



TRIBUNE

RHÔNE-ALPES

n°24 - Nov. 2017



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

RHÔNE-ALPES

TRIBUNE Rhône-Alpes

N° 24 - Novembre 2017

édité par la Ligue Rhône Alpes de Triathlon

Directeur de la publication :

Jean-Marc Grossetête

Rédacteur en chef :

Jean-Philippe Vialat

Création graphique :

Ugo Durand

Comité de rédaction :

Damien Aubert

Bruno Copetti

Gilles Damalix

Jean-Marie Pauthier

Fabrice Pernot

Photos : Christophe Guiard, ASVEL Triathlon, Valence Triathlon, Fontanil Triathlon, Triathlon Club 2 Rives, Chambéry Triathlon, Rillieux Triathlon, Mach 3 Triathlon, Montélimar Triathlon, API Tri, TriSalève Annemasse Agglo, Dauphiné Libéré

Contact : jean-philippe@fitdays.fr

Sommaire

Édito 3

Actualités

Short but good news 4

Licenciés.es

Annouck Curzillat 6

Maxime Mennesson 8

Alizée Parmentelat 10

Lise Cholvy 12

Clubs

Chambéry Triathlon 14

Rillieux Triathlon 16

Mach 3 Triathlon 18

Comités

Comité Savoie 20

Paratriathlon

Montélimar Triathlon 22

Le tandem du cœur 23

Mixité

Le projet 2017-2020 24

Label au Triathlon de Bourg 26

Santé

Pollution atmosphérique et pratique sportive 28

Manifestations

Opération solidarité à API Tri 30

Triathlon de Machilly 31

Revue de presse

Avant 2000 32

En 2017 34



Jean-Marc Grossetête

Président

Ligue Rhône-Alpes de Triathlon

Ce numéro de Tribune RA est sans doute le dernier d'une longue série. En effet quand nous avons lancé Tribune, nous ne pensions pas que ce bulletin durerait aussi longtemps. Mais la ténacité nous a permis d'aller à la pêche aux articles et aux informations car ce bulletin est avant tout celui de tous les acteurs du Triathlon en Rhône Alpes : Ligue, Comités Départementaux, clubs, organisateurs, licenciés et bénévoles. Comme vous pourrez le constater l'actualité est encore riche dans ce numéro et il y en aura pour tout le monde avec le haut niveau mais aussi le développement (paratriathlon, mixité, sport santé...).

Je ne doute pas que la prochaine équipe qui sera en place, à partir de mars 2018, ne reprenne cette action de communication auprès de tous les licenciés. C'est notre meilleur moyen de faire savoir tout ce qui peut être fait au sein de la Ligue à l'attention du plus grand nombre.

Aujourd'hui il nous faut penser nouvelle grande région, le nouveau territoire court du Cantal jusqu'à la Haute Savoie. La fusion est en route, nous n'avons pas le choix puisque c'est une obligation imposée par le Ministère des Sports. Celle-ci ne se fait pas sans mal, chaque territoire avait son mode de fonctionnement, ses spécificités et pas la même structuration. Il est donc normal que chacun défende ses positions.

Au moment où j'écris ces lignes, des actions communes commencent à se mettre en place. Je ne parle pas du calendrier que nous diffusons d'une façon commune depuis deux saisons mais les différents challenges seront mis en place, la réflexion entamée sur la partie communication et pack organisateur, les épreuves à label (sélectifs CdF et Championnats régionaux) seront connues avant la fin de l'année. L'arbitrage sera programmé sur l'ensemble du territoire et également les stages.

Il reste encore beaucoup d'actions à mettre en place et il est certain que le fonctionnement de début d'année 2018 sera perturbé. J'aurais souhaité qu'effectivement une continuité dans les actions puisse se faire afin que cette perturbation soit minimum. Les événements ont fait que cela n'a pas pu se faire. La nouvelle équipe qui sera en place à l'occasion de l'assemblée générale de la nouvelle Ligue Auvergne Rhône Alpes aura un important travail d'organisation et de structuration à mettre en place, je lui souhaite une totale réussite et bonne chance...

Il me reste à vous souhaiter à toutes et tous de très bonnes fêtes de fin 2017.

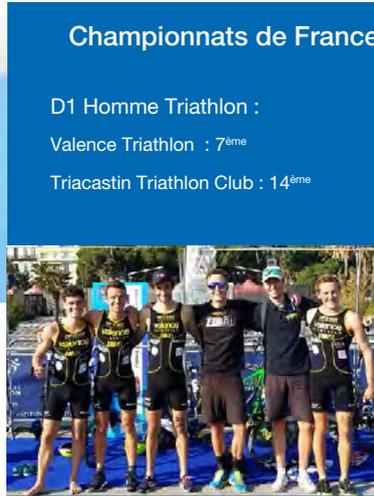
Short but good news



Championnats du Monde de Paratriathlon à Rotterdam au Pays Bas le 15 septembre 2017

- Elise MARC ASVEL Triathlon est devenue championne du Monde de Paratriathlon en catégorie PTS3.

Bravo Elise !



