termine 8ème, Vallons de la Tour Triathlon 10ème et Tricastin Triathlon Club 11ème.

Garçons : cette fois-ci c'est l'équipe CRV Lyon qui monte sur le podium, à la 3ème place. Le Tricastin Triathlon Club confirme, 4ème. L'ASM Saint Etienne Tri 42 termine 9ème.





France Jeunes de Duathlon 2016 à Albertville : énorme succès !



Les championnats de France Jeunes qui ont eu lieu le dimanche 10 avril à Albertville ont connu un grand succès, avec la présence de 673 jeunes duathlètes déchaînés, venus de toute la France pour participer aux 6 courses proposées. Ces courses se sont déroulées au cœur du parc olympique, au pied des montagnes enneigées, sous un grand soleil printanier.

L'organisation, pilotée par Jacques Jehlé, président du club Albertville Tarentaise Triathlon et du Comité Savoie de triathlon, a été au top : un grand bravo à toute l'équipe d'Albertville Tarentaise Triathlon pour sa forte mobilisation, et aux membres du Comité Savoie et de la Ligue Rhône Alpes pour leur soutien actif.

Nul doute que tout le monde gardera de très bons souvenirs de ces championnats organisés en Savoie, au 1er rang desquels Philippe Lescure, président de la Fédération Française de triathlon, et Jean-Marc Grosse-tête, président de la Ligue Rhône-Alpes de triathlon.

Podiums des Clubs rhônalpins : 3 victoires

- Valence Triathlon en Minimes Garçons
- ASM Saint Etienne Tri 42 en Juniors Filles
- Valence Triathlon en Juniors Garçons

Remerciements du Président et Responsable de l'organisation, Jacques Jehlé

«Je tiens à remercier les 673 participants à ce Championnat de France de duathlon qui s'est déroulé le 10 avril à Albertville. Vous les JEUNES vous nous avez offert un spectacle magnifique qui restera gravé non seulement dans les annales du club Albertville Tarentaise Triathlon mais aussi dans celles du sport albertvillois. Je remercie tous les acteurs de ce succès qu'ils soient bénévoles internes à l'organisation ou extérieurs, qu'ils soient partenaires, grâce à vous nous avons mis en oeuvre tous les moyens à notre disposition pour offrir à ces JEUNES un accueil de qualité, la prestation sollicitée par notre Fédération, des conditions de sécurité optimales qui malgré cela n'ont malheureusement pas pu éviter les chutes les plus sérieuses. Avec mon équipe d'organisation, nous espérons que très bientôt nous vous retrouverons en Savoie.»

Podiums des Jeunes rhônalpins :

- Maxime MENNESSON (Valence Triathlon), champion de France Junior
- Mathis MARGIRIER (Tri 07 Privas), 2ème junior
- Bérénice FULCHIRON (Valence Triathlon), 2ème cadette





France UNSS 2016 : le Bike & Run a pris son pied à Bourg en Bresse !

La petite équipe d'organisation composée d'une trentaine d'enseignants d'EPS, de représentants de la Ligue Rhône Alpes et du Comité Ain de triathlon et de quelques parents d'élèves a réussi un bien bel exploit en organisant ce 8ième Championnat de France de Run&Bike les 16 et 17 Mars dernier.

Pour l'occasion, l'UNSS départemental avait loué une Hall d'Ainterexpo pour accueillir les 81 délégations qui sont venues de la France entière. Durant ce Mercredi après midi, les 360 élèves et leurs professeurs (122) avaient pu se divertir grâce aux animations proposées. Le CDOS et les Jeunes Sapeurs Pompiers du Collège Yvon Morandat tenaient chacun un stand tourné autour de la prévention et des gestes de premier secours. Le Comité départemental de cyclisme avait prêté du matériel pour permettre une animation sur le thème du Home Trainer.

Enfin les enseignants avaient mis en place un challenge autour d'activités telle que la Sarbacane ou des défis à partir de vélo rigolos et bizarres à la fois.

Les Jeunes Reporters du Collège Yvon Morandat étaient sur le terrain d'Ainterexpo pour prendre chaque délégation en photo mais également sur le site Sportif où les équipes effectuaient la reconnaissance. Florent Lamblin enseignant et responsable du club Vidéo de cet établissement a même réussi l'exploit de réaliser le montage, dans l'après midi, pour offrir une présentation de chaque équipe et Jeunes Arbitres provenant des 22 Académies représentées, ceci sur le temps de la restauration.



