TRIBUNE

RHÔNE-ALPES

n°22 - Janvier 2017

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON RHÔNE-ALPES

TRIBUNE Rhône-Alpes
N° 22 - Janvier 2017
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, TTC, API TRI, Valence Triathlon, Chambéry Triathlon, Raid de la Vallée de l'Ain, TCML, SPOT

Contact : jmpauthier@numericable.com

Sommaire

Édito 3

Actualités

Short but good news. 4

Challenges 2016

4 challenges à l'honneur . . .6

D1 Homme 2017

Le TTC rejoint le plus HN . .8

Nouveau club

Don't worry, be API TRI . . .9

Formation / GRA

WE au Tremplin Sport . . .10

Préparation hivernale de Maxime Mennesson 11

Féminin / Mixité

Enjeu pour Chambéry. . . .12

La Ligue récompensée. . .13

Triathlon Santé

Programme coatching . . .14

Paratriathlon

Nouvelle classification . . .15

Les Raids

Bienvenue à la FFTRI 16

Médical

L'eau peut être dangereuse 18

Jean-Marc Grossetête
Président
Ligue Rhône-Alpes de Triathlon

Je profite de ce premier numéro 2017 de TRIbune Rhône Alpes pour souhaiter une très Bonne et Heureuse Année 2017 pour Vous, les acteurs du Triathlon en Rhône Alpes ainsi qu'à tous vos proches. Que cette année vous garde en bonne Santé, vous apporte Bonheur et Réussite dans tout ce que vous entreprendrez.

Cette année va connaitre beaucoup d'évènements sportifs ou extra-sportif :

- Des élections politiques qui peuvent nous donner de nouveaux axes ou de nouvelles directives sportives auxquelles nous devrons nous adapter.

- Des élections fédérales à tous les niveaux (clubs, Comités, Ligues et National) qui vont faire évoluer notre gouvernance, l'organisation de notre sport et donner de nouvelles perspectives sportives et de développement pour l'olympiade à venir.

- Une réforme territoriale en marche qui doit être finalisée en cette fin d'année 2017. Ce rapprochement des deux Ligues Auvergne et Rhône Alpes est l'occasion de pouvoir faire le point sur les actions actuellement en place sur chacun des territoires et, pour les meilleures, de les déployer sur l'ensemble du nouveau territoire afin que tout le monde puisse progresser. Ceci doit bien entendu se faire en tenant compte des spécificités des territoires car tout n'est pas transposable de fait et en gardant l'objectif de pérenniser nos emplois.

Notre travail consistera à conjuguer les nouvelles données politiques, la nouvelle politique fédérale et sa nouvelle gouvernance avec notre nouveau plan d'action accompagné de ses axes de développement sur notre futur nouveau territoire afin de garder une évolution et une croissante positive et maitrisée. Comme vous pouvez le constater la tâche est importante et je souhaite bonne chance à la future équipe, dont je souhaite faire partie, et remercie à l'avance l'ensemble des bénévoles et salariés qui vont œuvrer pour la réussite d'un tel projet.

Short but good news

Challenge National Jeunes 2016

- Maxime MENNESSON (Valence Triathlon) 1er en Junior garçon

- Jessica FULLAGAR (Les Alligators Seynod Triathlon) 1ère en Cadette

- Lucas JOUIN (Valence Triathlon) 3ème en Minime garçon

- Valence Triathlon termine second du Challenge National Jeunes Clubs 2016

- 2 autres clubs rhônalpins rentrent dans le top 20 national : Tricastin Triathlon Club (12ème), Les Alligators Seynod Triathlon (20ème).

Réunion des organisateurs

Samedi 05 novembre dernier se sont tenues, à Voiron (38), les réunions de debriefing de la saison d'arbitrage, des organisateurs et la remise des prix des Challenges 2016.

La réunion des organisateurs s'est tenu en présence d'un représentant de la Commission Nationale Féminine qui a remis un chèque cadeau de 500 euros à la ligue pour la récompenser sur l'opération «Rentrez triathlon au féminin».

