



Siège : Ligue Rhône Alpes de Triathlon 156 avenue Barthélémy Buyer 69009 Lyon
Adresse secrétariat : Ligue Rhône Alpes de Triathlon 33 rue Saint Nestor 69008 Lyon
Tél : 04 78 00 55 41 E-mail : ligue@triathlonrhonealpes.com
Site : www.triathlonrhonealpes.com

COMPTE RENDU DU COMITE DIRECTEUR DU 11 MARS 2016 A 19 HEURES A LYON

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

Excusés: Aurore Juillet - Emmanuel Chabannes - Gilles Damalix - Marc Gaviot Blanc - Pascal Paul - Eric Le Pallemec.

Invitée : Elodie Tranchant.

1 - Bien Etre Santé

Nous souhaitons la bienvenue à Elodie Tranchant qui s'est proposée comme référente de la ligue pour la commission Bien Etre Santé.

Elodie est kinésithérapeute de formation et exerce dans un service de personnes handicapées. Elle est licenciée au club de l'ASMSE Triathlon.

Elle devra échanger avec la commission médicale de la ligue et plus précisément son Président Gilles Damalix.

Une présentation de l'application Santé Bien être a été faite lors du dernier comité directeur fédéral.

Il est prévu une formation de tous les référents des ligues sur une demi journée puis ces référents devront assurer des formations au sein de leur ligue.

Afin de ne pas partir dans l'inconnue et de gagner du temps, il serait souhaitable de regarder ce qui a été fait au sein de la FFA avec les coachs athlé santé en se posant les questions suivantes : qui - quoi et comment.

2 - Commission Communication

* Tribune

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

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



Les articles pressentis sont les suivants : le suivi médical des athlètes de haut niveau - accueil des paratriathlètes au club Tri 07 - les Championnats de France UNSS de Bike and Run à Bourg en Bresse - les Championnats de France Jeune de Duathlon d'Albertville - la présentation du Triathlon de Valence qui accueillera une étape de D1 et une étape de D2 de Triathlon - les Championnats de France FNSU à Saint Romain en Gal.

**Calendrier*

4600 calendriers ont été ou sont en cours de distribution sur des courses populaires de masses et 2200 ont été distribués aux clubs et comités pour être déposés dans des magasins de sport et/ou piscine. Ce qui fait à ce jour, 6 800 calendriers de distribuer sur les 10 000 imprimés.

**Divers*

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

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

Dans le « Guide de préconisations pour les Sports terrestres » édité par le CROS, la Ligue souhaite y faire apparaître quelques points d'aménagement (box pour vélo, casiers pour chaussures CAP, signalétique,...) pour un Espace Tri qui se situe à proximité d'un site terrestre (VTT, Trail,...) ou d'un plan d'eau.

Le CROS lance le Rallye Sport Nature. Nous mettrons en avant une ou deux manifestations lors de la prochaine saison qui débute pour le rallye en septembre.

**Charte graphique de la Région*

Il faut utiliser le logo provisoire de la Région AURA tant que cette dernière n'a pas défini son nouveau nom et son nouveau logo. Ce logo est téléchargeable sur le site de la nouvelle région ainsi que sa charte graphique.

3 - Commission Médicale

Deux fiches éditées par la Commission Nationale Médicale ont été mises sur le site de la ligue.

L'une traite des compléments alimentaires et l'autre de la prise de médicament.

4 - Commission Organisations

** Triathlon des Neiges Vercors Coulmes*

Le manque de neige a fait que la ligue en accord avec le foyer de ski de fond a pris la décision d'annuler l'épreuve le lundi. La ligue remercie Jean Pierre Gally pour l'animation faite en remplacement de l'épreuve.

** Championnats Rhône Alpes*

Les premiers titres de la saison ont été distribués.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

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

Seront présents pour remettre les titres à :

- Privas - Balmes Dauphinoises et Vaulx en Velin : Bruno Copetti
- Villeurbanne : Robert Malhomme
- Rumilly et Doussard : Fabrice Pernot.

Le président de la FFTRI, Philippe Lescure, sera présent aux Championnats de France Jeunes de Duathlon à Albertville. Il sera accompagné de deux vices Présidents : Dominique Sagary et Cédric Gosse.

**Dossiers techniques*

A ce jour :

- 23 dossiers ont été validés sur un total de 65.
- 5 sont en cours d'étude et 2 animations déjà validées dont une très tardivement.

La nouvelle présentation du DT semble donner satisfaction : plus clair, plus lisible, plus synthétique.

Les dossiers doivent être validés au plus tard 10 jours avant le jour de l'épreuve sous peine de voir son épreuve ou animation non agréée (hors congés).

**Gobelets*

La commande a été faite le 17 Février 2016. Le paiement au moment de la commande s'est de façon générale bien passée mais il a été parfois nécessaire que le secrétariat fasse des relances et à ce jour il y a toujours un organisateur qui n'a pas réglé sa commande.

**Points packs organisateur*

- Pack d'Annecy :
 - 3 banderoles Ligue égarées dont celle en plastique ont été commandées par le Comité 74
 - 1 oriflamme Boucle de pénalité perdue a été commandée par le Comité 74
 - 2 oriflammes Ligue perdues, les 2 oriflammes en possession de la ligue ont été remises
 - 3 bouées neuves achetées par le Mont Blanc Triathlon pour remplacer celles avec des marquages
- Pack de Valence :

Pour remplacer le 1 jeu complet de panneau Zone de propreté égaré, il sera remis prochainement le jeu de réserve qu'avait la ligue.
- Pack de Villeurbanne :
 - embout flexible d'une oriflamme Ligue cassée

- sac de rangement de l'arche abîmé : non changé à ce jour

Etant donné l'évolution future de la ligue(AURA) et de la région, il n'est pas prévu d'investissement sur les supports de communication.

**Calendrier 2016*

Nous venons d'apprendre la création d'une nouvelle épreuve le Dimanche 22 Mai 2016. En effet ce jour là, l'Agence Française des Sociétés d'Autoroute organise une opération nationale d'ouverture des autoroutes au public à la demande de Madame la Ministre de l'écologie et du développement durable. Le but de cette journée est d'interrompre la circulation sur des portions d'autoroute et de laisser ces dernières à la disposition du public pour diverses animations.

La société APRR, gestionnaire de l'autoroute A 51 (Grenoble - Sisteron), a sollicité l'association TIGRE pour organiser à cette occasion un triathlon sur l'autoroute. Il sera donc proposer un triathlon distance S en contre la montre par équipes, dont la partie natation devrait se dérouler dans la piscine de Monestier de Clermont, et les parcours vélo et course à pied sur l'A 51 pour une arrivée au péage du Crozet sur la commune de Vif (environ 20 kilomètres au Sud de Grenoble).

La Commission Régionale d'Arbitrage va donc faire un appel auprès de ses arbitres pour voir si des volontaires seront disponibles ce jour là car sans arbitres il sera impossible d'agrèer cette épreuve.