Les délégations ont également pu se divertir grâce à un concert avant de rejoindre leurs hébergements sur la Base de Loisirs de Montrevel en Bresse (La Plaine Tonique) et le centre de l'Etoile du Matin de Jasseron.

Il était 9h, Jeudi 17 Mars quand les 40 équipes de la course lycée se sont élancées : 8 équipes étaient dans la catégorie Excellence, 27 dans la catégorie Etablissement et 2 en Lycée Sport Partagé et 3 en Collège Sport Partagé (Tandem).

Dès le départ la course s'enflamme en tête, sous l'impulsion de trois équipes Henri Darras, Marie Currie et Jules Haag 2ème en 2015, étrangement les favoris vainqueur en 2015, Michelet, mettent 2

tours avant de se retrouver en 5ème position, visiblement 2 établissements se disputent la victoire en l'occurrence Jules Haag de Besançon et Marie Currie de Versailles.

Et contre toute attente se sont les filles de Jules Haag qui dessinent la victoire à chaque tour, elles réussissent à prendre de la distance sur leurs homologues : ils deviennent champion de France UNSS Lycée excellence.

Du côté des Lycées établissements, tous les professeurs retiennent leur souffle pour finalement laisser éclater leur joie quand les jeunes du Lycée Arbez Carme de Bellignat (01) franchissent la ligne d'arrivée. Ils sont champions de France avec près d'1 minute 30 secondes d'avance sur leur poursuivant immédiat.

A 11h, les lycéens sortaient à peine du Parc à Vélo que les collégiens piaffaient d'en découdre. Dans cette course, il y avait 41 équipes répartis avec 8 équipes en Excellence, 25 en Etablissement et 8 en Sport Partagé.

Que d'émotions sur cette deuxième course de la journée où dès le début de course le premier coureur à pieds de l'équipe favorite vainqueur 2015, collégien de Louise Michel à Créteil tombe.

L'équipe mettra plusieurs tours pour se ressaisir et pourra finalement revenir sur la troisième marche du podium. Malheureusement pour eux, devant deux très belles équipes qui se disputent le titre : c'est le collège Victor Hugo d'Issy les Moulineaux qui l'emporte devant les Lillois du collège François Mitterrand.

En collège établissement, 4 équipes ont fait la course coudes à coudes. Ce sont finalement les élèves du collège Frédéric Hartmann de Munster qui s'imposent.

En sport partagé la notion de partage était réelle et les jeunes ont tous donné les uns pour les autres. 13 équipes de Sport Partagé étaient présentes sur cette compétition. Les équipes Tandem 8 élèves (et non 4) étaient composées de 4 élèves valides et de 4 élèves en situation de Handicap. Le parcours présentait parfois des difficultés qu'ils ont réussi à surmonter en faisant preuve d'un bel esprit d'équipe.

Le speaker Hervé Dumoulin président du comité de l'Ain de triathlon soulignait que « l'appellation Sport Partagé a vraiment tous son sens : non seulement les jeunes partagent aujourd'hui cet événement mais ils se soutiennent également dans l'effort. On voit également tout le soutien du monde scolaire ».

On peut enfin féliciter les 47 Jeunes Organisateurs du Collège Yvon Morandat et d'Eugène Dubois qui ont œuvré durant ces deux jours sur des tâches allant de l'Accueil des délégations, distribution des Packs Sportif, Aide sur Parcours, Secouristes sur Parcours, Jeunes Reporters....

Jan OBER , professeur d'EPS au Collège Yvon Morandat de Saint Denis les Bourg



France Universitaire 2016 : belle réussite lors du Triathlon de l'Île Barlet !

Les 11 et 12 juin derniers, à Saint-Romain-en-Gal près de Vienne, le Triathlon de Barlet accueillait le samedi soir la Coupe de France de Natation Longue distance FFSU sur un 2700m, avec un courant favorable de 1800 M3/s qui permettait à Pierre-Julian POURANTRU de boucler la distance en 22'46. Hugoline Allagnat finit 1ère féminine en 28'17, et Hélène Caurla, 1ère universitaire, en 29'57.