Dépliant Auvergne Rhône Alpes pour le calendrier 2017

Dans le cadre de notre futur rapprochement avec la Ligue Auvergne de Triathlon, les 2 ligues ont décidé de mutualiser pour la deuxième saison le dépliant sur le calendrier des manifestations en Auvergne et Rhône Alpes.

Ceci afin de dynamiser nos épreuves et toucher un nouveau public lors des manifestations de masse et des Offices du Tourisme.

Elise MARC 5ème aux Jeux Paralympiques de RIO !

Pour une première participation de notre sport aux Jeux Paralympiques, Elise MARC (ASVEL Triathlon) a réalisé une excellente performance en prenant la 5ème place en catégorie PT2 le 11 septembre 2016 à Rio

Elise complète donc une saison éclatante après un premier titre européen le 27 mai et une médaille d'Or à l'étape française de coupe du monde du circuit WPE le 19 juin.

Félicitations de l'ensemble des élus et des acteurs de la Ligue pour cette brillante saison !

Après 3 Championnats de France en 2016, Rhône Alpes va en accueillir 2 en 2017

- 03 juin : France de Triathlon Jeunes à Pierrelatte (26)

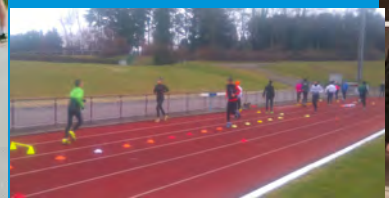
- 04 juin : France Universitaire à Saint Romain en Gal (69)

Stage à Vittel des Jeunes du Comité Rhône Lyon Métropole

Du 17 au 23 décembre,18 jeunes du comité départemental se sont réunis pour 7 jours de stage.

Au menu par jour : 2 séances Natation et une séance CAP

Un grand merci à Didier, Ismael, Michel et Dominique pour un encadrement de qualité et apprécié de tous.



Coup de coeur des internautes Générali

La FFTri a démontré sa mobilisation et son dynamisme comme sport nature responsable et solitaire en remportant le coup de coeur des internautes Générali.

Jean-Marc GROSSETETE, président de la Commission Nationale Développement Durable remercie toutes celles et tous ceux qui ont contribué au succès du Triathlon et de ses disciplines enchaînées.

Dimanche 02 juillet 2017 :

Grand Prix D1 et demi finale D3

Les forces en présence pour la saison 2017 en D1 - D2

TRIATHLON Division 1 Homme : Tricastin Triathlon Club, Valence Triathlon

TRIATHLON Division 2 Femme : ASMSE Tri 42, CRV Lyon Triathlon, Tricastin Triathlon Club, Vallons de la Tour Triathlon

TRIATHLON Division 2 Homme : ASMSE Tri 42, CRV Lyon Triathlon

DUATHLON Division 2 Homme : Vallons de la Tour Triathlon

Bonne saison à toutes et tous !

Les Challenges à l'honneur lors de la réunion des organisateurs 2016

Challenge JEUNES

1er - Valence Triathlon
2ème - Les Alligators Seynod Triathlon
3ème - Mach 3 Triathlon
4ème - CRV Lyon Triathlon
5ème - Triathlon Club des Monts du Lyonnais

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON RHÔNE-ALPES

Challenge PARATRIATHLON

Licenciés

1er - Françoise IMBERT - Montélimar Triathlon
2ème - Annouck CURZILLAT - Vallons de la Tour Triathlon
3ème - Marc GAVIOT BLANC - Mach 3 Triathlon

Non Licenciés

1er - Hugues TERRAPON
2ème - Yves LEFEVRE

Club

1er - Montélimar Triathlon

Challenge CLUBS

1er - Les Alligators Seynod Triathlon
2ème - Chambéry Triathlon
3ème - Team Mermillod Triathlon
4ème - CRV Lyon Triathlon
5ème - GUC Triathlon

Challenge ARBITRAGE

1er - Albertville Tarentaise Triathlon
2ème - Emile QUILEZ individuel
3ème - Comité Sportif du Lac des Sapins
4ème - Triathlon Club des Monts du Lyonnais
5ème - Roanne Triathlon

Le TTC rejoint le plus haut niveau national en 2017 !

