

**COMPTE-RENDU COMITE DIRECTEUR DU 24 JUIN 2016 à
VALENCE (26) A 19 HEURES**

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

Excusés : Bruno Copetti - Pascal Paul - Eric Le Pallemec

1 - Commission Féminine

Dix neuf épreuves ont sollicité le label féminin et Aurore a ainsi pu récupérer les noms des référents de ces organisations.

La fiche d'évaluation a été renvoyé par mail aux 19 organisations et à ce jour seulement 3 retours, ce qui est très peu.

Un fichier des personnes qui désirent être informées des actions faites au niveau national et régional a été constitué par Aurore.

Le séminaire des référents de la mixité organisé par la FFTRI se déroulera les 15 et 16 Octobre 2016. Le samedi sera consacré au module santé bien être.

La commission féminine est en attente d'informations complémentaires sur le colloque mixité que mettrait en place la ligue Provence Alpes. La date initiale envisagée était le 15 Octobre et nous n'avons pas connaissance des contenus ni des intervenants. L'intitulé de ce colloque est « mixité, santé, citoyenneté » avec des conférences, ateliers et débat et le lieu de ce colloque salon de Provence. Nous sommes donc en attente des informations avant de statuer sur notre éventuelle participation.

Une étudiante en faculté sur Lyon envisage pour 2017 de faire un animathlon réservée aux féminines.

2 - Commission Arbitrage

** Bilan début de saison*

La saison bat son plein. Il est à noter que certains assesseurs nommés sur des épreuves se désistent mais recherchent activement un remplaçant. Depuis le début de la saison, un seul désistement n'a pu être comblé.

En règle générale, les rapports des arbitres principaux sont reçus rapidement hormis deux cas où cela a été plus long et à ce jour il manque encore le rapport de Bourg en Bresse. Un rappel à l'AP concerné a été fait.

Cette année, les arbitres ont du mal à obtenir le nombre de motos demandées et cela est dommageable pour la qualité de l'arbitrage. Les participants sur les organisations sont en augmentation et donc les problèmes d'aspiration abri se multiplient. Si nous, les arbitres, n'avons pas de motos il nous est difficile de pouvoir y remédier. A titre indicatif vous trouverez le

nombre de motos préconisé par la RS à la page 36 à savoir 4 motos pour 100 concurrents plus une moto par tranche de 80 concurrents. Vous vous rendrez vite compte que nous sommes loin du compte alors merci aux organisateurs de fournir le nombre de motos que vous demande l'AP.

Je trouve regrettable l'attitude d'un organisateur qui essaie de faire pression sur un AP pour retirer un carton rouge. Il en est de même pour l'attitude de certains bénévoles et spectateurs sur une autre épreuve qui se permettent des commentaires et qui ont eu des réactions qui ont choqué l'assesseur. Et que dire des commentaires que l'on peut lire sur les réseaux sociaux comme « une disqualification honteuse ».

Les arbitres sont des bénévoles qui donnent de leur temps pour que des triathlètes puissent assouvir leur passion. Quand ils sanctionnent en sortant un carton rouge ce n'est jamais à la légère ni de gaité de cœur aussi le minimum à faire envers ces personnes c'est de respecter leur décision même si celle-ci a pour les athlètes des conséquences non négligeables car à cause de ces attitudes ces bonnes volontés peuvent se décourager.

**Classification des arbitres*

Au cours de l'année 2016, est mise en place la nouvelle classification des arbitres. Au niveau de la ligue, il est demandé aux AP suite à l'épreuve de remplir le livret de compétence de l'assesseur concerné.

Chaque membre de la CRA a reçu ces documents et il a été demandé à chacun d'entre eux de faire une synthèse pour début septembre. Un tableau récapitulatif sera fait pour classer les arbitres de la ligue.

C'est un travail colossal car nous avons un nombre important d'arbitres mais espérons pouvoir arriver à tous les classer.

**Epreuve AUREC du 5 Juin 2016*

La ligue d'Auvergne nous avait contactés un mois avant l'épreuve pour savoir si nous avions un AP disponible pour cette épreuve. Un volontaire s'est proposé. Sur l'espace tri 2.0 il n'a rien trouvé sauf un dossier technique vide et fait le 16 mai un mail au Président de la CRA Auvergne pour lui en faire part. Le lendemain, il reçoit par mail divers documents sur l'épreuve. Il trouve les documents reçus très succincts et demande la liste des assesseurs. De mon côté, je demande au Président de la CRA Auvergne de nous envoyer le rapport d'arbitrage de l'année passée afin d'aider l'AP dans sa préparation.