4 - Commission Développement

**UNSS*

Fabrice Pernot sera présent aux championnats de France de Bike an Run qui auront lieu le 16 et 17 Mars 2016 à Bourg en Bresse.

**Paratriathlon*

Le Challenge paratriathlon a vu le jour et sera mis à jour par Marc Gaviot Blanc.

Le référencement de clubs de triathlon dans Handiguide fait débat. Tous les clubs ayant au moins un paratriathlète ont reçu de la part de la FFTRI un courrier les invitant à se faire enregistrer dans Handiguide et à ce jour la FFTRI n' a eu que deux refus sur environ 150 clubs.

Le fait d'avoir un licencié paratriathlète ne justifie pas que le club soit en capacité d'accueillir tout type de handicap. A la connaissance de Marc, Montélimar et Privas sont bien avancés sur les capacités d'accueil pour les autres clubs, une bonne entente avec les clubs handisports locaux peut constituer une aide à l'accueil d'une personne en situation de handicap souhaitant s'initier au triathlon. Accueillir c'est aussi pouvoir orienter et le club référencé doit à minima avoir cette capacité.

Le 24 Mars, Fabrice et Marc rencontreront la Ligue Handisport Rhône Alpes pour faire le point sur les actions.

La CDHI de l'Isère a publié, à la demande de Marc, dans son dernier bulletin, un article sur le paratriathlon. Ce comité aide et soutient Annouck Curzillat.

** Triathlon au féminin*

Un séminaire mixité et bien être avec la Ligue Provence Alpes est prévu le 15/10 à Salon de Provence. Avant de s'engager, la ligue désire savoir si c'est une action fédérale ou bien locale.

Aurore a eu un contact avec la Présidente de Fémix' Sports AURA (Femmes, mixité, sports). Il faut voir comment au niveau national la FFTRI s'implique au sein de cette association afin de faire de même au niveau régional.

La référente féminine du club d'Oullins a pris contact pour mettre en place le label Triathlon Féminin sur l'épreuve aquathlon.

** Aides aux Comités*

L'aide aux Comités pour 2014 de 3500 € n'a pas été versée car nous attendions l'analyse des réponses faite par Fabrice Pernot. Cette analyse nous est présentée ce jour.

Au vue de ce que nous demandions de fournir aux Comités, il est décidé de faire une répartition en fonction du nombre de licenciés de la saison 2014.

Pour l'aide de 2015, il est demandé aux membres du comité directeur de faire des propositions mais les premières orientations seraient les actions de développement, de formation et de communication.

** Fédération des Raids Multisport Nature*

Les deux Championnats de France auront lieu dans notre région : les jeunes le 16 Avril en Ardèche et les adultes mi juillet à Chamrousse.

La convention nous liant avec cette fédération n'est pas encore signée et une présentation sera faite lors de l'assemblée générale de la FFTRI, nous n'avons donc pas d'obligation à être présents sur ces championnats.

6 - Commission Technique

** Suivi médical des athlètes inscrits sur listes HN*

Quatre athlètes ont fait ce suivi sur Saint Etienne et deux l'ont fait à INSEP.

** Génération Rhône Alpes*

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

** Stage d'Hiver*

Vous trouverez ci-joint le bilan de ce stage.

** Stage d'Avril*

Les préinscriptions ont été ouvertes ce jour. L'encadrement sera de 3 personnes avec des encadrants restant la semaine et d'autres venant 2 ou 3 jours.

Afin de mettre en avant et de remercier les personnes qui encadrent les stages de façon récurrente, il leur sera proposé de participer gratuitement à un des week end de formation BF4.

** Examen BF5*

Celui-ci se déroulera le Samedi 14 Mai 2016. A ce jour nous avons 10 personnes pour le jury et toutes les réservations ont été faites.

** Championnat de France des Ligues*

Celui-ci aura lieu à Fourmies dans le Nord.

La décision finale pour ce championnat sera prise fin mars.

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

Ce déplacement déjà fait en 2014 et 2015 est reconduit. Il concerne 4 jeunes et un éducateur.

** Formation BF4*

Damien Aubert a construit le Guide de la formation en s'inspirant de ce qui se fait ailleurs et en questionnant les futurs BF4 et les BF4 diplômés.

Ludovic Morin, CTL de la ligue Auvergne, a été sollicité pour cette rédaction mais n'a pas pu s'impliquer totalement dans ce projet par manque de disponibilité.

Le recensement actuel des candidats potentiels (15/20 sur Rhône Alpes et 4/5 sur Auvergne) fait que les formations soient programmées sur Voiron afin de limiter les frais de déplacement des formateurs et des stagiaires.

Avant la rédaction du projet de formation il s'est entretenu avec Nicolas Billard.

Il faudra faire valider ce référentiel de formation auprès de la DTN.

Les week-ends peuvent se vendre à l'unité et intégrer des personnes qui ne suivent pas la formation en totalité.

A noter que le CREPS de Vichy veut mettre en place un diplôme d'Etat Triathlon. La ligue a été sollicitée. Cette formation BF4 pourrait être réutilisée dans ce cadre. Cette action doit être encore travaillée avant d'être lancée. Des échanges entre la DTN et les CTL doivent avoir lieu en avril.

5 - Commission Arbitrage

- Formations des Assesseurs

La deuxième session de formations des assesseurs s'est déroulée les 9 et 10 Janvier 2016 au TSF à Voiron (38). Elle a été assurée par Jacques Jehlé, Gérard Germani et Catherine Grossetête. Ils étaient 26 arbitres le samedi et 22 le dimanche.

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

La CRA propose 4 journées de formation au choix par un courrier fait à l'ensemble des clubs et envoyé fin octobre en demandant une réponse pour la fin novembre et en précisant que chaque session est limitée à 25 personnes. Ces journées sont animées par des formateurs bénévoles et pour le confort des formateurs et des arbitres formés il nous semble important d'avoir des formations avec un nombre de personnes équivalent sur les différentes journées. Il est regrettable de voir que certains clubs ne respectent pas les dates de retour et inscrivent au dernier moment des personnes à ces formations en voulant imposer leur jour. Certes c'est rare mais cela nous met dans une situation désagréable à gérer.

Afin de ne pas être de nouveau confronté à ce problème en 2017 merci d'anticiper dès la rentrée de septembre votre recherche d'arbitres au sein de vos clubs.

Dix clubs n'ont fourni aucun arbitre (Aquatique Club Olympide - ASSP Triathlon - CSA Lyautey - Guilherand Granges Triathlon - Passy Triathlon - Publier Triathlon - Team Liberty Bikes - Triathlon Amberieu - T.C. Val de Drome - Triathlon Saint André) et 1 club n'a pas respecté son quota (Trispiridon).

Tous ont été soumis à une pénalité financière de 150 euros par arbitre manquant. Nous aurions préféré avoir des arbitres supplémentaires au lieu de devoir appliquer des pénalités. Il est aussi regrettable de noter que pour certains clubs cela fait plusieurs années qu'ils ne présentent pas d'arbitre et préfèrent s'acquitter de la pénalité.