Tricastin Triathlon Club : ils l'ont FAIT !

Finale du Championnat de France de Division 2 le Samedi 23 Juillet, nos deux équipes de division 2 participaient à la finale.

Les Garçons ont réalisé l'objectif ambitieux d'être sur le podium du championnat de France de division 2, ils terminent second !

Le travail de toute une équipe 100% Française avec des jeunes de notre école de triathlon et une régularité tout au long de ce championnat ont permis de réussir cet objectif.

Ils accèdent donc au circuit grand prix de division 1 pour 2017 auquel participent les meilleurs triathlètes mondiaux des 16 meilleurs clubs Français.

Félicitations à nos athlètes qui ont tous contribués à la réalisation de ce véritable exploit sportif.

Le plus beau cadeau pour les 30 ans du Tricastin Triathlon Club.

Deux grands projets pour 2017 au Tricastin Triathlon Club :

Se maintenir en 1er Division avec une équipe 100% Française toujours avec nos jeunes de l'école de triathlon.

Faire rayonner le TRICASTIN et LA DRÔME PROVENÇALE sur ce championnat de France de division 1.

Le TRICASTIN TRIATHLON CLUB est prêt à relever ce défi sportif grâce à ses principaux partenaires :

Mairie de Saint Paul Trois Châteaux , Mairie de Pierrelatte, le SSCT, le département de la Drôme,La Région Auvergne-Rhône-Alpes, La société ASSYSTEM, Z3ROD.

Le Tricastin Triathlon Club sera l'organisateur des prochains championnats de France de Triathlon Jeunes, toute l'équipe organisatrice est déjà au travail pour offrir la plus belle des épreuves à nos jeunes.

André Charre - président Tricastin Triathlon Club

Don't worry, be API TRI !

Le club de triathlon de l'agglomération Porte de l'Isère, API TRI, complète depuis septembre 2016 le paysage sportif nord-isérois, entre les clubs de Vienne (Mach 3) et des Vallons de la Tour du Pin.

Après plusieurs années à discuter de ce projet entre eux sans jamais franchir le pas, un groupe de sportifs, pour la plupart membre de longue date du CSBJ Natation, s'est lancé dans l'aventure.

Parmi les mots d'ordre : la passion, le plaisir et le partage bien sûr. API TRI est en effet comme un club sportif caractérisé par son engagement citoyen, comme l'atteste son soutien à l'association «Rêves», pour financer les rêves d'enfants malades.

Et le club avance à vitesse de triathlète ! En trois mois : élections, statuts, règlement intérieur, charte graphique, recherche de partenaires… L'adhésion est d'ores et déjà possible à un tarif adapté pour la saison 2016-2017, période de mise en place. Il reste en effet beaucoup à faire afin de proposer dès septembre prochain des créneaux natation et de séances de course à pied coachées !

Dans l'attente de les retrouver au départ d'une prochaine épreuve, souhaitons leur pleine réussite dans leurs projets !

Suivez l'aventure de la team API TRI sur facebook et obtenez plus d'infos par mail :

apitriathlon@gmail.com

Cédric LEJEUNE - président API TRI

WEEK-END AU TREMPLIN SPORT DE VOIRON ... vu par la Ligue

Le weekend du 26 et 27 novembre 2016 restera comme l'un des passages marquant de la ligue au Tremplin Sport Formation de Voiron.

En effet, pas moins de trois grandes actions se déroulaient en même temps.

La **formation BF4**, nouvellement créée sur le territoire en 2016, rassemblant 9 stagiaires rhônalpins. Lors de cette session, sur les 5 dont est composée la formation, les stagiaires ont bénéficié d'apports théoriques de la part d'un cadre de la DTN, d'un médecin du sport, d'un professeur de sport, d'un membre de l'ETR et du CTL.