Championnats de France des Clubs 2017

D1 Homme Triathlon :

Valence Triathlon : 7^{ème}

Triacastin Triathlon Club : 14^{ème}

D2 Femme Triathlon :

Vallons de la Tour Triathlon : 1^{er}

Tricastin Triathlon Club : 6^{ème}

CRV Lyon Triathlon : 11^{ème}

ASM Saint Etienne Tri 42 : 13^{ème}

D2 Homme Triathlon :

ASM Saint Etienne Tri 42 : 2^{ème}

CRV Lyon Triathlon : 3^{ème}

D2 Homme Duathlon :

Vallons de la Tour Triathlon : 6^{ème}



Formation continue des entraîneurs de clubs de la Ligue à Lyon le 28 octobre 2017

Programme de cette session TRIATHLON

- Athlète : potentiel vs capacités

- Entraîneur : retour d'expérience sur l'accompagnement de l'athlète

- « J'aimerais vous dire » : message aux entraîneurs investis dans les clubs

Intervenant : Pierre HOUSEAUX, ex Entraîneur national en charge de la préparation olympique et ex responsable de pôle France et Espoirs.



Championnats de France de Paratriathlon :

3 podiums le 03 septembre 2017 à Gravelines (59)

- Médaille d'Or pour Annouck CURZILLAT « ASVEL Triathlon » catégorie PTV1

- Médaille de Bronze pour Yves LEFEVRE « Montélimar Triathlon » catégorie PTWC

- Médaille de Bronze pour Pierre-David PAGAN « TriSalève Annemasse Agglo » catégorie PTS4



Challenge Jeunes 2017

1^{er} - Valence Triathlon

2^{ème} - Les Alligators Seynod Triathlon

3^{ème} - Triathlon Club des Monts du Lyonnais

4^{ème} - Fontanil Triathlon

5^{ème} - CRV Lyon Triathlon



Challenge Arbitrage 2017

1^{er} - Albertville Tarentaise Triathlon

2^{ème} - Triathlon Club des Monts du Lyonnais

3^{ème} - Comité Sportif du Lac des Sapins

4^{ème} - Emile QUILEZ

5^{ème} - Vaulx en Velin Triathlon

Lors de la remise, un vive et chaleureux hommage a été rendu à **Jacques Jehlé**, Albertville Tarentaise Triathlon, pour ses 12 années de bénévolat consacrés, entre autres, à l'arbitrage régional (AP et membre de la CRA).

MERCI beaucoup Jacques



Challenge Paratriathlon 2017

Licenciés :

1^{ère} - Françoise IMBERT - Montélimar Triathlon

2^{ème} - Christophe NICCO - Vaulx en Velin Triathlon

3^{ème} - Marc GAVIOT BLANC - Mach 3 Triathlon

Non Licenciés :

1^{er} - Sylvain BRECHET

2^{ème} - Hugo MAZET

Clubs :

1^{er} - Montélimar Triathlon





Objectif JO Tokoy 2020 : aidons TOUS Annouck !

Il est 6:45 du matin et nous sommes quelques-uns, nageurs et triathlètes, à patienter devant la porte du Centre Nautique Etienne Gagnaire, à Villeurbanne. Ça y est, ils ouvrent enfin ! Nous sommes suivis de près par une jeune femme avec un chien guide : c'est Annouck. Elle descend les escaliers toute seule, se change et se dirige avec son accompagnateur du jour au bord du bassin. Arriver jusque-là a été « simple » aujourd'hui, malvoyante, elle commence à connaître la piscine par coeur. Mais son chemin vers les Jeux Paralympiques (JP) de Tokyo 2020 ne sera pas si simple, à moins que nous l'aidions.

Annouck souhaite se qualifier pour les JP. Cette jeune malvoyante de 25 ans, triathlète passée des Valons de La Tour à l'ASVEL TRIATHLON, a arrêté momentanément ses études en Master 2 afin de se consacrer à sa préparation pour ce grand objectif. Elle travaille 3 jours par semaine, ce que lui permet d'avoir un peu plus de temps pour les trois disciplines. Ces dernières années, elle a fait quelques podiums sur des épreuves ITU Paratriathlon, notamment en 2017 où elle a eu deux médailles d'argent et une de bronze ! Avant de finir la saison par un superbe résultat : elle est devenue championne de France de Paratriathlon PTVI !

Le 20 Octobre 2017, lors de l'AG de l'ASVEL TRIATHLON elle nous a fait part de ses ambitions et nous avons décidé de l'accompagner dans son projet – en fixant ses objectifs à court terme et ses besoins en terme d'entraînements, matériel, courses et, bien évidemment, financement.

Pour l'année à venir, elle souhaiterait entrer en équipe de France. Pour cela elle est prête à tout donner. Annouck commencera par des petites courses dans le Lyonnais et elle enchaînera par des coupes du monde de la Paratriathlon World Cup (PWC) comme préparation pour le grand objectif de 2018 : les championnats d'Europe en Estonie. A moyen terme il faudra aussi se distinguer aux Championnats du Monde de Paratriathlon.

Jusqu'à présent elle s'entraîne deux fois par semaine en piscine : à 7h du matin elle dispose d'une ligne exclusive. Pour le vélo, à Lyon, c'est sur son home trainer qu'elle s'entraîne en fonction de ses disponibilités. Quand elle part chez ses parents, à la campagne, elle utilise son tandem. Quant à la course à pied, elle se rend au moins une fois par semaine au stade, pour une séance de VMA : elle a le plus souvent son ou sa guide d'entraînement qui peut l'accompagner lors de ces séances (et parfois c'est un ou une Asvélienne quand son guide est absent). Elle progresse bien grâce aux précieux conseils de Bernard, le coach CAP de l'Asvel TRIATHLON. Pendant les courses, quand sa guide ne peut pas l'accompagner, quelques-unes de ses coéquipiers lui donnent un coup de main. Remarquable sa deuxième place à la Coupe du Monde ITU à Altafulla (Espagne) avec sa coéquipière d'un jour Lise Darfeuille, Asvélienne qui a pu vivre une très belle expérience.