Nous tenons à remercier l'ensemble des clubs qui ont respecté les quotas, certains même les ont dépassés, (merci à eux d'avoir joué le jeu) car nous pouvons compter sur 103 arbitres pour 2016 ce qui est en augmentation par rapport à 2015 où nous avions 86 arbitres.

Sur ces 103 arbitres nous avons 5 jeunes arbitres mineurs. Par contre pour les arbitres mineurs, il est demandé une autorisation parentale et à ce jour et malgré plusieurs relances, il nous manque une autorisation. Si à la fin du mois, la CRA n'a toujours rien reçu nous serons dans l'obligation de refuser ce jeune sur nos épreuves. Afin de ne pas avoir ce genre de problème à gérer, il sera demandé aux jeunes arbitres mineurs de fournir cette autorisation parentale au moment de l'inscription aux formations et si nous n'avons pas cette autorisation à ce moment là, le jeune arbitre ne pourra pas suivre la formation.

- *Formations des Arbitres Principaux*

Cette formation faite par la CNA (Pascal Godel et Thomas Mantelli) a eu lieu sur Craponne le Dimanche 31 Janvier dans les locaux du Craponne Triathlon (merci à eux). Ce sont joints à nous 1 AP d'Ile de France, 4 d'Auvergne, 5 de Bourgogne et 2 de Franche Comté.

La ligue compte 13 arbitres principaux (deux de plus qu'en 2015) mais cela reste faible surtout que nous avons 2 arbitres nationaux et 1 stagiaire national. De plus cette année a vu l'arrêt de 3 AP et la venue de 5 nouveaux.

- *Planification 2016*

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

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

Nous envoyons à chaque arbitre 2 tableaux généraux :

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

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

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

Il a été préjudiciable d'apprendre une fois les nominations faites qu'un arbitre déménageait hors de notre ligue. Ce qui nous met devant le fait accompli et nous oblige à rechercher des volontaires pour remplacer cette personne.

Malgré tout, nous avons encore quelques épreuves où notre effectif n'est pas complet à savoir : Rumilly (2 assesseurs) - les Balmes Dauphinoises (1 assesseur) - Annecy (1 assesseur) - Passy le samedi (1 assesseur).

De nouvelles relances seront faites.

- *Projets 2016*

Un travail de refonte des rapports des arbitres principaux sera fait au cours de la saison.

- *Remarques des AP sur les premières épreuves*

Il manque dans le dossier technique du bike and run les horaires d'ouvertures des aires de départ/ contrôle des VTT.

Attention de ne pas remettre têt tard les listings de départ des courses ceci afin que les arbitres puissent avoir le temps de contrôler l'adéquation entre l'âge de l'athlète et le format de course sur laquelle il s'est inscrit.

Bien faire apparaître les catégories dans les listings et les classements fournis.

**Support des cartes arbitres*

Ce support est fourni par la FFTRI et il est dommage de ne l'avoir reçu que courant de la première semaine de mars car il ne nous a pas été possible de le donner aux arbitres lors des formations. Les supports seront envoyés aux AP qui les remettront aux assesseurs.

6 - Informations générales

**Retour sur AG de la Ligue*

Celle-ci a été longue. Il est rappelé que lors de l'assemblée générale ce sont des bilans qui doivent être présentés et non pas les projets de l'année suivante.

D'autre part, il ne faut pas lire les bilans qui sont adressés à l'ensemble des membres de la ligue mais faire une rapide synthèse et surtout ne pas redire ce qui a été présenté lors de la réunion des organisateurs.

Il faut aussi être vigilant aux bilans présentés car certains points reviennent à plusieurs reprises.

**Retour sur AG de la ligue Auvergne*

Ont participé à cette AG : Jean Marc Grossetête - Emmanuel Chabannes - Bruno Copetti et Catherine Grossetête.

Le compte rendu est disponible sur le site de la ligue Auvergne.

**Aides 2015*

Toutes les aides à savoir :

- Aides aux sportifs de haut niveau
- Aides aux clubs labellisés Ecole de Triathlon 1-2 ou 3 étoiles
- Aides aux clubs labellisés arbitrage 1-2 ou 3 sifflets
- Aides aux organisateurs (remboursement des frais de l'arbitre principal et de 50% des frais des assesseurs)

Ont été versés aux clubs et organisateurs concernés.

**Dossier CNDS*

A ce jour, nous n'avons aucune information sur la campagne 2016 mais depuis nous avons appris que la réunion d'information aurait lieu fin mars pour une campagne en avril.

**Dossier CO Région 2016*

Les dossiers devraient être disponibles fin mars. Florent Scappaticci a pris la direction des sports et notre nouvel interlocuteur est Monsieur Fontaine. Jean Marc Grossetête l'a questionné par rapport à une éventuelle aide pour les championnats de France des Raids. Si aide il y a, cela sera une aide exceptionnelle et qui ne viendra pas en moins dans l'aide que la ligue aura au titre de sa convention d'objectifs.

**Réforme territoriale*

Le regroupement avec la Ligue Auvergne entrainera la création d'une coordination avec 6 personnes : 3 de chaque ligue. En principe le président, le trésorier et le secrétaire.

Concernant notre ligue, Jean Marc Grossetête va voir avec Pascal Paul, secrétaire, s'il est disponible pour assurer ce poste sinon il sera proposé à Bruno Copetti, Vice Président de la ligue.

La Fédération a conclu avec un cabinet Accord Sport qui permettra d'accompagner les ligues dans la fusion avec une phase de concertation/audit, projet associatif et une phase de constitution du projet de fusion. Les coûts (3000 € euros pour une future région) seront pris en charge à 60 par la FFTRI et le solde par les ligues concernées.

**Réunion des organisateurs*

Cette réunion est fixée au Samedi 5 Novembre 2016.

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 0h30.

EVALUATION A CHAUD FORMATION ARBITRE SAISON 2016

NOMPRENOM

	Très satisfait	Satisfait	Insatisfait	Très insatisfait	COMMENTAIRES
CONTENU DU PROGRAMME					
Le contenu de la formation a-t-il répondu à vos attentes?	38	16			Séparation des nouveaux arbitres et des anciens est une bonne idée. Formation plus dynamique. Beaucoup plus ludique que l'an passé. Formation très dynamique et ludique Très theorique Un peu plus de mises en situation seraient peut être utiles. Ludique et fonctionnel. Oui, on aborde beaucoup de situations Bonne journée Oui pour ma part plus interessante que les précédentes Le jeu a servi pour consolider les connaissances apprises Formation complète Bonne idée de séparer une partie débutant et confirmés
Quelles sont vos suggestions d'amélioration du programme?					Réduire la partie jeu de l'après midi. Plus de mise en situations (même si plusieurs répétitions) pas d'action d'amélioration maintenir le système de mise en situation et le jeu de questions. Parfait RAS Bonne chose de séparer les débutants des autres pour le matin. Un point sur le matériel vélo pourrait être utile Plus de pratique Plus de place pour les mises en situation Plus d'interaction sur la 1ere partie (nouveau) J'aurai aimé que l'on nous présente préalablement la manière de procéder avec les différents cartons plutot que de les aborder seulement en situation d'élèves Améliorer l'équité du jeu Enchaînement d'exercices le matin était très bien. Peut être demandé aux arbitres seulement 1 point à retenir au lieu de 3 Premiers secours. Plus de pratique en extérieur. Faire la formation en groupe de maximum 8 personnes pour avoir un maximum de formation personnelle. Peut être parcourir davantage la RG (ancien) Peut être pourrions nous aborder plus de mise en situation Démarrer moins tôt Moins de discrimination avec des questions pourries dan le groupe 3!!! sinon RAS