Le lendemain, après les courses jeunes et le XS du matin dans le bassin Olympique, ce sont près de 200 personnes qui allaient s'élancer sur le triathlon S qui accueillait les Championnats de France de Triathlon Universitaires FFSU. Cette course aura été modifiée le jour même en Duathlon, du fait d'un Rhône capricieux avec un débit de 2200 m3/s qui aurait pu être dangereux pour les nageurs, particulièrement à la sortie de l'eau. Près de 200 athlètes, dont une cinquantaine d'Universitaires se lançaient à la conquête du titre National à 14h30. Les féminines ouvraient le bal à 14h30 sous un beau soleil, suivies à 5' par les hommes, puis enfin les relais. La natation a été remplacée par 2 km de course à pied. A noter que la FFSU s'est arrangée à ramener ses athlètes de l'étape de D2 comme Seb Court pour participer à ces Championnats de France.

Une course qui part très vite et qui sera animée chez les hommes par Audric Lambolez (Valence-FFSU Lyon1-APS), Pierre-André Anizan (Mach3-FFSU Lyon1 santé), Sébastien Court (Valence-FFSU Lyon1-APS), Paul Etaix (FFSU Lyon1 IUT) et Rémy Hay (FFSU AS Poitiers) entre autre. Un vélo à la fois roulant et sélectif qui ne permettra pas aux prétendants de creuser beaucoup l'écart. Audric Lambolez posera le vélo en premier, suivi de Pierre-André Anizan. Les 2 hommes faisant les 2 boucles de 2,5 km à très vive allure. Audric Lambolez ne cédera pas, et gagnera le titre pour 12 secondes. Chez les filles la favorite Marion Rialland, Toulousaine étudiante à Libourne a fait la différence dans l'épreuve cycliste, face à Céline Tabaria qui cédait encore un peu de terrain dans le final des 5000m de course à pied.

Une très belle épreuve festive qui se concluait sur le son de la Marseillaise pour honorer ces Championnes et Champions de France Universitaires 2016.

Merci aux athlètes d'avoir fait le show avec nous, à Olivier Berger et son équipe d'organisation, à Bernard Faure de la FFSU et son équipe, aux bénévoles, aux partenaires, aux élus, à Jean-Paul Rousset du Dauphiné libéré, d'avoir fait de cette 6ème édition, une très belle réussite et une grande fête. Barlet 2017 sera le week-end du 04 juin. Alors, doré et déjà, réservez ce week-end là.

Jean-Marcel NAVARRO, président Mach3 Triathlon



Podium 100% rhônalpin chez les hommes avec en vainqueur Audric Lambolez (Valence Triathlon - Université de Lyon 1) devant Pierre André Anizan (Mach3 Triathlon - Université Lyon 1) et Paul Etaix (CRV Lyon - Université Lyon 1).

Chez les femmes, Lena Bertholt Moritz (CRV Lyon - INSA Lyon) termine 3ème.



à la rentrée, participez à l'opération « rentrez triathlon »

Cette action, inscrite au plan de féminisation, a pour but de favoriser la prise de licence en profitant d'un mois d'essai gratuit en club (grâce au dispositif du pass' club qui permet de pratiquer tout en étant assuré). Cette action de développement est couplée à un dispositif de communication spécifique à destination des clubs, des participantes et du grand public.

Objectifs :

Présenter le triathlon comme un sport accessible à tous les profils, quelles que soient les envies de pratique (loisir ou compétition).

Inciter les femmes à s'initier au triathlon en club en étant encadrées par des intervenant(e)s diplômé(e)s.

Favoriser la prise de licence par le biais d'un mois d'essai gratuit afin de tester l'ambiance du club, vérifier la compatibilité des horaires d'entraînement avec les emplois du temps,

Communication :

Pour les clubs :

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

Liste des clubs inscrits visible sur le site de la Ligue, rubrique « Triathlon Féminin ». Les non licenciés y auront accès facilement.

Envoi d'outils de communication et des dépliants « devenez dirigeantes »

Pour les participantes :

300 kits cadeaux offerts aux 300 premières femmes qui prennent un pass'club

Afin de vous accompagner dans la mise en place de l'opération « Rentrez Triathlon », la Commission Nationale Féminine met à votre disposition « un guide pratique à l'usage des clubs » vous proposant des pistes de réflexion et des conseils pour bien accueillir et bien communiquer autour de cette action.

Vous le retrouverez en lien sur le site fédéral :

http://fftri.com/files/pdf/FFTRI_GUIDE-FEMININ.pdf

Pour intégrer le dispositif, un formulaire d'inscription a été créé.