Il lui faudrait plus de moyens à sa disposition pour augmenter le volume de ses séances et pouvoir s'entraîner même pendant les vacances scolaires.

En effet, lorsque la piscine est fermée, c'est vite compliqué. S'orienter correctement dans une nouvelle piscine est la première des difficultés. Ensuite, une fois dans l'eau, elle ne peut pas doubler, il faut attendre que le reste de nageurs passent pour qu'elle puisse nager à son rythme. Pour la course à pied, son guide n'est pas toujours disponible. Et là, malheureusement, seule c'est impossible ... elle qui souhaiterait tellement pouvoir faire ses deux/trois séances de course chaque semaine. Le club va essayer de communiquer aussi en interne pour trouver des triathlètes pour courir avec elle.

Il faudrait à Annouck pour 2018 environ 20 000 € pour réussir ses ambitions. Elle a notamment besoin de renouveler son matériel. À l'heure actuelle elle dispose d'un cardio fréquence mètre mais celui-ci n'est pas compatible avec la synthèse vocale de son ordinateur : elle ne peut donc pas avoir un retour de ce qu'elle fait. C'est la même chose sur son vélo : elle n'a pas connaissance de sa cadence ni d'aucun autre des paramètres qui pourraient l'aider à améliorer ses entraînements. Un nouveau tandem serait nécessaire pour pouvoir rouler lorsqu'elle est à Lyon. Elle envisage même d'embaucher un coach, ce qui lui permettra d'avoir une meilleure régularité tout au long de l'année, et qui la conseillerait sur ses semaines intenses, en aménageant ses temps de repos, éléments indispensables pour la réussite.

La majeure partie de cet argent lui servirait pour les courses ; Lorsqu'elle s'engage sur les différentes compétitions, elle a également besoin d'un guide qui l'accompagnera tout au long de la course. La plupart du temps, ce sont des étudiants et par conséquent, c'est Annouck qui doit régler tous les frais d'hébergement, de déplacement, de nourriture et d'inscription à la course.

Annouck, du haut de ses 25 ans, voit l'avenir en grand, et elle est motivée comme jamais. Elle met un point d'honneur à finir toutes ses courses, elle n'a jamais abandonné, c'est une guerrière ! Mais elle a besoin de davantage de soutien, d'accompagnement et de conseil. Nous ferons, au sein de l'ASVEL TRIATHLON de notre mieux pour l'accompagner le plus loin possible. Financièrement, nous avons besoin de vous, ELLE a besoin de vous. Alors aujourd'hui, nous lançons un appel, à vous tous, afin de recueillir des appuis humains, techniques, matériels et financiers pour elle !

Si vous voulez faire partie de ce défi, n'hésitez pas à nous contacter :

communication.asveltri@gmail.com

Camilo MUNOZ ARENAS - Chargé de communication ASVEL Triathlon



Maxime MENNESSON raconte ses courses :

Triathlon de la Madeleine

Le 26 aout se déroulait le triathlon de la Madeleine. Au programme, un des triathlon les plus montagneux de France avec pas moins de 2200m de dénivelés sur les 56 km de vélo. Ce triathlon était une nouvelle experience pour moi car je partais pour plus de 3h de course pour la première fois.

Le départ natation fut donné au lac de Saint Rémy de maurienne. Tout de suite je pris la tête pour ne plus la lâcher de la partie natation. Après 1200m de natation et la première transition, mon avance est de plus de 2'.

Les 10 premiers kilomètres de la partie cycliste étant les seuls plats, mieux vaut les gérer pour garder le maximum de force pour les 2 montées qui allaient suivre. Je pris donc un bon rythme mais tout de même avec une certaine réserve. Mais au bout de 5 kilomètres une moto me rejoint et me dit que je me suis trompé de route...un bénévole n'était malheureusement pas encore en position. Je fais donc demi tour et repars 25ième. Au pied de la première bosse je suis remonté 15ième. Après le premier col de la journée, le col de chaussy, je suis en 3ième position, les jambes sont bonnes et je gère bien mon allure pour avoir de la force dans le dernier col. Après ce premier col, une longue descente menant au deuxième col, le col de la Madeleine. Je contrôle la descente, prends les risques nécessaires mais mesurés. Dans les derniers lacets de la descente, une voiture me laisse passer, mais juste avant une épingle. En dépassant la voiture je me rends compte que l'épingle est juste là, et que j'arrive beaucoup trop vite. Je freine au maximum, puis je me penche, je crois un moment que ça va passer sans chuter. Mais à la sortie du virage, la roue arrière part et c'est la chute. Je me relève de suite, je vois que j'ai que des brûlures et égratignures. Le vélo peut encore rouler, je repars donc bien amoché mais en capacité de finir. Après quelques virages, je vois que du sang coule sur le cadre, mon menton a pris un severe choc. Je préfère m'arrêter au ravitaillement avant d'attaquer la dernière montée pour tout nettoyer. Il me faut des points au menton mais ça peut attendre la fin de la course. Après de longues minutes, je repars pour la dernière difficulté. Je repars en 13ième position, dès le début de l'ascension, je vois que ça va être difficile, impossible de me mettre en danseuse, mes mains me font terriblement mal. Je monte donc cette dernière difficulté sur une bonne allure mais pas à mon maximum.