J'ai eu diverses conversations avec cet AP. Il a été convenu que si nous n'arrivions pas à avoir le compte rendu d'arbitrage et la liste des assesseurs que nous n'assurerions pas cet arbitrage. C'est ce qui est arrivé.

**Epreuve ALPSMAN XTREM TRIATHLON*

Cette épreuve se déroulera le 1^{er} Octobre 2016. Elle ne demande pas l'agrément fédéral mais fait de la publicité dans Triathlète. Le règlement de l'épreuve est similaire à celui d'une épreuve fédérale notamment sur l'accessibilité et dans lequel il est fait mention de la licence FFTRI d'où une grosse ambiguïté pour le licencié.

Dans ce règlement, il est clairement écrit que « l'épreuve est sous le contrôle d'arbitres désignés dans chaque discipline par les licenciés des clubs impliqués dans l'organisation. »

Or un club de triathlon fait partie du Comité d'organisation : Les Hydrocyclopedes. Un courrier sera fait aux arbitres de ce club ainsi qu'une information générale à l'ensemble du corps arbitral pour rappel des règles fédérales.

**Epreuve Fitdays MGEN*

Cette épreuve se déroule en 5 étapes sur plusieurs ligues : Lorraine - Rhône Alpes et Provence Alpes.

Une demande de la part de l'organisateur a été faite auprès de la Vie Sportive pour que cela soit un même AP qui suive ce circuit.

La CRA Rhône Alpes regrette que ce problème ait été traité tardivement par la CNA car il est difficile à un mois des épreuves de discuter sereinement et de trouver une solution qui satisfasse toutes les parties. Pour les années futures, un groupe de travail va être mis en place pour statuer sur ce type de problèmes et Catherine Grossetête a demandé à faire partie de ce groupe de travail. Un courrier devrait être fait par la CNA à l'organisateur avec copie aux diverses ligues et à ce jour nous n'avons rien reçu.

**Fusion avec la Ligue Auvergne*

Afin de commencer à travailler sur cette fusion, la CRA a préparé un questionnaire qu'elle souhaite envoyer à la CRA d'Auvergne :

- Organigramme de la CRA
- Mode de communication
- Réunion physique : oui/non - lieu - horaire et date
- Organisation du planning d'arbitrage de la saison
- Formation des Assesseurs
- Nombres d'arbitres : assesseurs et principaux et leur classification
- Règlement intérieur de la CRA
- Bilan annuel des saisons 2014 et 2015.
- Indemnités des arbitres en 2014-2015-2016.
- Quota d'arbitres par club et quota d'arbitrage
- Gestion des chasubles
- Aides de la ligue envers les arbitres et l'arbitrage
- Actions de la CRA
- Fréquence d'arbitrage des arbitres
- Nombre de participants sur les épreuves et nombre d'arbitres
- Comment voyez-vous la fusion.

**Dates importantes*

- Samedi 5 Novembre : débriefing de fin de saison et réunion des organisateurs.
- Samedi 10 et Dimanche 11 Décembre 2016 - Samedi 6 et Dimanche 7 Janvier 2016 : formation des assesseurs

Ces journées auront lieu au TSF de Voiron.

**Matériels demandés*

Il serait souhaitable de mettre dans les 3 packs organisateurs des tapis de monte et descente vélo. Cette proposition est retenue par le Comité Directeur.

Une commande de drapeaux, sifflets et cartons sera faite par la CRA.

3 - Commission Communication

**TRIBUNE n°21*

Le prochain numéro devrait paraître fin juin-début juillet. A ce jour les articles reçus sont : paratriathlon Françoise Estival, section paratriathlon au club de Privas, Championnat de France UNSS de Bike&Run, Championnat de France Jeunes de Duathlon, médical, stage du Comité 69 et le triathlon sur autoroute vu côté arbitrage.

Sont en attente l'édito du Président, le compte rendu des Championnats de France FNSU à Barlet et un article sur la mixité.