Voici le lien : <http://goo.gl/forms/YVxIDuHBb0>

Pour tout renseignement, contacter votre référent : **Aurore JUILLET** aurorejulia@gmail.com



Vrai ou faux ?

“ La peau s'habitue au soleil. ”
FAUX Le bronzage est une « barrière » naturelle pour se protéger du soleil, mais elle reste superficielle et ne fait qu'une partie des UV. Une peau bronzée n'est pas protégée contre le risque de cancer.

“ Les séances d'UV en cabine de bronzage sont moins nocives que le soleil. ”
FAUX Les UV artificiels reçus en cabine ne font que s'ajouter aux rayonnements du soleil, augmentant ainsi le risque de cancer. La fréquentation des cabines de bronzage est fortement déconseillée.

“ Le soleil est plus dangereux en altitude. ”
VRAI Une grande partie des UV émis par le soleil est filtrée par l'atmosphère. Ainsi, plus l'altitude est élevée, plus l'intensité des UV est importante.

“ La crème solaire suffit à protéger la peau. ”
FAUX L'écran total n'existe pas : même les crèmes d'indice de protection 50, continuent à laisser passer 2 % des rayonnements UV. Ainsi, l'utilisation seule d'un produit anti-soleil ne suffit pas pour se protéger et ne permet en aucun cas de s'exposer plus longtemps.




Soleil et Triathlon : ne pas méconnaître les risques

À l'heure où la saison entre dans sa pleine période estivale, il est bon de rappeler les méfaits du soleil et les meilleurs moyens de s'en protéger.

En effet les effets négatifs du soleil ne sont pas la préoccupation des triathlètes. Bien au contraire, le soleil est souvent vécu comme une récompense après de longs entraînements hivernaux et le bronzage renforce l'image de soi. Mais le bronzage n'est qu'une protection incomplète contre le soleil, surtout si on a des gènes de blond ou roux. Les triathlètes ont peu l'habitude de se protéger d'une trop forte

exposition solaire. Contrairement aux pays des épreuves reines du triathlon comme les USA ou l'Australie, l'application de crèmes solaires, prévue par l'organisation des épreuves elle-même à la sortie de l'eau, n'est pas courante sous nos latitudes.

Malheureusement, le nombre de cancers cutanés ne cesse d'augmenter parallèlement avec le développement des activités de plein air. Les UVB, mais aussi des UVA dans une moindre mesure, favorisent les cancers cutanés de type mélanome mais aussi le vieillissement prématuré de la peau. En Europe, leur progression est de 5 à 7 % par an. En France, 8000 nouveaux cas de cancers cutanés de type mélanome surviennent par an.

Coups de soleil et expositions fréquentes : attention ! L'exposition aux rayons UV a des effets cumulatifs, c'est-à-dire qu'ils s'additionnent ou se combinent au fil du temps. Les dommages à la peau commencent en bas âge et, même s'ils ne sont pas visibles, s'amplifient tout au long de l'existence.

Quelles mesures simples adopter en triathlon :

- Cosmétiques anti solaires efficaces à prévoir dans tout sac de triathlète (Crème solaire indice 30 à privilégier, indice 15 minimum à appliquer toutes les 2 heures si possible).

Ils sont là pour protéger les parties du corps que vous n'avez pas pu protéger par des vêtements. Et il n'y a pas que des crèmes, le but étant d'être protégé tout au long de l'épreuve. Prenez des « gel crème » spécifique sport d'eau, ou les nouveaux produits sans corps gras qui ne coulent pas dans les yeux. Une autre solution est d'utiliser les sticks à lèvres sur les zones fragiles. Et un indice 50+ ne vous empêchera pas de bronzer, au contraire, il vous évitera de « peler » et vous garderez votre bronzage de sportif plus longtemps !

- Attention à la mi-journée (l'exposition de 12 à 16 h représente 50% de la dose UV reçue)

- Adapter les horaires de vos entraînements

- Porter des vêtements adaptés. Entre 11h et 17h, à vélo il faut porter des vêtements couvrants. Si vous nagez en mer en pays chaud ou tropical, portez un maillot adapté sur le haut du corps.

- Enfin n'oubliez pas de protéger vos yeux et vos lèvres.

Dr. Gilles Damalix, médecin de la Ligue



Un autre regard !