CONNAISSANCES

Ce stage vous a-t-il apporté de nouvelles connaissances ?	32	17			De part la nouvelle RG 2016 Règles plus claires Toujours bien de revoir les règles Quelques unes Nouvelle legislation Mise à jour des connaissances et des compétences
Ces connaissances sont-elles suffisantes ?	18	30	1		A revoir avant d'attaquer vraiment la saison . On verra en 2016 A voir sur le terrain Ne connaissant pas encore la discipline plus d'infos m'auraient été bénéfiques Manque de pratique . Je l'espère Je demande qu'apprendre Ce n'est jamais suffisant Oui bien On peut toujours s'améliorer Il faut les conforter avec de l'expérience
Pensez-vous pouvoir appliquer ces connaissances sur le terrain?	20	30	1		En principe oui mais pas toujours facile. Oui tout à fait. Beaucoup d'informations à assimiler en une journée. Après avoir essayé et dépasser la peur et relu la RG. Oui mais cela doit être rapide en vrai, l'expérience me permettra de progresser Normalement oui Mises en situation sont très bien pour appréhender les bons gestes Je l'espère Le jeu permet une mise en situation réelle Je ferai de mon mieux Oui L'experience de terraine reste necessaire pour progresser

L'INTERVENTION

Etes-vous satisfait du rythme, de la gestion du temps de l'intervention ?	34	18	1		Mieux que la saison précédente, plus dynamique et moins scolaire Un peu long Formateurs clairs et concis Bon équilibre entre les différents modules Je serais éventuellement partisan d'une journée à peine raccourcie = terminer par ex vers 16h30/17h quitte à commencer plus tôt = rdv 7h45 Bien On ne voit pas le temps passé Bon tempo avec le jeu l'après midi Support très pédagogique, très bonne qualité des intervenants
Comment évaluez-vous l'équilibre entre théorie et les mises en situation ?	31	17	3		La répartition entre théorie et mise en situation a été très bien gérée cette année. Très bien (Mise en situation constructive. Moins de théorie. Plus de tableau récapitulatif et exercices en direct live. Pas vraiment similaire entre théorie sur photo et course réelle Eviter la théorie à 14 h mais plutôt jeu ou exercices Manque un peu de mises en situation. Bon équilibre matinée et après midi. Mises en situation devrait être obligatoire Pas assez de mises en situation Le jeu était très ludique et bien organisé : le temps passe plus vite et on se prend au jeu Très instructive (video photo explication) Top hyper convivial Encore plus de mises en situation
Les méthodes et supports pédagogiques étaient-ils appropriés?	42	12			Amélioration par rapport à N-1. Jeu cette année plus dynamique. Un Power point d'une précision remarquable Diaporama très bien fait Des photos peu explicites quelques fois Beaucoup d'exercices c'est de mieux en mieux. Diaporama très bien OK très bien Très gros progrès dans la qualité des supports pédagogiques (attention certaines diapos trop sombre (évitez le violet) Très bonne idée de proposer un "récompense " pour booster les équipes Bien Mises en situation très bien faites
Au sujet de la qualité de vos échanges avec le ou les animateurs êtes-vous plutôt ?	44	7			Animateurs à l'écoute Très conviviale Très bons échanges entre débutants/confirmés Agréables et répondant correctement et clairement aux questions Les animateurs apportent les explications Très bien Equipe est dynamique et accessible Bonne pédagogie Réponse aux attentes Beau duo Réponses claires à toutes les demandes de précisions

MATERIELLE

Les locaux choisis étaient-ils adaptés?	35	14	1		Très beau cadre. Salle un peu petite Plus prêt de Lyon la prochaine fois très bien
Le nombre de participants était-il adéquat ?	35	15			Equipe dynamique. Les groupes étaient parfaits Peut être étions nous un peu nombreux Le travail en sous groupe du matin est bien adapté Bien

NOTE DE SATISFACTION GLOBALE

35	14				Sympa 9/10 18/20 Formation intéressante lors de laquelle on ne s'ennuie pas
----	----	--	--	--	---

Autres Commentaires ou suggestions

Peut être prendre en compte les futures nouvelles réglementations du à l'absorption des raids multisports

Formation ludique et complète.

Avoir de l'eau - Content de cette journée

Très bien. Faire passer les concurrents sur des situations en direct. Tableaux récap. Photos et vidéo très bien. Bonne ambiance

Une bonne vue globale sur l'arbitrage qui permet de voir le triathlon sous un autre angle que celui de la compétition

Excellente formation

J'ai hate d'attaquer sur le terrain

Le top d'avoir 3 formateurs qui maitrisent leur sujet

Prévoir des bouteilles d'eau car il fait soif!! Merci à vous

Laisser une marge de tolérance pour les arbitres envers les athlètes Le sport doit rester un espace de liberté pour les athlètes et les bénévoles

Des exercices "terrain" en extérieur pour les jeunes

Même après 4 ans d'arbitrage la journée n'est pas ennuyeuse Les vidéos c'est un vrai plus Bonne initiative d'avoir la CRA en support

Merci à vous pour cette journée A bientôt sur le terrain

Pas de remarques particulières il me semble que ce recyclage s'améliore d'année en année

Très satisfait de ma journée d'apprentissage Cela m'a donné envie d'aller arbitrer quelques courses cette saison. Content de la façon dont on nous explique les règles et autre pour être arbitre et ainsi pouvoir mieux comprendre la façon d'intervenir sur une course et auprès des concurrents

Formation pédagogique grâce aux projections vidéo à poursuivre

Pour une première très bien

Prevoir des feuilles calendrier des organisations vierge à remplir sur place Merci aux intervenants Ambiance très sympathique

Avec la généralisation des cameras types "gopro" peut on envisager de filmer quelques interventions d'arbitres pour les ré utiliser en formation en situation réelle de course) par ex filmer un dialogue arbitres/concurrents à l'entrée de AT

A l'année prochaine et bonnes fêtes de fin d'année

Le recyclage annuel est nécessaire pour progresser et lever les incertitudes sur des situations vécues durant l'année écoulée tant en arbitrage qu'en tant que concurrent Le jeu de l'après midi devrait être plus rapide pour répondre à plus de questions