**Article sur Triathlète via Communication nationale*

Dans le cadre du partenariat avec Triathlète Magazine, la commission nationale de la communication souhaite mettre en avant les actions de développement portées par les Ligues.

La ligue a proposé 3 sujets : Schéma de cohérence des équipements, Génération RA et la labellisation arbitrage des clubs.

** Distribution des calendriers RA 2016*

A ce jour, 9500 calendriers sur 10 000 ont été distribués : 6900 sur les manifestations de masse et Offices du Tourisme et 2600 pour les clubs et comités, leurs partenaires et leurs organisations.

**Divers Communication*

L'inscription de nos manifestations sur le site de la Région Auvergne Rhône Alpes ainsi que sur l'agenda du CROS Rhône Alpes a été faite.

Sur le dernier numéro d'Esprit Bleu du CROS vous trouverez des photos des Championnats de France Jeunes Duathlon qui se sont déroulés à Albertville.

4 - Commission Organisation

**Dossiers Techniques*

Cinquante quatre journées ont été validées à ce jour sur un total de 66 journées. Il reste donc 12 dossiers dont 6 sont en cours d'étude.

Deux journées validées ont été annulées suites à des conditions météo défavorables : TNVC et Anse.

Cinq animations ont été validées sur 6 déclarées à ce jour (Bièvr'athlon non encore déclaré).

Il est à noter qu'il y a toujours des dossiers qui sont validés dans l'urgence ce qui est regrettable notamment pour la préparation de l'arbitrage.

**Point sur le retour des fiches d'évaluation des organisations labellisées*

Seulement 4 fiches ont été retournées (Craponne, Privas, Villeurbanne, Montélimar). Une relance sera faite aux organisateurs dont nous n'avons pas eu de retour à savoir : Triathlon du Tricastin, Duathlon de Saint Symphorien, Triathlon du Dauphiné, Triathlon de Rumilly, Triathlon de Doussard, Aquathlon de Valence.

5 - Commission technique

**Stage d'Avril*

Vous trouverez ci-joint le compte rendu de ce stage.

**Qualification aux Championnats de France Jeunes de Triathlon*

Il est à noter un dysfonctionnement pour la parution de la liste des sélectionnés suite à la demi finale qui a eu lieu à Pierrelatte. Damien s'est donc retrouvé à faire lui-même la liste.

Bruno Copetti a alerté David Mangel afin que la DTN se mette de façon urgente à la recherche d'une épreuve support pour l'année 2017.

** Examen BF5*

L'examen s'est déroulé le 14 Mai au TSF à Voiron. Tout s'est bien déroulé. Il est à noter que 2 personnes ne se sont pas présentées et qu'une personne n'a pas été reçue. Nous remercions les sept membres de l'ETR qui se sont mobilisés ce jour là pour constituer les jurys.

Suite à cet échec, le président du club concerné a fait un courrier au président de la ligue en contestant les résultats. Une réponse sera faite dans les prochains jours et il sera confirmé la décision du jury.

** Déplacement à Holten pour la Coupe d'Europe Junior*

Les modalités de sélection étaient disponibles sur le site de la ligue et une information aux clubs et entraîneurs avait été faite.

L'équipe sera composée de 4 athlètes (2 filles et 2 garçons). Il s'agit de Lena Berthelot Moritz du CRV Lyon Triathlon, Jessica Fullagar des Alligators Seynod Triathlon, Hugo Mattera et Hugo Hersent de Valence Triathlon.

** Stage d'été*

Toutes les réservations ont été faites. Actuellement la communication a été ciblée sur les titulaires et les remplaçants du Championnat de France des Ligues. Une ouverture sera faite ensuite à l'ensemble des jeunes de la ligue.

** Formation BF4*

Les inscriptions sont ouvertes avec informations aux entraîneurs, clubs et comités. Les échanges sont compliqués avec le représentant de la DTN. Ce dernier organise une réunion sur Paris avec les ligues qui proposent cette formation à savoir Ile de France, le Centre et l'Aquitaine. Au vue de la date retenue, Damien ne participera pas à cette réunion.

** Colloque des CTL*

Il se tiendra du 16 au 19 novembre à Lille en même temps que le séminaire des Présidents de ligue et que le colloque des CRA.