Arrivé au sommet je pose le vélo et pars pour la partie course à pied dans l'optique de faire le meilleur temps. 7kilomètres sont à effectuer en 3 boucles avec 150m de denivelé. Je rattrape beaucoup de personnes mais impossible de savoir si ce sont des concurrents du triathlon sprint ou du courte distance. Au final je finis 6ième avec le meilleur temps à pied. Je finis donc cette course avec beaucoup de points positifs comme par exemple une bonne gestion de l'effort. Meme si avec le meilleur temps natation et course à pied je pouvais espérer mieux niveau classement, ce sont des faits de course et il faut savoir faire avec.



Grand Prix FFTRI D1 à Quiberon

Une semaine après le triathlon de la Madeleine se déroulait la D1 de Quiberon. La plaie du menton étant trop large, il m'était finalement impossible de mettre des points. Il fallait donc attendre un peu pour pouvoir renager le temps qu'une croûte se forme. J'arrive donc à Quiberon avec une seule séance de natation dans la semaine.

La partie natation ne s'annonce pas aussi facile que la semaine dernière. En effet tous les meilleurs nageurs sont présents. Après 800m catastrophiques dans l'eau je sors 68ième, avec un écart redibitoire.

Je me retrouve dans le quatrième peloton, peu collaboratif. Je donne tout à vélo, frustré de ma performance en natation. Nous posons le vélo avec un écart élevé sur le groupe nous précédant.

Les sensations à pied ne sont pas bonnes, je donne tout mais ça ne repond pas. Au final je finis au-delà de la 70ième place.

De cette course, pas grand-chose à retenir. Beaucoup de fatigue musculaire de la semaine passée et les conditions n'étaient pas réunies pour faire quelque chose de correct.

Maintenant il faut se tourner vers la fin de saison avec une dernière coupe d'Europe à Funchal le 23 septembre avant de conclure avec la coupe de France des clubs le 2 octobre à l'Aiguillon sur mer.

Maxime MENNESSON - Valence Triathlon



Alizée PARMENTELAT : « i am an ironwoman ! »



Après deux ans de pratique du triathlon, je décide de m'inscrire pour l'ironman de Nice. J'avais vu les temps des années précédentes et je rêvais secrètement de me qualifier pour Hawaï sans en avoir cependant la certitude car il n'y avait qu'un seul slot dans ma catégorie et je n'avais aucune expérience sur une telle distance.

La préparation se déroule parfaitement bien notamment avec deux stages : Un à callela en février avec notamment Margot GARABEDIAN, et un autre en avril avec mon club de triathlon, le Fontanil triathlon.

L'ironman de Nice se déroule aussi parfaitement bien ! Supportée par ma famille, des copains du club et mes amis qui avaient fait le déplacement et qui ont mis l'ambiance sur la promenade des anglais, je gagne ma catégorie d'âge. Direction Hawaï.

Moi qui n'avait jamais fait une telle distance il y a 1 an, en enchaîner deux en moins de trois mois était quelque chose d'inhumain.

Le jour J, je suis étonnamment assez sereine. Je sais que je vais probablement vivre une course extraordinaire.

Les 3,8 kms de natation sont top ! Malgré les vagues et le vent, apercevoir des tortues sur le parcours est juste magique. J'en prends plein les yeux.

Les 40 premiers km de vélo se passent bien. Ca avance vite et les sensations sont là. Tant mieux ! Puis, le vent se lève, et pas qu'un peu ! Le vent de face ou latéral sur tout le reste du parcours ainsi que le soleil rendent les 180 kms de vélo très très difficiles.

Enfin, vient la course à pied. Le parcours est très simple : un aller retour qui fait 15kms sur Ali drive et un aller retour de 27 kms sur la Highway avec un passage de 5kms à Energy Lab, un endroit où il fait pleine chaleur et où il n'y a aucun spectateur.

Les 15 premiers kms sont supers, je suis sur un bon rythme et l'ambiance sur Ali drive est juste dingue.

Les 27 autres sont une toute autre histoire. Je commence à avoir mal aux jambes et surtout au dos (180 kms en position aéro ça ne doit pas aider).

Je m'arrête à tous les ravitos pour m'étirer. Les grandes lignes droites de la highway sont juste interminables surtout sous 40 degrés. Ne parlons pas d'energy Lab où je me force à ne pas m'arrêter parce que c'est une fournaise cet endroit.

Je pense juste à ce moment là que j'ai beaucoup de monde derrière moi pour m'encourager, alors je tiens bon.

Les 5 derniers kms sont un calvaire. Je finis quasiment pliée en deux. Repartir après les ravitos devient de plus en plus dur...

Je franchis cette finish line avec des larmes pleins les yeux en 11h01.

Oui je pensais faire un bien meilleur temps.

Oui sur le coup je suis terriblement déçue. Mais j'ai donné tout ce que j'avais. Avec le recul, c'était énorme, magique, inoubliable ... La plus belle course !

Je peux encore le dire : i am an Iron(woman) !!!

Alizée PARMENTELAT - Fontanil Triathlon



Lise CHOLVY : une belle et intense expérience !