Parrainage des arbitres débutants par des arbitres plus expérimentés

Bonne organisation, timing respecté

BILAN EVALUATION A CHAUD FORMATION JANVIER ARBITRE SAISON 2016

	Très satisfait	Satisfait	Insatisfait	Très insatisfait	COMMENTAIRES
CONTENU DU PROGRAMME					
Le contenu de la formation a-t-il répondu à vos attentes?	25	21	1		Beaucoup de généralités connues le matin. Mises en situation le mieux pour appréhender le terrain Formation bien animée, dynamique laissant intervenir les "futurs" arbitres Contenu toujours vivant C'est un bon complément de la formation de l'année précédente Séparation des expérimentés et des novices Séparation en groupe le matin c'est bien Pas l'impression d'apprendre des choses, même refrain : obstacle pour moi au renouvellement année d'arbitrage- la formation de l'an dernier m'avait plus intéressé Bien même si déjà vue l'année dernière Point sur l'évolution de la réglementation

<p>Quelles sont vos suggestions d'amélioration du programme?</p>	<p>Sieste en début d'après midi Plus de mises en situation Formation adaptée à un public débutant l'arbitrage. Alternance de phases didactiques et d'ateliers ludiques. Bon équilibre Les photos pendant le jeu pas toujours évidentes pour juger de la situation Conduite à tenir en cas d'agression physique de la part d'un athlète pour une mise en situation (bousculade) serait intéressante à aborder Un petit rappel sur la réalité des courses (quelques vidéos en "live" de situations d'arbitrage sans nécessairement souligner une situation de prise de décision Peut être enlevé la partie relative aux lignes de montées et descentes de vélo ou alors prendre des exemples plus flagrants Un peu plus de retours d'expérience car les choses vécues des uns et des autres sont plus concrètes que la théorie (incontournable néanmoins) et se retiennent mieux. Aucune suggestion satisfait de la journée de ces nouvelles connaissances Il serait souhaitable de faire plus de cas concrets Plus de temps sur la partie mise en situation faite le matin Mettre des situations moins ambiguës dans le diaporama du jeu Laisser du temps aux personnes qui répondent lors de situations avec des personnes vivantes (situations peu explicites) Plus de mise en situation virtuelles ou réelles Très bien la formation me semble adéquate Plus d'exercices pratiques - e- learning- ne pas mélange débutants et confirmés -1/2 journée rex arbitres)+1/2 journée nouvelle RG sur une seule journée Plus de mise en situation Question technique sur la réglementation technique du vélo (roue-prolongateur.....) Prévoir une session de formation sur le terrain lors d'un événement Utiliser le projecteur de Gérard qui affichait bien les couleurs des cartons. Faire les procédures à l'extérieur Des vidéos plus longues pour permettre d'appréhender les situations Aucune suggestion bien organisée POur cette deuxième année d'arbitrage je prends de plus en plus conscience du rôle de l'arbitre La réglementation est vaste, lors de la formation elle est un peu survolée. C'est une contrainte de temps mais peut être pourrait elle être plus exhaustive Avoir plus de temps pour passer plus de diapos de mise en situation 29 sur 78 à peine moyen!!! RAS bon programme de révision Donner plus d'exemples et détailler la réponse sur l'accessibilité aux épreuves et pour le retrait des dossards Une journée me semble courte par rapport à toutes les connaissances demandées</p>
--	---

CONNAISSANCES

<p>Ce stage vous a-t-il apporté de nouvelles connaissances ?</p>	<p>23</p>	<p>20</p>	<p>1</p>	<p>Mise à jour de la réglementation Peu de choses Ceratins éclaircissements Oui Oui sur la roue à 16 rayons et la roue lenticulaire Oui Bonne remise en route pour la saison Oui grâce aux échanges avec les autres arbitres</p>
<p>Ces connaissances sont-elles suffisantes ?</p>	<p>10</p>	<p>31</p>	<p>2</p>	<p>Aucune certitude A vérifier sur le terrain Cependant il est important de faire de la pratique Pour arbitre en régional Le terrain apportera beaucoup A parfaire par expérience sur le terrain A voir sur le terrain Oui Oui avec mise en pratique sur le terrain Oui il n'y aura plus qu'à repratiquer</p>

Pensez-vous pouvoir appliquer ces connaissances sur le terrain?	22	25	2	J'espère. Après quelques années d'arbitrage j'ai encore plus d'outils après ce stage Une bonne connaissance théorique permet d'être plus à l'aise sur le terrain Peut être pas assez rapide Dans la vitesse de la course peut d'être dépassée A voir ce que cela donne en vitesse réelle avec des dizaines de concurrents Oui Oui Oui Cf commentaire plus haut, certes c'est à nous de lire et relire la RGF Oui Oui Tout à fait
---	----	----	---	--

L'INTERVENTION

Etes-vous satisfait du rythme, de la gestion du temps de l'intervention ?	23	21	2	Ne serait pas mieux de faire 2 demi journées Matinée séparer pour approfondir et après midi en groupe pour des mises en situations Peut être un peu long Trop long Des séquences parfois passées rapidement alors que d'autres qui concernaient plus le rôle de l'organisateur étaient un peu trop longues Très bon rythme cette année
Comment évaluez-vous l'équilibre entre théorie et les mises en situation ?	18	24	3	Beaucoup de généralités connues, privilégier les mises en situation lorsque beaucoup de triathlètes pratiquants Plus de mise en situation que de théorie serait un plus Les mises en situation permettent de valider la théorie Parfois théorie vue 1,2,3 fois. Mises en pratiques en arbitres expérimentés à développer Un peu plus de mise en situation Faire des procédures à l'extérieur La mise en situation est plus compréhensible Bien équilibrée Voir si possibilité de plus de mise en situation Peut être un peu plus de pratique Jeu de question très instructif Rien ne vaut la pratique pour gagner en expérience Personnellement je ne suis pas fanatique des jeux de rôle Les exercices sont instructifs Très bien
Les méthodes et supports pédagogiques étaient-ils appropriés?	25	22		Quelques modifications à apporter pour les mises à jour Quelques supports à mettre à jour par rapport à la nouvelle RG (poste dossard dans guide assesseur) Manque un peu de synchro mais pas mal quand même Les supports (photos) n'étaient parfois pas très clairs L'an passé des acteurs avaient joué le rôle de fausses compétitions, c'était de bien meilleure qualité Jeu en dynamique très bien Vidéo, PPT oui Oui les jeux de mise en situation s'améliorent par rapport à l'année précédente Problème de couleurs à l'écran
Au sujet de la qualité de vos échanges avec le ou les animateurs êtes-vous plutôt ?	24	22		Animateurs au top Instructeurs très abordables et compétents Présence d'arbitres "expérimentés" par rapport à des faits réels de course Les animateurs sont par contre passionnés et tout le monde était à l'écoute Merci à vous Ouverts et disponibles