Le début de soirée du samedi fut consacré à un moment de sport/détente grâce aux larges possibilités offertes par le TSF.

La **formation BF5**, qui a réunit 31 stagiaires des clubs de la ligue. Première session parmi les deux dont est composée le BF5, celle ci aura permis aux stagiaires de s'approprier l'environnement institutionnel, de percevoir les premières bases de l'entraînement, et surtout de se mettre en situation d'encadrement.

Ces dernières situations, fortement appreciées, permettent pour beaucoup de «franchir le pas», sans craintes et avec un retour immédiat sur la qualité de leur intervention.

Les membres de l'ETR, le CTL et l'agent de developpement ont animé cette session de formation.

Le **regroupement Génération Rhône Alpes** : 29 jeunes athlètes, des catégories benjamins à cadets, issus des clubs de la ligue, et identifiés sur le projet régional G.R.A, ont participé à ce weekend. 5 membres bénévoles de l'ETR ont encadré, en responsabilité, l'ensemble des activités sportives et extra sportives, de ce regroupement. De nombreuses infrastructures du TSF (piste, terrain, gymnase, salles) ont été utilisées, ainsi que la piscine municipale de Voiron.

Les avis positifs unanimes des jeunes renforcent la nécessité de l'existence de ces regroupements pendant la saison hivernale.

Près de 100 personnes, liées par une action de la ligue, se sont donc cotoyés lors de ces deux jours au TSF.

Remerciements au TSF, son personnel et sa direction, pour la qualité de leur accueil.

Damien AUBERT - Conseiller Technique Ligue

COMPTE RENDU DE LA PREPARATION HIVERNALE de Maxime MENNESSON

Le 27 novembre se déroulait le cross des Myriades à Saint Priest. Cette année avec le changement de catégorie, je change de course par rapport aux années précédentes. Je pris donc le départ du cross des as, un cross de 10km réputé pour avoir un très bon niveau. Ce cross était un bon point de repère dans la préparation.

Après un bon départ de ma part, je cours avec la tête le plus longtemps possible, c'est-à-dire jusqu'au 3ième kilomètres. Après un petit kilomètre où j'ai perdu le contact, je me retrouve avec un petit groupe avec qui je resterai jusqu'au 7ième kilomètres. Le dernier tour de 3 kilomètres sera très long, la préparation étant en cours, il manque encore du physique pour finir la course. Je finis à une anecdotique 22 place et 4ième en moins de 23 ans.

Cette course a rempli son objectif de montrer où nous en étions dans la préparation.

Le 18 décembre avait lieu la corrida de Houilles, une course très réputée par le fait du niveau mais aussi de sa densité. Les 10km se gagnent généralement en 28 minutes.

Le départ donné, le nombre d'athlètes est impressionnant. Il faut jouer des coudes pour faire sa place. Après 500 mètres mouvementés, je trouve mon allure. Après un premier kilomètre bien géré je suis dans un groupe qui collabore bien. Le passage au 5 kilomètres est un peu plus lent que l'année dernière de 5 secondes, ce qui fait un passage en 15'30. Le plus important était de faire un bon deuxième 5000 mètres pour voir si le travail physique avait porté ses fruits. Ce sera chose faite avec un deuxième 5000 beaucoup plus rapide que l'année dernière. En le faisant en 15'48, j'améliore mon temps de 17 secondes par rapport à l'année dernière.

Ce temps de 31'18 est de bon augure pour la suite de la saison, le travail physique ayant porté ses fruits, je peux espérer de belle chose pour la saison à venir.

Cette dure préparation a été rendue possible grâce à ma poursuite d'étude en DUT Tech de Co en horaire aménagé. Grâce à l'emploi du temps comprenant 16 heures par semaine, j'ai réussi à trouver un bon équilibre entre les entrainements à Aix les bains et à Valence.

Les prochains objectifs de la saison vont arriver très vite avec la saison de cross qui commencera le 22 janvier à Aix les bains avant d'enchainer toutes les 2 semaines jusqu'au France à St Galmier (42) le 26 février.