** Formation UC(DEJEPS) à Vichy*

Cette formation est organisée par la ligue Auvergne de triathlon et Damien a été sollicité pour y participer. Ce dernier est disponible et a donc demandé un certain nombre de précisions à savoir : sur quelle thématique il doit intervenir - la durée d'intervention - les conditions financières - la prise en compte du temps de préparation etc...

Il est en attente d'une réponse de la part de la ligue Auvergne.

** France des Ligues*

L'organisation avance plutôt bien : transport et chauffeur réservés. Par contre du côté de la logistique sur place, c'est plus difficile et Damien n'a toujours pas eu de réponse de la part de l'organisateur du mail fait en avril.

Jean-Marc va contacter le Président de la Ligue concernée.

La sélection provisoire a été publiée mercredi dernier avec retour pour confirmer sa présence avant lundi 27 juin 21 heures. Pour l'instant, les réponses ne se bousculent pas.

Il est à noter que la DTN organise un stage IATE qui finit le 21 Août alors que les Frances des Ligues sont le 20 Août..... Ce stage va nous priver donc de nos meilleurs jeunes qui seront sur le stage IATE.

Devant le peu de soutien que la commission technique a de la part de la DTN pour porter son projet GRA, les membres de ETR proposent d'arrêter le projet GRA pour 2017 et de mettre en place un groupe de réflexion pour savoir vers quoi nous allons évoluer.

6 - Commission Développement

**Développement Durable / Référent*

Une réunion téléphonique a eu lieu avec les référents des ligues le 26/04/2016. A cette réunion ont été abordés les sujets suivants :

- Campagne Générali : Trophées Sport Responsable et Coup de cœur des internautes qui sera reconduit en 2016 mais il y aura une proratisation des réponses par rapport au nombre de licenciés des différentes fédérations.
- Relance des bilans DD qui sont à effectuer sur l'Espace Tri Organisateur
- Mise en place d'un groupe de travail sur le DD et le fonctionnement des clubs (en dehors de leur organisation) : comment gérer l'aspect DD au quotidien ?

Il est regrettable que ce soit la FFTRI qui doit valider les demandes de label DD car cela ne se fait pas toujours de façon rapide et certains organisateurs font des mails au secrétariat de la ligue pour savoir pourquoi leurs épreuves ne sont toujours pas validées. Ce dysfonctionnement est dû au paramétrage d'Espace Tri 2.0. Souhaitons que dans la future version ce problème soit pris en compte.

**Paratriathlon*

La saison paratriathlon suit son cours.

Marc n'a pas pu obtenir le retour des organisateurs de Villeurbanne et de Saint-Etienne mais a par ailleurs eu beaucoup d'assurance sur les autres épreuves labellisées, Rillieux, Bourg en Bresse, Montélimar et Saint Romain en Gal. Marc sent vraiment que ces clubs mettent en œuvre tous les moyens pour que leur épreuve soit une réussite mais surtout, ils ont à cœur de recruter le maximum de personnes en situation de handicap pour les initier au paratriathlon. L'investissement est important, la tâche semble parfois ingrate mais le résultat en vaut la peine.

Les clubs ne doivent pas estimer que le fait d'avoir un paratriathlète licencié dans leur club est la seule motivation pour décider d'obtenir le label. Il est certain que notre label fournit l'assurance aux paratriathlètes de pouvoir concourir dans les meilleures conditions mais faut-il encore qu'il y ait des paratriathlètes qui s'inscrivent sur les épreuves. Il doit y avoir autre chose derrière ce label. Il doit y avoir la volonté réelle d'inciter des personnes affligées d'un handicap à découvrir le triathlon. C'est un travail de longue haleine mais indispensable. Les témoignages positifs dont j'ai le retour constituent la meilleure récompense du travail investi. C'est en créant cet élan que se développera le paratriathlon. Cet élan m'a permis de mettre en contact une jeune malvoyante domiciliée à Beaujeu (Rhône) et une triathlète de Montélimar qui souhaitait être guide. Les premiers entraînements vont commencer.

Des organisateurs d'épreuves qui ne peuvent obtenir le label car elles ne permettent pas de répondre aux exigences imposées par tous les types de handicap savent aussi montrer un fort intérêt pour l'accueil de personnes en situation de handicap (ex : Cross Triathlon du Revermont Oxyrace, Thonon les Bains ...)