Lise Cholvy pratique le triathlon depuis la saison 2011. Elle est licenciée au TC2R (Triathlon Club des 2 Rives) dont le siège se situe sur la commune de St Barthélémy de Vals. Les cours de natation sont encadrés au centre aquatique Bleu Rive de St Vallier par le MNS Edouard Courbis, elle gère seule ses sorties vélo et ses séances de course à pied se font à l'EATT (Entente Athlétique Tain Tournon) avec Thierry Perret.

Passionnée depuis peu pour le vtt, elle décide de courir cette saison sur des épreuves de cross triathlon (ou triathlon nature) qui enchaînent la natation, le vtt et la course à pied sur chemins avec du dénivelé.



Le dimanche 2 juillet, elle a participé au X-Terra France à Xonrupt-Longemer dans les Vosges. L'épreuve comportait 1500m de natation, 41km de vtt (1200md+) et 10km de trail (320md+) et elle s'est qualifiée, dans sa catégorie des 35/39ans, pour le championnat du monde de X-Terra qui a eu lieu le 29 octobre sur l'île de Maui à Hawaï.

Soutenue par divers sponsors (son club TC2R, sa communauté de communes Porte de DrômArdèche, Huawei, Intersport Davezieux), sa famille et ses amis, elle a pu se rendre à cet événement sportif rassemblant plus de 800 athlètes d'une 40taine de nationalités différentes. Elle est satisfaite de cette première participation :

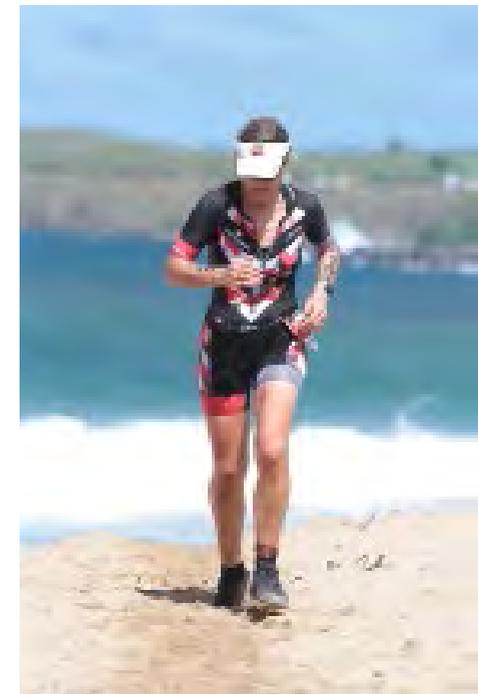
269ème/755 au scratch

21ème/196 femmes

5ème/33 de sa catégorie d'âge (à 1'19» du podium)

Une belle et intense expérience !

Lise CHOLVY - Triathlon Club des 2 Rives





Réussite totale pour Chambéry Triathlon en 2017 !

Le club de Chambéry a connu une mémorable et incroyable saison où les principaux objectifs du club ont été atteints :

Accession à la D2 hommes :

Un parcours qui s'est achevé en apothéose lors de la finale D3 à Arques (62), avec une splendide 2ème place.

Sur ce triathlon S, grâce à une belle course d'équipe, Julien Couderc finit 2ème et Lucas Damalix 4ème.

Champion régional des clubs :

Suite à l'annulation du triathlon de Vaulx en Velin, le titre de champion régional des clubs de triathlon était en jeu sur le S de St Pierre d'Albigny.

Sur cette épreuve «à domicile», les Chambériens réalisent un joli tir groupé en prenant les 3ème, 4ème et 8ème places. Suffisant pour que le titre viennent passer l'année 2018 en Savoie.



Labellisation 2* de l'école de triathlon :

En 2017 Chambéry Triathlon a satisfait à tous les critères pour prétendre à la labellisation 2* de son école de triathlon pour la saison 2018. Grâce notamment au diplôme BF4 obtenu par son entraîneur Thomas Leboucher.

Vainqueur du challenge régional des clubs :

Les triathlètes chambériens se sont fortement mobilisés cette saison et ont été présents en nombre sur toutes les épreuves régionales. Par exemple ils étaient 80 à Rumilly et encore 60 à Bourg en Bresse le dimanche suivant.

Les stats 2017 du club :

212 adhérents dont 32% de féminine (en septembre 2016, plus grosse contribution à la récompense du label «Rentrée Triathlon» pour la ligue Rhône-Alpes)

57 jeunes

Organisateur du triathlon de St Pierre d'Albigny et fin octobre du trail nocturne La Chambérienne (1700 concurrents).

Julien BRELY - Secrétaire Chambéry Triathlon





Vitalité et Humanité au club de Rillieux Triathlon !

La vie du club a été chamboulée cet été par l'accident à vélo de l'un de nôtre, Gabriele, qui se bat à l'hôpital pour récupérer d'une tétraplégie incomplète. Le club s'est très vite mobilisé de multiples façons pour le soutenir dans son combat ... une très belle cohésion autour de Gabriele avec des scènes particulièrement émouvantes comme la photo ci-jointe prise à Paladru.

La photo du sweat du club de dos a été prise à Embrun le lendemain de la course. Belle illustration d'un esprit de club de triathlon, partage et solidarité ...

LA VIE DU CLUB : VITALITE & HUMANITE

Sport individuel le triathlon ? Pas tout à fait ... A l'orée de son 30ème anniversaire, RILLIEUX TRIATHLON, l'un des plus anciens club du Rhône, a su préserver ce qui fait la légende des Rilliettes, une ambiance et une cohésion de feu ! ...