En cette période, je vous souhaite d'agréables fêtes.

Maxime MENNESSON - Valence Triathlon

La promotion de la pratique féminine, un enjeu majeur pour Chambéry Triathlon

La dernière édition de l'opération Rentrez triathlon a mis en évidence la part importante de la pratique féminine au sein de Chambéry Triathlon. En effet, avec 17 pass club validés en septembre pour des féminines, le club savoyard s'est classé 1er club régional et 4ème au niveau national. Ce nombre élevé de pass club pour des féminines a ainsi permis à la ligue Rhône-Alpes de remporter le trophée des ligues de l'opération Rentrez Triathlon.

Le président du Chambéry Triathlon, Thierry Pécherand : « Je suis très satisfait de l'opération Rentrez Triathlon pour les féminines. 17 pass club pour des féminines, c'est un nombre très important, et cela a été une bonne surprise. En fait c'est même plus, car 6 féminines ont encore signé un pass club tout début octobre. Le fait pour elles de pouvoir découvrir gratuitement nos entraînements pendant un mois leur a permis de sauter le pas. Au fil des séances de natation et course à pied, elles ont pu goûter au principe du multisport et découvrir la bonne ambiance qui règne au sein du club. Et elles ont apprécié, car elles ont quasiment toutes continué en prenant une licence FFTRI. Aujourd'hui 31% de nos 200 adhérents sont des féminines, ce qui est une proportion importante pour un club de triathlon. Mais le but est de se rapprocher de la parité.

Quant au challenge, au sein du conseil d'administration du club, nous ne savions même pas qu'il existait ! Je suis en tout cas très content que la ligue ait remporté ce trophée en partie grâce à Chambéry. Je suis sur que la ligue saura judicieusement affecter cet argent au développement de la pratique féminine en Rhône-Alpes. »

Conscient des besoins spécifiques pour accompagner les féminines lors des entraînements, Chambéry Triathlon a investi dans la formation. Licenciée au club, Caroline Burgod Derrier achève sa formation BF5 et managera très rapidement des entraînements réservées aux féminines, principalement en cyclisme mais aussi en course à pied.

Caroline : « On s'est rendu compte que les entraînements de vélo frustraient certaines des filles, car l'allure était trop rapide pour elles, même durant l'échauffement. Du coup, elles ne venaient plus, et cela devenait plus compliquer pour elles de progresser. On a réfléchi à ce problème, et j'ai décidé de m'investir pour contribuer à le résoudre. Je ne veux pas qu'il y ait une séparation femmes / hommes ; mais il nous faut progresser à notre rythme. Cette initiative enthousiasme les filles. D'ailleurs, depuis cette annonce, plusieurs filles ont manifesté leur intention de s'investir dans la vie du club. »

Cet engagement du club de Chambéry dans la pratique féminine est visible sur son organisation du triathlon de St Pierre d'Albigny, qui évidemment a obtenu le label Triathlon Féminin.

Et la direction du club donne l'exemple : parmi les 4 derniers présidents du club, 2 étaient des femmes. Parité parfaite !

Julien BRELY - secrétaire Chambéry Triathlon

Opération « Rentrez triathlon au féminin » : la Ligue récompensée !

La Ligue Rhône Alpes de Triathlon a été récompensée par la FFTRI pour l'opération «Rentrez triathlon au féminin». Elle a été la première ligue en nombre de pass club pris par des féminines dans les clubs rhônalpins lors du mois de septembre 2016.

Un chèque cadeau d'une valeur de 500 euros a été remis par Florent ROY, membre de la Commission Nationale Féminine, lors de la réunion des organisateurs le 05 novembre 2016 au TSF de Voiron.