Les chemins qui mènent au triathlon sont variés et les motivations différentes. Pourtant, ce chemin naît toujours de rencontres et il nous emmène toujours vers des destinations que l'on n'aurait jamais imaginées...

Avec Thierry, mon compagnon de route, nous allions partir vivre en Bolivie, avec les indiens de l'Altiplano à 4500m d'altitude et nous souhaitions améliorer notre condition physique, tout en nous faisant plaisir. Notre rencontre avec Luc Teyssier nous a amenés au club de triathlon d'Ancône... Je ne me doutais pas qu'au-delà de la condition physique, allait se tisser un fil conducteur qui m'accompagnerait jusqu'à aujourd'hui, avec l'entraînement des paratriathlètes du Montélimar Triathlon.

Mais quel est donc ce fil conducteur ?

Partir en Bolivie, pour partager durant plusieurs années la vie des mineurs de Potosi, puis celle des Indiens de Pizaquiri, est d'abord lié à un désir de rencontre. Une rencontre de l'autre différent, une sorte de fascination pour cet « étrange étranger ». Celui qui nous surprend par sa différence, qui nous intrigue, et même parfois nous fait peur... Celui qui vit autrement, qui a d'autres croyances et d'autres rêves, celui qui pense le monde autrement. Et bien sûr, celui qui finit par bousculer nos certitudes, par nous interroger sur « notre vérité ». Penser que la Pachamama, notre mère-terre, est le ventre du monde, et qu'il faut bien la nourrir, lui offrir rituels et sacrifices, pour qu'elle ne nous oublie pas et nous fournisse de belles récoltes, c'est un peu... comment dire, désobligeant pour nous qui nous pensons les dominants de cette terre, ... Et pourtant !

Et voilà, en partant à la rencontre de ces « Indios », la dénomination dégradante donnée par les colons, je me suis rendu compte qu'au final, je ne savais pas grand-chose et que j'avais beaucoup à apprendre d'eux. Ils ont été des maîtres, et j'étais l'élève. Puis, chemin faisant, nous nous sommes habitués à « convivre », à vivre ensemble, à partager de plus en plus de choses, à travailler ensemble, à élever nos enfants ensemble, et finalement à nous rendre compte que nous n'étions pas si différents. Nous avons appris à nous connaître de l'intérieur, créant une amitié qui gommait toute différence... Nous partageons des expériences humaines, nous nous ressemblons...

Je n'aurais pourtant pas eu besoin d'aller si loin : cette extraordinaire découverte de simplicité que j'avais faite à l'autre bout du monde, je pouvais la faire aussi ici, dans mon voisinage, au travail, dans mes activités. Mais les voyages servent à cela... à ouvrir ses oreilles.

Retour à Montélimar : je suis une maîtresse d'école qui enseigne le français aux enfants qui arrivent de l'étranger. Et revoilà ces « étranges étrangers », enfants portés par leurs parents dans l'expérience de l'exil, dans l'espoir d'une vie meilleure. Ces mêmes parents qu'on accuse parfois de ne pas vouloir s'intégrer... Et pourtant... Le temps de les connaître, de les écouter, de les regarder agir. Le temps de leur donner un peu de temps. Et les voilà devenus « mes maîtres », ceux qui détiennent un savoir, qui parlent 3 langues, qui savent tout faire avec rien. Les couleurs de peau disparaissent, les différences se gomment, on se reconnaît en tant qu'humain, portant le même espoir d'une vie heureuse pour nos enfants.

Montélimar, même expérience avec les gitans, « les gens du voyage », les indésirables, ceux que l'on

préfère savoir ailleurs que chez nous... Ceux-là même qui font si peur. Et puis finalement ceux-là aussi qui me font partager leurs fêtes, leur musique, ceux-là qui donnent le meilleur pour leurs enfants, ceux-là qui deviennent mes amis, si pareils à moi-même...

Montélimar, le triathlon. Un autre monde : celui de la compétition sportive, de la performance individuelle. Voilà d'autres « étranges étrangers » qui parlent une autre langue, pleine de pourcentages, de sigles : 75%VMA, PMA, VO2max, de mots compliqués : glycogènes, Shimano Ultegra, entraînements croisés, ... de formules magiques $FC\ 85\% = [(FC\ max - FC\ repos) \times 85\%] + FC\ repos$...