Il y a aussi des clubs qui font beaucoup pour le paratriathlon en créant des structures spécifiques, des clubs qui œuvrent en silence mais avec une efficacité redoutable (Privas, Montélimar).

Le suivi du challenge (qui ne s'arrête pas qu'aux seules épreuves labellisées) démontre pour l'instant que ce travail porte ses fruits, 13 participants non-licenciés contre 5 licenciés. 13 futurs triathlètes ??? Le challenge, lancé par notre ligue a retenu l'attention de la commission nationale de paratriathlon et a été récompensé par l'attribution d'une dotation de 300€.

La parution d'un article sur le paratriathlon dans chaque tribune est une excellente initiative.

Marc termine en soulignant les performances exceptionnelles d'Elise Marc qui j'espère portera nos couleurs à Rio.

Concernant les guides qui accompagnent les para sur les épreuves de triathlon, ceux-ci doivent présenter un certificat médical et s'acquitter du pass compétition sauf bien sûr s'ils sont licenciés compétition à la FFTRI.

**Santé Bien Etre Loisir*

Un séminaire proposé par la FFTri se tiendra le samedi 24 Septembre à l'INSA Lyon. Ce séminaire aura pour but de former des personnes relais dans les clubs pour la mise en place de l'application dédiée sur l'Espace Tri.

Les référents SBEL sont invités également le 15 octobre lors du séminaire FFTri des référents Mixité pour une intervention commune de Romain LIEUX.

**Bilan global avec UNSS sur la saison scolaire 2015-2016*

Celui-ci est à réaliser. Il comprendra les points suivants :

- Actions, relations et présence de la Ligue avec les UNSS de Grenoble et Lyon
- Participations et résultats sur les championnats académiques et nationaux
- Actions faites par les comités de triathlon (26-07 et 73)
- Liste des établissements scolaires rhônalpins avec coordonnées des professeurs qui sont actifs et dynamiques pour notre sport et ses disciplines enchaînées : objectif = créer du lien avec les clubs de proximité si ce n'est déjà fait.

L'UNSS Ain souhaite signer une convention avec la Ligue. Cela n'est pas possible, il faut que la convention se fasse avec le comité départemental de l'Ain.

**FFSU / CRSU : retour sur le Championnat de France Sport Universitaire au Triathlon de l'île Barlet*

Lors de ce championnat, Fabrice a rencontré le directeur de la CRSU de Lyon, Bernard FAURE qui est très enthousiaste pour travailler ensemble.

Ce championnat sera reconduit au Triathlon de l'île Barlet en 2017.

Fabrice a été invité à participer au CMR de Lyon.

**Pré-calendriers des manifestations 2017*

Nous reconduisons la même procédure que la saison précédente à savoir :

- Le 10 septembre : envoi de la fiche de pré-inscription à retourner pour le 30 septembre.
- Le 5 octobre : pré-calendrier adressé aux organisateurs sur une même date pour échange et négociation.

La réunion des organisateurs est prévue le samedi 5 novembre 2016.

7 - Informations diverses

**Regroupement avec l'Auvergne*

La coordination a été créée et ses statuts ont été validés par le bureau exécutif de la FFTRI. Le dépôt des statuts ainsi que la déclaration de l'association sont en cours de réalisation.

La composition du bureau est la suivante :

Président : Jean Marc Grossetête

Vice Président : Michel Exbrayat

Trésorier : Fanny Chartrain

Trésorier Adjoint : Emmanuel Chabannes

Secrétaire : Christian Baptiste

Secrétaire Adjoint : Bruno Copetti

Chaque ligue va abonder le compte de la coordination de 1000 euros.

L'objectif une seule ligue fin 2017.

Une réunion physique de tous les membres des commissions est prévu afin d'apprendre à se connaître.

La ligue Auvergne a proposé 2 dates dimanche 25 septembre ou 9 octobre. Notre choix se porte sur le 9 Octobre.

**Calendrier 2017 et 2018*

Les Championnats de France jeunes en triathlon auront lieu en 2017 à Pierrelatte.
Valence se porte candidat à l'organisation des France d'Aquathlon pour 2018 et Roanne pour les France de duathlon jeunes.