MATERIELLE

Les locaux choisis étaient-ils adaptés?	23	23	1	Bon accueil salles OK resto OK Salle trop petite Voiron à plus de deux heures de mon domicile souhaiterait que cela se fasse de temps en temps sur Lyon Pas de prises (ordi pour prise de notes) Trop chaud Attente longue à la cantin
Le nombre de participants était-il adéquat ?	28	18	1	Trop nombreux Chaque ancien arbitre apporte ses connaissances

NOTE DE SATISFACTION GLOBALE

18	23			Animateurs ont répondu à toutes les questions posées Satisfaite du format de la formation, du rythme et de l'ambiance 10/10 Très bonne formation, bonne ambiance, bon esprit du groupe et des formateurs 18/20
----	----	--	--	--

Autres Commentaires ou suggestions

Bonne écoute bonne ambiance Au plaisir de se retrouver sur le terrain
 Très intéressant mais un peu angoissant devant la difficulté de certaines situations
 Amélioration par rapport à 2015 avec le choix de séparer les expérimentés des nouveaux : permet d'aller plus loin et de ne pas être inactif le matin
 Je pense qu'une seule année de formation ne suffit pas à acquérir toutes les connaissances pratiques
 Merci et bonne année
 Ecoute et échange ont été très riches. Une équipe dynamique et rassurante Reste à pratiquer
 Une très bonne formation qui permet de balayer tous les points de la RG mais qui ne remplace pas un apprentissage de terrain
 Un bon accueil Des explications claires
 Fournir un chronomètre à affichage digital aux AS pour les zones de pénalités
 Bonne ambiance Formation complète
 Réponse bien détaillée RAS
 Les 2 groupes, débutants et "confirmés" est une bonne idée versus 2015 où il n'y avait qu'un groupe
 Satisfait globalement mais sans aucune certitude vis-à-vis de mon aptitude opérationnelle immédiate
 Nécessaire de faire un petit stage de remise en condition On voit que l'appréciation des situations est différentes entre les personnes mêmes expérimentés
 Bien dans l'ensemble, manque de temps pour le jeu et clarté de certaines photos pas évidentes Plus de sélections de situations plus courantes que peuvent rencontrer les arbitres, trop de remise en conformité de dossard etc..... Question facile!!
 Un grand merci pour votre engagement pour notre sport Au plaisir de vous revoir sur les compétitions et d'en apprendre plus encore sur le terrain
 A confirmer par la pratique
 La révision est toujours agréable et remet bien en phase pour recommencer la saison 2016
 Supports pédagogiques très satisfaisants Dommage que l'on est pas pu terminer les diapos de mise en situation Merci aux formateurs

Bilan - Regroupements « Génération Rhône Alpes » - Janvier 2016

30 et 31 janvier 2016 – Tremplin Sport Formation, Voiron (38)

Jeunes athlètes présents :

Athlètes			
CLUB	Nom	Prenom	Catégorie
Valence Triathlon	BOUCHY	Solea	Minime
Vallons de la Tour Triathlon	FOUCHARD	Nina	Cadette
Alligators Seynod Triathlon	KEMPF	Lise	Cadette
Bourg en Bresse Triathlon	MERCIER	Loic	Cadet
Tri Salève Annemasse	MICHELET	Edgar	Cadet
Mach 3 Triathlon	MICHON	Thomas	Minime
ASVEL Triathlon	NONY	Maily	Benjamine
Vallons de la Tour Triathlon	NOYER	Juliette	Cadette
Vallons de la Tour Triathlon	REY	Paul	Benjamin
Mach 3 Triathlon	RIVET	Thomas	Cadet
Valence Triathlon	SAUVET	Lola	Minime
Tarare Triathlon	THEVENARD	Liam	Minime
ASVEL Triathlon	VILLE	Aymeric	Benjamin

Encadrement :

Didier RIVET, éducateur BF4 – Mach 3 Triathlon

Michel THEVENARD, éducateur BF5 – Tarare Triathlon

Jean Philippe VIALAT, stagiaire BF5 – Troll Team Triathlon

Damien AUBERT, conseiller technique de ligue (présent uniquement le samedi matin).

Structure d'accueil et d'entraînement :

Le TSF de Voiron (ex-CREPS) est considérée comme la structure référence en Rhône Alpes pour les stages et regroupements triathlon, compte tenu des habitudes prises depuis 2012. Le TSF est partenaire du projet « Génération Rhône Alpes », facilitant ainsi l'accès au site.

Planning réalisé des activités et entraînement :

Samedi 30 janvier	9h00 : Accueil et présentation
	10h-11h30 : Course à pied – Parties techniques et intervalles type cross country. 7 à 11km.
	12h00 : Repas
	14h-16h : Temps de devoir/révision surveillé
	16h00-18h00 : Condition physique et Gym en salle. Charge : poids de corps (réalisation d'exercices gymniques, PPG circuit training).
	19h00-20h30 : Natation. Allure 1, reprise technique dans les 4nages et vitesse courte. 3500 à 4500m selon niveau.
	21h : Repas
	22h : Dodo

Dimanche 31 janvier	8h00 : Petit déjeuner
	9h00-10h00 : Temps de devoir/révision surveillé
	10h00-11h : initiation musculation (développé couché, squats, gainage) avec appareil, sans charges (barres à vide) pour les benj/min1, avec charges légères pour min2/cadet.
	11h-12h : Circuit cardio-training en salle et Footing 20 à 30min selon catégorie + étirements en salle
	12h15 : Repas
	14h-16h : Natation. All1 longue et reprise technique (coups de bras, placement corps) pour tous. 4500 à 6000m.
	16h30 : Fin du stage

Entraînement natation : en bassin de 25m couvert

Entraînement course à pied : terrain en herbe et chemin.

Entraînement condition physique : gymnase et salle de musculation.

Bilan global :

L'intégralité du weekend s'est bien déroulée. Les comportements et investissements des athlètes correspondent à ce qui est attendu sur les regroupements et stages organisés par la ligue Rhône Alpes de triathlon. Les entraîneurs notent qu'il était très agréable de s'entraîner avec l'ensemble du groupe tant l'investissement a été bon.

En amont du weekend, une jeune benjamine a finalement annulé sa participation pour raison de santé, sans gravité, mais suffisante pour justifier son absence.

En termes de techniques, le retour suivant est à destination des entraîneurs des clubs :

La condition physique, le niveau d'entraînement et le niveau d'expertise des jeunes athlètes étaient, sans surprises, assez hétérogène. L'amplitude des catégories d'âge est une explication : benjamines à cadets/cadettes.

Néanmoins, les plus jeunes donnent souvent du fil à retordre au plus grand sur les exercices de condition physique de base : ppg, gainage, exercices gymniques. Il est donc impératif, notamment pour celles et ceux en difficulté dans l'eau, de reprendre régulièrement ces exercices dans leur planning hebdomadaire d'entraînement.