2017 aura de nouveau été l'occasion d'exprimer toute sa vitalité et son humanité. Dispersées tout au long de la saison sur les compétitions régionales, nationales ou internationales, les rilliettes ont su se retrouver pour des moments partagés mémorables.

L'aquathlon de RILLIEUX, qui monopolise toutes les forces du club en mars, épreuve sélective pour les championnats de France jeunes, a battu son record d'affluence en 2017 avec près de 500 participants, faisant de RILLIEUX l'un des plus gros aquathlons de France en piscine 25m; 30 rilliettes au stage de pré-saison en Ardèche ont donné le ton à une belle saison.

47 jeunes et plus anciennes rilliettes se sont retrouvées en mai au triathlon de Rumilly en Savoie pour leurs championnats du monde des rilliettes sur distances XS, M et L dans une ambiance incroyable, sacrant leurs champions ; l'école de triathlon a porté ses jeunes encore plus haut avec 5 qualifications aux championnats de France, tandis que les féminines poussaient jusqu'à la demi-finale D3 à Valence ; fait marquant de cet été et comme un symbole de la saison, le club était le plus représenté sur l'Embrunman 2017, l'une des épreuves les plus mythiques sur distance ironman ... partage de sensations unique, que seul le dépassement de soi permet ; rilliette une fois, rilliette for ever ... les rilliettes font preuve d'une cohésion admirable depuis la rentrée pour soutenir leur camarade Gabriele, immobilisé à l'hôpital suite à un accident de vélo ... le triathlon de Paladru, où 5 équipes rilliettes se sont à nouveau mesurées sur distance L, a été une nouvelle occasion de mettre Gabriele à l'honneur, dans le plus bel esprit festif du club.

Que vous cherchiez à vous construire un palmarès ou tout simplement partager des moments forts et d'effort, vous n'êtes jamais seuls dans le sport ... et encore moins avec RILLIEUX TRIATHLON !

Suivez-nous sur nos prochains évènements : Le Téléthon 2017 et le prochain aquathlon de Rillieux le 11 mars 2018 !

Cet article qui figurera sur notre prochaine newsletter insiste sur le caractère associatif de nos clubs et la richesse des relations humaines qu'on y trouve.

Samuel DEGRUSON - Président Rillieux Triathlon



Mach 3 Triathlon :

Résultats de nos triathlètes !

Champions Rhône-Alpes : 4 titres

- Aquathlon : Thomas RIVET (cadet) et Garance TOURNIER (cadette)
- Duathlon : Sophie ALLIAS (cadette)
- Triathlon : Léo ANIZAN (minime)

Champions du Rhône : 5 titres

- Triathlon : Antoine JAIMET (cadet) et Coralie NAVARRO (cadette)
- Alexis SOUKIASSIAN (minime)
- Aquathlon : Alexis ROCHAT (junior) et Sophie ALLIAS (cadette)



Championnat de France d'Aquathlon à Montceau-les-Mines, 9 qualifiés suite à Rillieux

- Benjamines : - Chloé FOURCADE (49ème)
- Margot RIVET (DISQ)
- Minime : -Léo ANIZAN (22ème)
- Cadets : - Antoine JAIMET (82ème)
- Thomas RIVET (DNS car chute)
- Cadettes : - Emma ROUSSAT (58ème)
- Garance TOURNIER (64ème)
- Charlotte ROUSSAT (87ème)

Championnat de France de Triathlon à Pierrelatte

- 7 qualifiés suite à Grignon-Albertville
- Minime : - Léo ANIZAN (25ème)
- Cadet : - Thomas RIVET (6ème)
- Junior : - Alexis ROCHAT (58ème)
- Cadettes : - Sophie ALLIAS (83ème)
- Garance TOURNIER (89ème)
- Emma ROUSSAT (90ème)
- Charlotte ROUSSAT (102ème)

Championnat de France des ligues

Embrun le 14 Août 2017

Equipe composée de Thomas RIVET (Mach3 Triathlon), Lucas et Anne (Valence), Emma LOMBARDI (Vallons de la Tour)



L'Office Municipal des Sports et la ville de Vienne ont récompensé nos athlètes en individuel et par équipe lors de la « Soirée des Trophées Sportifs » pour leurs très bons résultats de l'année.

Coupe de France des Clubs

L'Aiguillon-sur-Mer (Vendée) le 7/8 Octobre : qualifiées suite à une 1ère place en équipe cadette à Montélimar

40ème sur 62 équipes, en net progrès par rapport à 2016 (rappel : 58ème sur 65 équipes !)

Qualification des équipes pour la demi-finale D3

Sélections à Roman le 30 Avril 2017, qualification à Valence
Equipes composées seulement de Jeunes : Cadet(te)s et Junior

Classement Hommes : 16ème sur 23 équipes

- Equipe Homme : - Alexis ROCHAT (Junior)
- Thomas RIVET (cadet) (chute)
- Louis SUBRIN (cadet)
- Anthony DI GIROLAMO (cadet)
- Antoine JAIMET (cadet)

Classement Femmes : 9ème sur 23 équipes

- Equipe Femme : - Sophie ALLIAS (cadette)
- Emma ROUSSAT (cadette)
- Charlotte ROUSSAT (cadette)
- Garance TOURNIER (cadette)
- Coralie NAVARRO (cadette)

Marie CORPEL – Chargée de communication à
Mach3 Triathlon

Coupe de France de triathlon par équipe 30 septembre 2017

40ème place sur 62 équipes, meilleure équipe cadettes !