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

Bilan stage - Avril 2016

Du 18 au 22 avril 2016 – Voiron (38)

Site : Tremplin Sport Formation - Voiron

Site « référence » pour les stages régionaux, l'endroit est toujours très adapté pour les stages sportifs. Les nouveaux hébergements sont maintenant terminés, et c'est toujours très apprécié par les jeunes et l'encadrement, spécialement pour celles et ceux qui ont connu les anciens.

La restauration est également toujours de qualité.

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

Encadrement

Damien AUBERT – Ligue Rhône Alpes

Sébastien ALLAGNAT – Vallons de la Tour Triathlon – Entraîneur BF4

Ismaël MERZAQ – Rillieux Triathlon – Entraîneur BF4

Cyrille OLLIER – Triathlon Romanais Péageois – Entraîneur BF4

Didier RIVET – Mach 3 Triathlon – Entraîneur BF4

Michel THEVENARD – Tarare Triathlon – Entraîneur BF5

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

Stagiaires

18 jeunes minimes à juniors ont participé à ce stage : 8 filles et 10 garçons, Ces jeunes représentaient 7 clubs : Tarare Triathlon, ASVEL Triathlon, Valence Triathlon, CRV Lyon Triathlon, Vallons de la Tour Triathlon, Mach 3 Triathlon.

Le stage était ouvert à un niveau « class triathlon » de 130 points ou 85 points dans une discipline, sous couvert de pouvoir réaliser le planning d'entraînement annoncé : 5 séances natation, 5 séances vélo et 4 séances de course à pied, sur 5 jours.

Lors des préinscriptions, 20 jeunes ont postulé sur ce stage. Deux désistements en cours de préinscription nous ont facilité la sélection puisque 18 places étaient ouvertes cette année.

Les pré requis sur le niveau sportif nous assurent, et nous le verrons dans le bilan détaillé ci-après, un niveau de condition physique qui nous permettent de travailler en 3 ou 4 groupes homogènes, sans aucune perte de temps.

Déroulement du stage

Lundi 18 avril	8h45 - Accueil
	10h-12h Natation tout all1. 4.3 à 5km
	12h45 – Repas et installation
	15h15 – 16h Course à pied 5 à 7km footing lent.
	16h15 – 18h30 Vélo tout all1 et petit dénivelé 53 à 62km.
	19h30 – Repas
	20h30 – Retour sur les CF Duathlon Jeunes Albertville (études vitesses)
21h30 – Dodo	

Mardi 19 avril	7h45 – Petit Déjeuner
	9h30-11h30 Natation. Série all3. 4,5 à 5km.
	12h30 – Repas
	14h30-16h30 Vélo. Tout all1 et faible dénivelé. 48 à 54km.
	17h30-19h. Course à pied. Série all3. 8 à 11km.
	19h45 – Repas
21h30 – Dodo	

Mercredi 20 avril	8h00 – Petit Déjeuner
	9h30-11h30 Natation. Tout all1. 5 à 6km.
	12h30 – Repas
	14h30-17h30 Vélo long et bon dénivelé (1000m) 57 à 78km.
	18h-18h45 Course à pied footing. 5 à 7km.
	19h30 – Repas
21h30 – Dodo	

Jeudi 21 avril	8h00 – Petit Déjeuner
	9h30-11h30 Natation. Série all2. 3,2 à 4km.
	12h – Repas
	14h-17h Vélo. CLM Lac de Paladru. 50km.
	17h30-19h. Course à pied. Séance all2. 8 à 12km.
	19h45– Repas
	20h30 – Vidéo « Intérieur Sport – V. Luis ».
21h30 – Dodo	

Vendredi 22 avril	8h00 – Petit Déjeuner
	9h30-11h30 Natation type « eau libre » et condition physique. 2,5 à 3,5km.
	12h – Repas
	14h-16h Vélo : atelier « agilité » et atelier « transition » avec home trainer.
	17h30 Fin de stage

Observation sur le groupe

Aucun accident grave. Une chute s'est produite, le premier jour, sans gravité, mai par erreur d'inattention (roues qui se touchent, à faible vitesse). Nous rappelons, comme à chaque bilan de stage, qu'il est impératif que les jeunes prennent l'habitude de rouler en groupe, à fortiori lorsqu'ils prétendent aller sur des courses avec drafting.