12 clubs ont participé à ce succès avec un total de 76 pass clubs :

- Chambéry Triathlon
- Rillieux Triathlon
- Bourg en Bresse Triathlon
- Tri 07 Privas
- Hermitage Tournonais Triathlon
- Tarare Triathlon
- Les Hydroscyclopeds
- Valence Trathlon
- Albertville Tarentaise Triathlon
- CRV Lyon Triathlon
- GUC Triathlon
- Triathlon Club des 2 Rives

Pour récompenser ces clubs qui ont su accueillir et fédérer de nouvelles licenciées, des lots floqués «Rejoins la tribu triathlon» (t-shirts, débardeurs, sacs à dos) leur seront remis lors de l'Assemblée Générale de la Ligue le 28 janvier prochain.

Les 500 euros serviront à l'achat de 2 tentes pour permettre aux féminines de se changer lors des épreuves ; le logo de la Ligue sera floqué sur chaque côté de la tente. Cela permettra de compléter l'offre organisateur de la Ligue.

Aurore JUILLET - référente mixité Ligue

Vous reprenez une activité physique ? Vous êtes atteint d'une pathologie telle que le diabète, ou l'obésité ? Vous souhaitez vous initier au triathlon sans vous blesser? Le programme Coaching Triathlon Santé vous permet de bénéficier d'un **programme d'entraînement entièrement personnalisé, et adapté à votre état de santé**.

En effet, grâce à la plate forme « triathlon santé » un questionnaire renseigne votre éducateur sur vos habitudes de vie, vos pathologies éventuelles et vos motivations. Des exercices de conditions physiques vous seront ensuite proposés (endurance, vitesse, force, souplesse et coordination) par un éducateur formé et dans le club agréé le plus proche de chez vous.

Un bilan personnalisé vous sera ensuite envoyé et l'éducateur pourra vous proposer des pistes de travail adaptées et vous accompagner au sein d'un club engagé dans le dispositif.

Venez pratiquez le triathlon pour être en bonne santé ! Rendez vous sur le site de la fédération française de triathlon **www.fftri.com** ou par mail à **sante@fftri.com**

Elodie TRANCHAND - référente Triathlon Santé Ligue

NOUVELLE CLASSIFICATION POUR LES PARATRIATHLETES

Les catégories paratriathlon vont changer en 2017 :

Il y aura 6 classes de classification.

PT1 deviendra **PTHC1** et **PTHC2** : donc PT1 divisée en 2 un peu comme les PT5 (avec décalage de temps).

PT2, PT3, PT4 deviendront **PTS2**, **PTS3**, **PTS4**, **PTS5** donc une catégorie debout en plus.

PT5 devient **PTVI** : pas de changement important.

L'appartenance à une catégorie dépendra du nombre de points obtenus à la classification.

Le calcul des points va évoluer (prise en compte des transitions pour les prothèses, redéfinition de l'importance de chaque articulations, ...) et donc le score des athlètes aussi.

Les paratriathlètes devront repasser à la classification à l'exception de la catégorie actuelle PT5.

Pour l'instant peu d'informations supplémentaires sur le sujet. La FFTRI interroge l'ITU.

Les réponses aux questions éventuelles ne pourront être données que plus tard dans la saison.

Promotion du paratriathlon :

La constitution d'équipes mixtes Handi/valides sur des formats XS ou S est un excellent moyen de promouvoir le paratriathlon, de sensibiliser les personnes valides et de créer de formidables liens. Pensez-y en 2017.

Marc GAVIOT BLANC - référent Paratriathlon Ligue

PT5

PT1

PT2

PT3

PT4

Bienvenue aux Raids au sein de notre Fédération et notre Ligue !

Genèse de cette fusion FRMN / FFTRI

Comme l'a exprimé Hervé SIMON, président de la Fédération des Raids Multisports Nature, lors de la réunion FFTRI / FRMN à Lyon le 28 novembre 2016, leurs intérêts se sont portés sur la FFTRI car c'est une fédération structurée qui partage les mêmes valeurs sur les écoles et les formations de l'encadrement technique, c'est une fédération avec une forte progression annuelle de nombre de licenciés (progresion équivalente à leur nombre total de licenciés), c'est une fédération très professionnelle avec une grande écoute de la part de ses dirigeants.