Par rapport aux regroupements de novembre, les entraîneurs ont noté des progrès nets sur les éléments techniques en course à pied, et dans une moindre mesure en natation. La période hivernale a, semble t il, été profitable à toutes et tous pour augmenter le niveau technique et physique. En natation, c'est plus aléatoire, justifié par les éléments concernant la condition physique décrit juste au dessus. Cependant, celles et ceux déjà vus sur le regroupement de novembre ou décembre ont clairement mis en application, grâce à leur entraîneur dans les clubs, les pistes suggérées antérieurement. D'où une reconnaissance nette d'évolution, plutôt positive qu'il est nécessaire de poursuivre.

Nous rappelons que le document support du projet « Génération Rhône Alpes » s'engage sur des éléments précis à mettre en place, tant dans l'entraînement que dans l'organisation pour les clubs.

Les entraîneurs notent qu'à la fin du regroupement, aucun jeune n'a fini « épuisé », même si quelques uns ont terminé bien fatigué et doivent en informer leur entraîneur de club dès lundi. Nous rappelons aux entraîneurs des clubs que les weekends de regroupement servent à compléter l'entraînement des clubs et non à s'en substituer. Chacun doit pouvoir reprendre, dès lundi, son activité dans son club.

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

Remerciements aux éducateurs bénévoles des clubs qui ont donné de leur temps pour encadrer ce regroupement : Didier, Michel et Jean Philippe.

Bilan stage - Hiver 2016

Du 21 au 26 février 2016 – Aix les Bains (73)

Site : Aix les Bains

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

Encadrement

Cyrille OLLIER – Triathlon Romanais Péageois – Entraîneur BF4 (présent tout le stage)
 Manu CHARNAIL – CRV Lyon – Entraîneur BF4 (présent tout le stage)
 Ismaël MERZAQ – Rillieux Triathlon – Entraîneur BF4 (présent du dimanche au mercredi)
 Didier RIVET – Mach 3 Triathlon – Entraîneur BF4 (présent du dimanche au mercredi)
 Frédéric DESCARREGA – Léman Triathlon – Entraîneur BF4 (présent mercredi et jeudi)
 Damien AUBERT – Conseiller technique de ligue (présent du dimanche au mardi)
 Remerciement à Cyrille, Manu, Ismaël, Didier et Frédéric qui ont pris sur leurs temps pour venir encadrer ce stage.

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

Stagiaires

16 jeunes benjamines à junior ont participé à ce stage : 6 filles et 10 garçons, Ces jeunes représentaient 8 clubs : Alligators Seynod Triathlon, ASVEL Triathlon, CRV Lyon Triathlon, Mach 3 Triathlon, Tarare Triathlon, Triathlon Romanais et Péageois, Valence Triathlon, Vallons de la Tour Triathlon.

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

Lors des préinscriptions, 22 jeunes ont postulé sur ce stage. 16 ont donc été retenus, en partie sur des critères de niveau de pratique. L'ouverture à une benjamine a été faite après un temps d'échange important avec le club, les entraîneurs concernés et les parents.

Déroulement du stage

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

Lundi 22 février	7h30 – Petit déjeuner
	9h – 10h Course à pied – footing 5 à 10km
	11h – 13h Natation petit bassin – 5,2 à 5,6k allure 1
	13h15 – Repas
	17h – 19h Natation en grand ou petit bassin – 5,5 à 6,1k allure 2
	19h30 – Repas
	21h30 – Dodo

Mardi 23 février	7h – Petit Déjeuner
	8h30 – 9h30 Course à pied – footing fartlek 6 à 11km
	10h – 12h Natation en grand bassin – 5,5 à 6k allure 1
	12h30 – Repas
	17h – 19h Natation en grand bassin – 5,5 à 6,1k allure 1 à 2
	19h30 – Repas
	21h30 – Dodo

Mercredi 24 février	7h30 – Petit Déjeuner
	9h – 10h Course à pied – footing 5 à 9k
	11h – 13h Natation en petit bassin – 5,2 à 5,5k allure 1
	13h15 – Repas
	17h – 19h Natation grand bassin – 5,5 à 6,1k allure 1 et vitesse
	19h30 – Repas
	21h30 – Dodo

Jeudi 25 février	7h – Petit Déjeuner
	8h – 10h Natation petit bassin – 6,1 à 6,4k allure 1
	10h45 – 12h15 Course à pied séance all2/3 hippodrome 6 à 11k
	12h30 – Repas
	17h – 19h Natation en grand bassin – 4,5 à 5,5k allure 1 à 2
	19h30 – Repas
	21h30 – Dodo

Vendredi 26 février	7h – Petit Déjeuner
	8h – 10h Natation grand bassin – 5,3 à 6,1k allure 2/3
	10h45 – 11h45 Course à pied – footing cadet junior 9k
	12h15 – Repas
	15h – 16h30 Natation grand bassin – 3,8 à 4,5k allure 1 et vitesse
	17h30 Fin de stage

Observation sur le groupe

Aucun accident.

Aucune blessure. Mis à part une jeune qui arrivait avec une opération récente des dents de sagesse et dont il a fallu adapter le début de stage par rapport à ce qui était initialement prévu. En cours de stage, quelques alertes sur les épaules, eu égard au volume nagé. Là aussi, les adaptations nécessaires ont été apportées et logiquement, ces alertes ont disparu en ce début de semaine (à questionner dans les clubs).

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. De par la moyenne d'âge plus faible (beaucoup de minimes) qu'à l'habitude, les entraîneurs ont dû être plus présents « physiquement » dans les couloirs, notamment pendant les temps de repos. Il n'y a eu aucun débordement abusif, mais il est encore (et toujours) nécessaire de rappeler l'intérêt de ces moments de calme.

Les débuts d'après-midi libres ont été exploités par certain(e)s pour les devoirs scolaires personnels, comme nous en avons laissé l'opportunité sur le programme.

Observation en termes d'entraînement

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

Néanmoins, comme l'année passée, des erreurs préjudiciables surviennent les premiers jours :

- manque d'entraînement les jours précédents le stage : arriver frais sur un stage, oui. De là à arriver désentraîné... C'est dommage de devoir perdre 2 jours de stage pour se mettre en route. Dommage.
- Le non-respect des allures lentes sur les premières séances conduisent là aussi à se mettre en défaut vis-à-vis du groupe lors des premières séances dures. La première séance, le lundi matin, dont le bloc principal a été exposé comme long et lent, n'a pas du tout été respecté si on s'en réfère aux temps de la série, longue et difficile, de l'après-midi. Dans ce cas, il semble que la maîtrise des allures n'est pas faite. Ou plutôt que beaucoup, même des plus aguerris, se laissent piéger par un groupe nouveau autour d'eux et s'inventent une pression qui n'existe pas, malgré des consignes répétées des entraîneurs vis-à-vis des allures lentes.