Le temps de nouvelles rencontres : Maxime Allibert, Patrice Barthoux... Le temps d'intégrer le Montélimar Triathlon, d'apprendre à connaître des personnes qui ont un autre regard sur le sport. Le temps de connaître un club qui sait lever le nez de son guidon, pour regarder le paysage. Et surtout le temps d'être accueilli et d'avoir sa place, tel que l'on est, avec ses différences de niveau, d'expérience, d'âge... Le temps de se sentir bien pour aller plus loin.

Montélimar, le paratriathlon... Arrivent alors d'autres « étranges étrangers », au physique différent, un peu « culottés » de prétendre faire du triathlon. Framboise, « catégorie IMC », aux gestes désarticulés, à l'élocution difficile... Et puis, l'entraînement quotidien, la force de son courage... voilà que celle qui est médicalement fichée comme incapable de courir, enchaîne les 3 épreuves, participe à un triathlon. Celle que je comprenais si mal, me parle de ses projets, de ses rêves : tiens, nous avons les mêmes rêves ! Celle pour qui j'avais si peur de ne pas me faire comprendre... devient mon amie.

Arrivent alors deux accidentés de la vie, Hughes et Yves, tout inquiets à l'idée de déranger. Modestes, ils se décrivent à l'époque comme « des objets encombrants peut-être trop ambitieux » ... Mais le temps passe, nous nous entraînons ensemble et les entraînements donnent de l'assurance : l'objectif de réaliser le triathlon de Montélimar est atteint. C'est même une révélation : ils projettent le championnat de France ! Des ex-étrangers devenus des co-athlètes.

Au fond, la rencontre avec Framboise, Yves, Hughes et Alban, procède du même cheminement. Ces « étranges étrangers » nous inquiètent, puis nous bousculent, puis nous remettent en question, puis nous apprennent, et finalement nous font grandir. C'est parce qu'ils m'ont bousculée que j'ai souhaité m'inscrire à la formation BF5 : saurai-je les accompagner dans leur entraînement ? Serai-je suffisamment à la hauteur ? La formation BF5 m'y a aidée : je suis rassurée sur mes capacités à les accompagner, mais en plus, j'ai appris bien d'autres choses sur le triathlon. Me voilà plus confiante, et leur présence nous a tous fait grandir au Montélimar Triathlon.

Nous, Framboise, Yves, Hughes, Alban, Maxime, Patrice, Jérôme, Christine, Laetitia, Olivier, Marie-Lo, Vincent, Pierre, Éric, Fred, Alexis, Stéphane, Michel, et tous les autres, sommes des athlètes du Montélimar Triathlon, tous différents, mais tous mus par la passion du triathlon, et par le désir de nous dépasser. Et si selon la définition officielle, le handicap est *la limitation des possibilités d'interaction d'un individu avec son environnement*, nous devons tous accepter et assumer notre handicap. L'objectif pour chacun étant de trouver les stratégies d'adaptation. En cela, Framboise, Yves, Hughes, Alban, savent comment s'y prendre : ils peuvent nous y aider !



Belle initiative : la section paratriathlon au Tri 07 Privas



C'est avec plaisir que je vous livre quelques informations sur notre section paratriathlon au Tri07 Privas.

Le TRI07 a intégré cette section depuis plusieurs années (6 ans au moins) sous l'égide du précédent président Jean-Marc Hidreau. Il s'agit plus précisément d'un créneau de natation adapté que nous «accueillons» au sein du club, à l'appui d'une animatrice titulaire d'un BEESAN et d'une spécialisation pour le public porteur de handicap. (Chrystel Diener).

Nous accueillons depuis le début deux jeunes garçons : un autiste et un enfant en rémission de leucémie handicapé par la chimiothérapie. Ils savent désormais nager le crawl, plonger et surtout bénéficient d'un moment de sport qui leur est très bénéfique. Et depuis 2 ans une jeune femme pratiquant les 3 sports, ayant concouru en paratriathlète à Valence en 2014, qui en fonction de l'évolution de sa pathologie, envisage de concourir sur les épreuves adaptées au handicap. Depuis cette saison, nous avons 3 nouveaux licenciés, aux pathologies diverses (sclérose en plaque, pathologies neurologiques, suites d'accident, ...) qui bénéficient du créneau adapté en natation. Ce créneau se déroule le samedi matin : 2 lignes et une animatrice sont réservés à ce public (en même temps que le créneau de natation des jeunes poussins-benjamins). Il est important de préciser que le samedi matin, tous les groupes du TRI07 se succèdent à la piscine ... le groupe paratriathlon n'est pas complètement isolé, même s'il ne s'agit que d'un créneau de natation. Enfin, une de nos jeunes triathlètes, est licenciée à l'appui d'une licence paratriathlon depuis cette année (elle était licenciée en «jeune compétition» jusqu'à présent). Atteinte d'une leucémie en 2014, bien qu'en rémission désormais, elle ne peut plus concourir sur des épreuves qui ne seraient pas adaptées (la chimiothérapie ayant considérablement endommagé ses os). Nous ne savons pas encore si elle sera en capacité de pratiquer cette année.