Ses dirigeants ont surtout répondu favorablement à leurs exigences sur les spécificités des raids (format libre, pas d'arbitrage,...) et sur la création d'une commission nationale de raids qui sera déclinée au niveau des ligues régionales. Des référents seront désignés sur tout le territoire afin d'échanger et apporter leurs connaissances du terrain, notamment sur les avis des dossiers d'organisation.

Pour information, la Fédération des Raids Multisports Nature représente : 5000 licenciés, 30000 pratiquants, 300 raids en France. La Région Rhône est très active, sûrement la première de France : les chiffres n'ont pas été précisés (environ 25 clubs). Il y a peu d'organisation territoriale : c'est le Comité Directeur de la FRMN qui prend l'ensemble des décisions.

La réglementation

La partie réglementaire sur les raids a été validée par le Conseil d'Administration de la FFTRI le 18 octobre 2016.

Des règles sportives ont été établies pour les manches qualificatives et les championnats de France (Jeunes et Adultes).

Des Règles Techniques de Sécurité seront finalisées prochainement pour tous les raids sur les aspects secours, sécurité et dopage.

Vous trouverez sur la Réglementation Sportive 2017 la définition et les principales règles à retenir :

- La définition (page 17) : les raids sont des manifestations d'au moins 3 sports de nature enchaînés ou à minima, deux activités linéaires et un atelier en terrain naturel varié, le tout non motorisé, réalisés principalement par équipe et en mixte.

- En fait, il y aura très peu de règles, ni de format type, afin de garder la philosophie actuelle des raids qui laisse une certaine liberté aux organisateurs : donc l'organisateur définit ses règles et les gère, ce qui implique aucun arbitre, mais un jury sera mis en place par l'organisateur.

- Les distances de pratique des raids se feront sur les mêmes appellations que la FFTRI : Jeune 6-9, 8-11, 10-13, 12-19, et XS à XXL. Leur accessibilté sera basée sur la durée maxi du dernier : seule l'accessibilité pour les Jeunes sera réglementée (voir tableaux pages 124 et 125 d la RS 2017).

- Les droits d'organisation seront aussi basés sur la distance et le tarif d'inscription qui sera calculé sur un équipier (les raids se pratiquent en équipe).

- Pour le challenge (différentes étapes) et les grands épreuves fédérales, les raids garderont le principe d'équipe ; soit en club, soit en team (même équipe durant toute la saison mais possibilité de clubs différents). Les équipes pourront être masculine, féminine ou mixte. Tout équipier devra être licencié à la FFTRI, soit en club, soit en individuel.

Pour plus de précision sur les Championnats de France Adultes et Jeunes, vous pouvez consulter la RS 2017 de la page 86 à 91.

Point sur la mise en place au niveau de notre Ligue

Cette nouvelle donne est bien entendu une source de développement pour notre sport. Certains clubs de triathlon vont être sollicités par des raideurs souhaitant se licencier, d'autres clubs sont peut être intéressés à se diversifier en créant une section raid ou en organisant un raid.

Des clubs et des manifestations de raids vont s'affilier auprès de notre ligue. En ce début d'année 2017, une dizaine de clubs de raids ont demandé l'agrément, et 3 manifestations de raids se sont inscrites au calendrier sur l'Espace Tri.

Une liste de référents au niveau Auvergne Rhône Alpes est en cours de constitution.

Le train est en marche depuis l'officialisation de la délégation des raids à la FFTRI qui est parue au Journal Officiel le 11 janvier 2017 !

Fabrice PERNOT - Agent de développement Ligue

L'eau peut être dangereuse !

Attention l'excès d'eau peut être fatale aux sportifs des épreuves d'endurance. Plus de 200 cas mortels d'hyponatrémie du sportif ont déjà été recensés. Ces déficits en sel dans le sang, sont constatés dans de nombreuses études, par exemple sur 13 % des finishers du marathon de Boston avec 0,6% d'hyponatrémie sevères. (2002).