Sophie ALLIAS, Emma ROUSSAT, Garance TOURNIER, Charlotte ROUSSAT, Coralie NAVARRO

Thomas RIVET :

Championnat de France de Triathlon : 6ème place à Pierrelatte le 06/06/17

1ère participation à une Coupe D'Europe : Zagreb (Croatie) le 10/09/2017 : 21ème !

Championnat de France de cross-triathlon - Calvi 14/05/2017

Podium par équipe 3ème : Nicolas DURIN 6ème, Maxime DANON 21ème, Jean MOURANI 28ème





Stage jeunes à Megève organisé par le Comité Savoie de Triathlon

Comme chaque année aux vacances de la Toussaint, le Comité Savoie de Triathlon a organisé un stage. Il s'est déroulé sur 4 jours avec la participation de 33 jeunes issus des clubs d'Albertville, Chambéry et Team FMR. L'encadrement a été assuré par 5 éducateurs provenant de ces clubs. Voici le programme réalisé de ce stage :

Lundi 23 octobre 2017 :

- 10H00 à 11H30 : piscine
- 14H00 à 16H30 : trail
- 17H30 à 19H00 : PPG
- 19H30 à 20H30 : piscine

Mardi 24 octobre 2017 :

- 08H30 à 10H00 : piscine
- 11H00 à 11H45 : techniques CAP
- 14H00 à 16H30 : cross duathlon
- 17H30 à 19H00 : PPG
- 20H30 à 21H30 : conférence sur nutrition

Mardi 24 octobre 2017 :

- 08H30 à 10H00 : piscine
- 11H00 à 11H45 : CAP
- 14H00 à 16H30 : VTT
- 17H30 à 19H00 : PPG
- 19H30 à 20H30 : piscine

Jeudi 26 octobre 2017 :

- 08H30 à 10H00 : piscine
- 11H00 à 11H45 : CAP
- 14H00 à 16H30 : trail

Quelques messages de jeunes à l'issue de ce stage :

Eleina (Pupille) : «J'ai adoré le stage. Il était mieux que l'année dernière car il était plus long. La piscine était longue le matin. Mon moment préféré était le PPG. Les repas et les chambres étaient très bien ! Le VTT était dur au lac de Javen !»

Romain (Benjamin) : «Le stage était très bien pour moi (repas, chambre, VTT, Trail). Rien n'a rajouté sauf la piscine le matin un peu long 1h30.»

Hugo (Minime) : «Le stage était vraiment parfait, la piscine du matin permettait de nous réveiller et celle du soir de nous détendre avec les «petits jeux» de Lionel. La pause de 10h à 12h était aussi très utile pour se reposer un peu. L'activité extérieure en début d'après-midi était pour moi le meilleur moment de la journée ; c'est dommage qu'elle ne dure pas un peu plus longtemps et qu'on ait moins de ppg. J'ai aussi bien aimé la convivialité entre les clubs de Savoie. Merci à tous pour ce stage !»

Alice (Cadette) : «Le stage du comité Savoie triathlon a été une super expérience. Ayant commencé le triathlon en septembre, ce stage a été un vrai défi. Un défi puisque enchaîner les nombreux entraînements n'ont pas été de tout repos. Les entraînements natation ont été intensifs pour une nageuse débutante mais cela m'a permis de progresser. J'ai adoré les deux sorties VTT qui m'ont donné envie de faire en plus du triathlon X-terra, discipline que j'ai découverte durant ce stage. Les séances de course à pied m'ont permis de perfectionner mon endurance et ma technique. La dernière sortie trail a conclu le stage en beauté. L'intervention de la nutritionniste a été très instructif pour mieux comprendre la nutrition du sport. Les séances de PPG ont été bien utiles pour travailler le renforcement musculaire. Mes moments forts ont été le run and bike et le duathlon vtt autour du lac. L'encadrement et l'hébergement étaient au top et l'ambiance aussi ! J'aurais aimé rester quelque jours de plus ! Un grand merci aux entraîneurs pour les supers conseils et pour ce super stage !»

Léo (Cadet) : «Tout d'abord merci à vous tous pour le stage. Ce que j'ai aimé : la densité d'entraînements et particulièrement ceux sur la technique de course à pied, le coaching, le site d'hébergement, les repas étaient très bons, le prix très accessible. Ce que j'aurais préféré : être prévenu à l'avance de l'échange avec la diététicienne pour préparer des questions, c'était néanmoins très intéressant, des séances de PPG plus orientées renforcement musculaire. Sinon super stage !»





Dans la peau d'un paratriathlète

Nager, pédaler et courir avec un bras immobilisé, ou les yeux bandés. Pourquoi ne pas avoir les jambes attachées pour faire la partie vélo avec un handbike et la partie course à pied avec un fauteuil.

Tout y est passé, les triathlètes valides, malgré la pluie se sont prêtés au jeu. Ils s'étaient inscrits aux différents ateliers coachés par des paratriathlètes.

Le club de Montélimar a en effet organisé le 09 septembre une demi-journée intitulée «Dans la peau d'un paratriathlète». Une heureuse initiative qui a connu un véritable succès auprès des membres valides du club qui étaient loin de s'imaginer avec quelle complexité les paratriathlètes devaient gérer leur quotidien.