Niveau « mécanique » : trois crevaisons, un pneu éventré, une patte de dérailleur cassée, un rayon cassé. Si pour les deux derniers incidents cités, nous ne pouvions rien anticiper, pour les crevaisons et pneus, les athlètes doivent penser à amener plus de matériel de réparation lorsqu'ils partent en stage. Une seule chambre à air pour une semaine n'est pas suffisante...

Aucune blessure. Deux athlètes revenaient de blessure « course à pied » et l'encadrement a été vigilant sur l'ensemble des séances (pas d'intensité et reprise progressive dans cette discipline). En termes de comportement, rien à signaler. Le comportement est celui attendu sur les stages régionaux : volontaires sur toutes les séances, assidus quant aux horaires.

Observation en termes d'entraînement

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

Le niveau d'ensemble était dense. Nous avons noté que chaque athlète se reposait sur une préparation hivernale solide, ce qui leur a permis de suivre le stage dans sa globalité, sans aucune défaillance.

Natation

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

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

Les échauffements en dehors de l'eau sont globalement maîtrisés. L'intensité de ces échauffements est très variable d'un athlète à l'autre.

Dans l'eau, techniquement, il y a toujours à redire. Le temps du stage est bien évidemment trop court pour opérer des modifications qui doivent être mise en place dans les clubs au quotidien. La maîtrise des allures est encore assez irrégulière. Il est fréquent de voir des athlètes mener les échauffements à vive allure, et passer à travers, ou en tout cas moins fort, les parties de séances ou des allures élevées sont demandées.

Même remarque lorsque les distances à nager en continue s'allongent.

La séance type « eau libre » du vendredi a démontré que, dans la durée de la séance (près de 2h non stop en changeant fréquemment de situation), les athlètes les mieux posés dans l'eau sont ceux qui arrivent à tenir la longueur et les intensités jusqu'à la fin de la séance.

Il est donc nécessaire, au quotidien dans les clubs, de poser les bases techniques en bassin et de les valider avant de passer sur une spécificité « eau libre ».

Cyclisme

Niveau d'ensemble convenable.

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

La météo a été correcte, et nous a permis de suivre le programme initialement construit, même si nous avons pris la pluie et le froid le premier jour. Seule l'après midi de vendredi a été revue : plutôt que de sortir sur la route, nous sommes restés sur place en deux ateliers pour revoir les bases techniques « agilité » et de « transition » en utilisant les home trainer pour cette dernière partie. Des exercices qui se sont avérés plus que nécessaires car de nombreuses lacunes subsistent : maîtrise partielle de son vélo, déplacement limité en virage serré (pourtant à faible vitesse), savoir réaliser un chaussage ou déchaussage sans regarder ses pédales... etc.

Lors des quatre sorties sur route, nous avons pu (re)découvrir quelques belles montées, dont celle du col des 1000 Martyrs.

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

Course à pied.

Niveau d'ensemble également correct.

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

Lors des deux séances d'intervalle, les séries ont été bien exécutées. La séance du mardi, plutôt axée sur une petite série allure 3 (vma), nous a permis de constater les niveaux de maîtrise et d'organisation sur la piste de chacun des athlètes.

La séance de jeudi, axée allure 2 (sv2), après un vélo difficile en début d'après midi (CLM individuel), a permis de rapprocher cet entraînement d'une situation de course sur le plan musculaire. Les allures ont été au préalable calibrées à partir des relevés de vitesses vus sur les championnats de France de duathlon d'Albertville et étudiés en groupe le lundi soir.

Pour les jours suivants le stage, compte tenu de la proximité de compétitions, dont la ½ finale de triathlon, nous avons préconisé d'observer un repos complet sur le weekend suivant le stage afin de pouvoir redémarrer sa pratique de club dès le lundi, sans incidence particulière.

Conclusion

Un stage apprécié par les jeunes et l'encadrement.

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

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

Prochain stage régional : du 10 au 14 août 2016, à Aix les Bains. Prioritairement ouvert aux athlètes sélectionnés ou remplaçants pour le championnat de France des ligues. Dans un second temps, ouvert aux athlètes déjà vus dans la saison sur un stage régional.