Le plus souvent, il s'agit de coureurs de niveau moyen, engagés sur des épreuves longues distances par temps chaud et humide. Moins entraînés, leur sueur est plus concentrée, ils perdent plus de sel. Consciencieux, ils prennent le temps de s'arrêter aux ravitaillements et boivent abondamment de l'eau.

Mais tous les sportifs, de tout niveau, sont concernés car d'autre facteurs favorisants existent : qualité personnelle de la sueur, anomalie telle que le syndrome de sécrétion inappropriée en hormone antidiurétique, consommation de certains médicaments et autres prédispositions encore inconnues.

L'hyponatrémie est un trouble de l'équilibre hydro-électrolytique avec une concentration anormalement basse de sodium dans le plasma (liquide du sang) (<120 mmol/l) et ainsi une hypo osmolarité du plasma qui entrainent des dégâts des différentes cellules de notre organisme dont les neurones du cerveau, nos cellules les plus fragiles.

Le sportif ressent des nausées, il voit sa vigilance perturbée. Il peine à trouver son chemin. S'il pense qu'il est déshydraté, s'il boit encore de l'eau pure, la situation s'aggrave ! Il titube, chute et peut sombrer dans un coma nécessitant une réanimation pour éviter le pire.

CONSEILS

N'oubliez pas que tout le monde transpire différemment et a donc besoin de boire une quantité différente de liquide pendant l'exercice.

Commencez l'exercice bien hydraté.

Boire 475-700 ml de liquide 2-3 heures avant l'exercice pour permettre à l'excès de liquide d'être perdu comme urine. Environ une demi-heure avant l'exercice, buvez 150-300 ml. Il n'y a aucun avantage à l'hyperhydratation, donc ne buvez pas excessivement.

Boire pendant l'exercice, régulièrement mais des petites quantités à la fois.

On conseille de **200 à 500 ml de liquide par 20 minutes** d'exercice physique intense (selon la chaleur).

Si vous avez des difficultés pour évaluer votre hydratation, faites des tests à l'entrainement : Pesez-vous avant et après la séance. Une perte de poids minimale signifie que vous avez fait un bon travail en restant bien hydraté. Rappelez-vous que la perte de poids pendant une séance d'exercice est la perte d'eau, pas la perte de graisse, et doit être remplacé. Si vous pesez plus après la pratique, cela signifie que vous avez bu plus que vous avez besoin.

Ne comptez pas uniquement sur l'eau

Ingérez du sel (chlorure de sodium) pendant l'exercice. Le meilleur moment pour commencer à remplacer le sodium perdu dans la sueur est pendant l'exercice sous forme de boisson de l'effort (boisson énergétique). Le choix des fabriquants est vaste et pour tous les goûts. Seul impératif, votre boisson favorite doit contenir de 0.5 à 1.2 g de sodium par litre.

Evitez les comprimés de sels purs qui amènent un quantité trop importante et rapide de sodium dans l'estomac, aggravant les troubles hydro électriques et le risque d'inconfort digestif.

L'estomac gonflé, les doigts et les chevilles gonflés, un mauvais mal de tête, et la confusion sont des **signes avant-coureurs** de l'hyponatrémie.

Ne pas restreindre le sel dans votre alimentation.

Ne pas utiliser des médicaments de type diurétiques pour perdre du poids.

NE SURTOUT PAS CONSOMMER, pendant ou même dans les jours précédants une épreuve, **des médicaments anti inflammatoires**, AINS, IBUPROFENE, ASPIRINE qui augmentent dangereusement le risque d'hyponatrémie.

Rassurez- vous, **la bière conviviale d'après course n'est pas interdite** car elle contient en moyenne 50 mg de sodium par litre. L'idéal étant bien sûr, la bière sans alcool, encore plus riche en sel minéraux et moins diurétique.

Dr Gilles DAMALIX - Médecin Ligue

www.triathlonrhonealpes.com

Ligue Rhône Alpes de Triathlon
33 rue Saint Nestor
69 008 Lyon
ligue@triathlonrhonealpes.com