Les entraîneurs notent également un léger manque d'engagement, de prise de risque, au cours de certaines séances clés, en natation ou course à pied. Cette constatation est beaucoup plus nuancée pour les jeunes athlètes benjamins/minimes, notamment celles et ceux pour qui s'étaient le premier stage régional. Pour les plus grands, cadets-juniors, qui ont plusieurs stages Rhône Alpes à leur actif, ce manque d'engagement est une faiblesse identifiée qu'il est important de prendre en considération. Un stage régional est proposé pour changer de cadre, et tenter des choses nouvelles en s'appuyant sur les bases construites au quotidien dans les clubs. Dans leur cas précis, certains athlètes n'ont pas exploité entièrement les conditions d'entraînement pour, ne serait-ce que, reproduire des allures/vitesses déjà vues en compétition. Là aussi, dommage de ne pas prendre plus de risques. Ces stages sont là pour tenter de passer des caps. Ce ne sont pas des « sanctions » ou des « évaluations ». Les stages sont des moyens pour préparer une saison de compétition. Les entraîneurs ont toujours beaucoup insisté sur ces points.

L'ensemble des séances s'est bien déroulée. Les entraînements prévus initialement ont été parfois réajustés, comme souvent, mais aucun gros bouleversement n'a été nécessaire.

Il a été très agréable de partager ces entraînements avec des athlètes « compétitifs », ayant un sens assez précis de l'investissement nécessaire pour réussir dans leur pratique personnelle.

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. Nous allons voir dans le détail, par discipline, les points forts et faibles.

Echauffement à sec avant la natation.

Pour toutes et tous, c'est quelque chose d'intégré : tous les athlètes ont l'habitude de ces échauffements avant chaque séance. Il faut parfois que les entraîneurs amènent des idées d'exercices ou relancent une « dynamique » de groupe, mais tous les jeunes savent faire. Le niveau de maîtrise est satisfaisant. Il faut bien évidemment renforcer encore ces pratiques au

sein des clubs et entrevoir – surtout pour les cadets juniors – une autonomie de réalisation et de correction constante.

Natation.

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

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

Très pratiquement : une majorité des jeunes ne sait pas se servir des horloges (aiguilles 4 couleurs) pour prendre les départs demandés. Ce fut en tout cas très hasardeux pour certain(e)s. A ce niveau de pratique, ce n'est pas acceptable. Une nouvelle fois, si l'entraîneur peut souvent gérer les départs, il faut que les nageurs soient capables d'être autonome, et surtout capable de savoir où ils en sont dans une série indépendamment des indications de l'entraîneur. Il y a clairement une faille dans les clubs à ce niveau puisque ce n'est pas un automatisme que de s'organiser avec les aiguilles.

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

Cela se ressent sur les allures lentes (cf. propos introductifs) mais aussi lors d'une série où dès qu'un entraîneur apporte une correction verbale à un jeune en particulier, cela déstabilise l'attention des autres (on rate le départ à son aiguille, on part au mauvais moment...).

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

Beaucoup de jeunes pensent à nager vite avant d'avoir validé le placement des nages, dans la durée. Exemple concret : si les séries de 20x50m en CR ou en 4n n'ont posé pratiquement aucun problème à personne, 1500 + 3x500, 16x200 ou tout ce qui dépasse 2500m de bloc n'est maîtrisé que par une faible minorité... Les autres, à cause de lacunes fondamentales, s'empêchent de nager de plus en plus vite, longtemps. Or, c'est ce qui est demandé par l'activité « triathlon de compétition ».

Dans ces cas précis, les corrections amenées par les entraîneurs sur les stages régionaux ne valent que si elles sont réutilisées en club par la suite. Or, en une semaine, il est difficile de remettre en place des habitudes construites tout au long de l'année en club.

Course à pied.

Globalement, tous les jeunes maîtrisent l'activité.

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

Sur la partie « technique et allures » réalisée à l'hippodrome, pas de difficulté particulière. C'est notamment au cours de cette séance que la prise de risque a été très limitée alors qu'il n'y avait qu'une séance de ce type dans la semaine.

A la fin du stage, le vendredi après la dernière séance de natation, des conseils ont été donnés par les entraîneurs quant à l'approche des jours suivants le stage : entraînement classique de club, mais si possible sans intensité jusqu'au mardi compris, afin de bien récupérer des efforts

fournis. Même si globalement, la fatigue induite par ce type de stage mettra plusieurs jours à s'estomper, il ne faut pas tout stopper non plus.

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

Conclusion

Un stage apprécié par les jeunes et l'encadrement.

Les conditions d'entraînement ont été bonnes sur Aix les Bains. Bien que la météo soit toujours incertaine à cette période, l'intégralité du programme a été réalisée.

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

Prochain stage régional : du 18 au 22 avril. Un niveau minimal de 130 points au class triathlon sera requis, en plus du niveau d'entraînement nécessaire pour réaliser le stage. Les préinscriptions seront ouvertes prochainement.

Damien AUBERT

Annexe - Bilan des éducateurs

Manu CHARNAL : Deuxième stage ligue d'une semaine en hiver pour ma part : expérience que j'ai trouvée une nouvelle fois très intéressante et enrichissante. Volume d'entraînement important et de bonne qualité, effectué par le groupe dans une très bonne ambiance avec des jeunes motivés et impliqués (malgré des conditions météo pas toujours faciles). Sur le plan technique bien prendre en compte les remarques faites dans le bilan précédent, afin de ne pas perdre de temps sur des points techniques qui devraient être maîtrisés en amont (Allure 1, gestion des départs et des temps nagés à l'horloge, coulées et reprises de nage). J'invite les entraîneurs des clubs Rhône-Alpins à participer aux stages ou aux regroupements génération Rhône-Alpes afin d'harmoniser ces exigences techniques et de mieux former les jeunes triathlètes, qui le désirent, vers une pratique "performante".

Didier RIVET : présent du lundi au mercredi, j'ai pu observé, filmé et conseillé l'ensemble du groupe, le compte rendu est conforme à mon ressenti de ces 3 jours, attention à bien maîtriser les allures lentes dans les disciplines qui nous concernent, aimer courir longtemps, aimer nager longtemps, s'appliquer, son la base de notre sport. Sinon très bonne ambiance de stage, l'ensemble du groupe évoluant ensemble est très agréable. Bon début de saison à tous !

Frédéric DESCARREGA : J'ai encore une fois apprécié d'encadrer ce stage avec un groupe très motivé et solide. Ma principale remarque concerne aussi la gestion des allures. J'ai constaté des échauffements trop rapides en natation et un flou sur l'allure à adopter pour les séries à allure 2 et 3, en tout cas pour les minimales que j'ai accompagné.

Cette maîtrise ne pourra se construire que si chacun a, à sa disposition, un chronomètre !

Je me permets également d'indiquer que la prévention de l'épaule, passe par un renforcement des muscles "rotateurs externes". On peut introduire dans l'échauffement une sollicitation de ces muscles en élevant le bras contre résistance (bande élastique), en écartant les mains contre résistance, coudes collés au corps.

Enfin, il apparaît que nombre de jeunes, et ce n'est pas une critique, manquent de confiance en eux. J'espère qu'au fil des années, nos stagiaires s'inscrivent dans une démarche d'apprentissage qui comporte forcément des efforts, des essais et des erreurs, sans crainte du jugement.

C'est donc avec plaisir que je les retrouverai cet été pour un nouveau stage.