Damien AUBERT

Annexe 1 – Détails séances

Séance course à pied « piste » - mardi

Catégorie	Séance ALL 3
2002 G et 2001 F	4x300m r : 100m / 1 tour lent / 6x200m r : 40s
2001 G et 2000/99 F	5x300m r : 100m / 1 tour lent / 6x200m r : 30s
2000/99 G et 98 F	5x300m r : 100m / 1 tour lent / 8x200m r : 30s

Séance vélo « CLM lac de Paladru » - jeudi

Catégorie	Nom	Prénom	Chrono
Cadet 2 G	ROCHAT	Alexis	21'50
Cadet 1 G	BRISAUD	Martin	23'36
Junior 1 F	ALLAGNAT	Hugoline	24'21
Cadet 1 G	RIVET	Thomas	24'21
Junior 1 F	BERGERE	Mariette	24'50
Cadet 1 G	JOUIN	Alexandre	24'55
Cadette 1F	FULCHIRON	Bérénice	25'20
Cadette 1 F	FOUCHARD	Nina	26'13
Cadette 1 F	LCHAT	Edmée	27'27
Junior 2 F	MAMMERI	Clémentine	27'32
Minime 1 G	CHARNAL	Elouan	14'36
Minime 2 G	JOUIN	Lucas	14'47
Minime 1 G	MICHON	Thomas	14'56
Minime 2 G	THEVENARD	Liam	15'07
Minime 2 G	PONSODA	Tanguy	16'00 (erreur parcours)
Minime 2 G	BARRUEL	Quentin	16'26 (erreur parcours)
Minime 2 F	BOURRON	Anne	17'32
Minime 2 F	JOLY PRALY	Faustine	18'12

Conditions météo 2016 : sec, pas de vent, 14°

Classement 2015 et 2016			
Catégorie	Nom	Prénom	Chrono
Cadet 2 G	BERTHOUD	Jean	21'35
Cadet 2 G	ROCHAT	Alexis	21'50
Junior 2 G	GAREL	Quentin	21'57
Cadet 2 G	HERSENT	Ugo	22'04
Cadet 2 G	BOUTTE	Mathurin	22'13
Cadet 1 G	ROCHAT	Alexis	22'42
Cadet 1 G	CINI	Julien	23'31
Cadet 1 G	BRISAUD	Martin	23'36
Cadet 2 G	GUILLERMIN	Maël	23'43
Cadette 2 F	ALLAGNAT	Hugoline	24'04
Junior 1 F	ALLAGNAT	Hugoline	24'21
Cadet 1 G	RIVET	Thomas	24'21
Cadette 2 F	BERGERE	Mariette	24'45
Junior 1 F	BERGERE	Mariette	24'50

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Auvergne – Rhône-Alpes

Junior 2 G	CROSET	Florian	24'55
Cadet 1 G	JOUIN	Alexandre	24'55
Cadette 1F	FULCHIRON	Bérénice	25'20
Cadette 1 F	FOUCHARD	Nina	26'13
Junior 1 F	MAMMERI	Clémentine	26'52
Cadette 1 F	LACHAT	Edmée	27'27
Junior 2 F	MAMMERI	Clémentine	27'32
Minime 2 G	BERTEAU	Valentin	14'05
Minime 2 G	BRISSAUD	Martin	14'26
Minime 1 G	CHARNAL	Elouan	14'36
Minime 2 G	JOUIN	Lucas	14'47
Minime 1 G	MICHON	Thomas	14'56
Minime 2 G	JOUIN	Alexandre	14'58
Minime 2 G	THEVENARD	Liam	15'07
Minime 2 F	FULCHIRON	Bérénice	15'25
Minime 2 G	PONSODA	Tanguy	16'00 (erreur parcours)
Minime 2 F	LACHAT	Edmée	16'14
Minime 2 G	BARRUEL	Quentin	16'26 (erreur parcours)
Minime 2 F	BOURRON	Anne	17'32
Minime 2 F	JOLY PRALY	Faustine	18'12

Condition météo 2015 : vent modéré nord, soleil, 20°

Conditions météo 2016 : sec, pas de vent, 14°

Séance course à pied « piste » - jeudi

Catégorie	Séance ALL 2
2002 G et 2001 F	4x800m r : 1'15
2001 G et 2000/99 F	4x1000m dep 5'00 à 5'30 + 1x500m
2000G et 98 F	5x1000m dep 4'45 à 5'30 + 1x500m
99 G	6x1000m dep 4'45 + 1x500m