Voilà, en synthèse, nous proposons un simple créneau de natation handisport, qui a le mérite d'être à ma connaissance le seul créneau de sport adapté sur Privas. Ce créneau reste fragile, déséquilibré financièrement et surtout dépendant de la disponibilité de notre animatrice, qui doit s'orienter vers une autre voie professionnelle l'année prochaine (nous nous préoccupons déjà de lui trouver un successeur, ce qui sur Privas est très difficile).

L'Autoroute A51 pour les triathlètes !

Qui l'eut cru ? mettre pied à terre à vélo au péage de l'autoroute et franchir la ligne sans payer, ce fut une gageure ? pas du tout ! Lucie COSTECHAREYRE du TRI 07 PRIVAS arbitre du jour munie de sa chasuble, de son sifflet et de son petit carnet ne distribuait pas les tickets de péage mais ses cartons à celles et ceux qui contreviendraient à la règle en osant mettre le pied à terre avant la ligne. Et sur l'autoroute me direz-vous, pas besoin de radar pour contrôler la vitesse ? Heu, les 2 roues du dernier modèle n'avaient rien à envier des habituels bolides fonçant sur le bitume, puisque les cyclistes les plus téméraires et les plus en ligne sur leurs machines - rappelons que l'autoroute accueillait un contre la montre par équipe - ont atteint les 85 km/heure à la descente sur 17 km pas un de moins ! avec la fougue d'Eole dans le dos, constat fait par le juge arbitre, dixit les motards, sur les compteurs des montures de ces dames qu'avaient emprunté pour la sombre cause du carton noir Fanny VADON arbitre du Tricastin et Adeline LECLERCQ du TRI 07 PRIVAS pour faire respecter la fameuse règle des 35 m. Nicolas MALLEBAY, le sympathique sociétaire du Tricastin et équipier du team AREA/APRR a même bloqué son GPS à 99,7 km/h. Et ce n'est pas tout car les contrevenants du non drafting allaient pouvoir se régaler sur l'anneau de pénalité ajusté sur la voie d'urgence autoroutière par Florent CHOLAT le tout nouvel arbitre de l'ALE ECHIROLLES qui malheureusement n'a rien vu venir pour compléter son carnet de route tout neuf, ce qui est tout à l'honneur du respect de la discipline. Avant d'en arriver là, où a-t-on mouillé le maillot, me direz-vous ? tout simplement en amont du péage du Crozet, dans la piscine de Monestier de Clermont mise à disposition par la Municipalité, l'édile prêtant par ailleurs son concours au décompte des allers-retours des athlètes sous l'oeil aiguisé du juge arbitre adjoint Emile QUILEZ. Il appartenait désormais à Séverine FORIN du TRICASTIN, et oui ces dames étaient en majorité dans l'équipe d'arbitres, d'user de son autorité, mais aussi de sa pédagogie pour faciliter le départ à vélo des équipes non licenciées qui venaient pour la première sur ce type d'épreuve avec un parcours inédit. A l'arrivée, au péage du Crozet, il ne restait plus au juge arbitre qu'à vérifier que toutes les équipes s'étaient bien appropriées l'autoroute à vélo et à pied, la bonne humeur restant la règle principale.

Cette bonne humeur autoroutière a d'ailleurs été complétée tout au long de la journée grâce aux animations, aux ateliers, aux activités sportives offertes avec l'intuition légendaire de Jean Philippe et Carole VIALAT du FITDAYS qui ont offert aux plus jeunes et à leur famille l'occasion de nager, pédaler et courir dans un cadre exceptionnel. Le pari insolite était gagné !

Le juge arbitre : Jacques Jehlé

www.triathlonrhonealpes.com

Ligue Rhône Alpes de Triathlon

33 rue Saint Nestor

69 008 Lyon

ligue@triathlonrhonealpes.com