Que ce soit pour les entrainements, les compétitions ou pour faire face à l'achat, l'entretien et le transport d'un matériel spécifique très onéreux.

Marc GAVIOT BLANC - Référent Ligue Paratriathlon



Christophe Nicco et Didier Roche, le tandem du cœur

Seul tandem engagé ce dimanche, le binôme composé de Christophe Nicco, malvoyant, et Didier Roche, son guide, a aussi bien détonné par sa complicité que par sa capacité à allier force et courage pour terminer l'épreuve moyenne distance en 3 heures et 37 minutes.

L'un est malvoyant de naissance. L'autre est un peu sourd sur les bords, avec un genou à moitié en vrac, mais totalement valide. Tous deux, ils forment un tandem de joyeux lurons, toujours prêts à trouver le bon mot pour faire rire l'autre. Dans un esprit de franche camaraderie.

Une constante synchronisation entre le guide et le piloté

Mais derrière leur apparence résolument décontractée, Christophe Nicco, 45 ans, et Didier Roche, 54 ans, cachent en eux une âme de compétiteurs, qui se traduit par un goût prononcé pour l'effort. Le premier ne pouvant participer seul aux trois épreuves du triathlon, du fait de son handicap, le second n'a donc pas hésité à répondre présent, voilà un an, pour venir l'épau-



■ Didier Roche (droite) félicite Christophe Nicco après leur passage sur la ligne d'arrivée. Une image qui témoigne de l'amitié entre les deux coureurs. Maxime JEGAT

ler. Histoire de prouver qu'ensemble, ils étaient capables de faire fi de leurs différences pour se porter mutuellement vers le haut. Avec l'âge, j'ai commencé à avoir des problèmes articulaires, notamment à un genou, ce qui m'a conduit à abandonner le triathlon lon-

gue distance, explique Didier Roche, habitué de l'exercice depuis une dizaine d'années. Courir avec Christophe représentait donc pour moi un nouveau challenge à relever, d'autant que je possédais déjà un tandem personnel pour l'épreuve cycliste, ce qui simpli-

fait les choses. Les premières courses ne furent pas de tout repos. Les deux compères devaient apprendre à gérer conjointement leurs efforts, afin de mettre en place des automatismes. Mais à mesure que les épreuves se succédaient, les deux licenciés de Vaulx-en-Velin Triathlon ont fini par noter une vraie complicité. Un avantage lorsque les conditions les obligent à redoubler d'efforts. Il faut faire preuve d'une constante synchronisation entre le guide et le piloté, explique Christophe Nicco. C'est très compliqué, notamment à la sortie de l'eau, où je perds absolument tous mes repères. Il faut aussi éviter tous les autres coureurs, manœuvrer le tandem sur la route... Les gens ont l'impression qu'on est des touristes, mais en réalité, nous dépensons deux fois plus d'énergie que les autres. Ce dimanche, autour du lac des Sapins, le binôme a justement montré qu'il n'était pas là pour faire de la figuration. Plutôt en jambes, les deux compères ont bouclé l'épreuve moyenne distance en 3 heures, 37 minutes et 56 secondes. Une performance synonyme d'une 468^e place sur 651 arrivés, qui démontre qu'avec du cœur et du courage, il est tout à fait possible de surmonter le handicap.

Gautier Stangret



Rejoins la tribu

TRIATHLON

Le Projet Mixité 2017 - 2020

La volonté de la Fédération Française de Triathlon est d'aller vers une égalité de visibilité, une égalité de traitement, et une égalité de représentations des hommes et des femmes dans tous les domaines (gouvernance, arbitrage, entraînement,...).

Les femmes étant moins représentées que les hommes, ceci explique pourquoi les actions du projet mixité font en sorte que les femmes soient plus représentées.

Les stéréotypes ne s'appliquent pas uniquement aux femmes, mais peuvent également concerner les hommes et ainsi nuire à leur épanouissement et à leur confiance en soi.

C'est pourquoi ce projet concerne tout le monde.

Communiquer mixité sans stéréotype

Un **stéréotype**, c'est une idée, une opinion toute faite, acceptée sans réflexion et répétée sans avoir été soumise à un examen critique, par une personne ou un groupe.

Sans nous en rendre compte, nous ne portons pas le même regard sur les filles et les garçons. Nous allons également, souvent inconsciemment, adapter nos pratiques en fonction des attentes de la société envers les filles et les garçons, les femmes et les hommes, et des stéréotypes qui y sont associés.



Voici quelques actions projet Mixité qui permettront de promouvoir un triathlon dans l'égalité des sexes :

Mettre en place une communication mixte sur tous les supports (sites internet, affiches de manifestations,...)

Développer et Pérenniser le Label « Triathlon Mixité », notamment :

- en mettant en place des vestiaires séparés pour les femmes et pour les hommes
- des départs natation différenciés femmes/hommes (séparés ou décalés), afin d'obtenir une égalité de visibilité, une équité sportive, et une responsabilisation des leaders femmes/hommes
- des lots équitables et cohérents offerts lors de la remise des dossards ainsi que lors de la remise des prix

Episode 4 : Le triathlon c'est trop fashion



- l'égalité des primes individuelles et par équipe pour les podiums femmes et hommes (au-delà de la 3ème place, le nombre de femmes récompensées peut varier en fonction de leur proportion au départ de la course)

- etc... vous pouvez retrouver les autres critères du label dans le cahier de préconisation sur le site de la Ligue Rhône-Alpes de Triathlon

Développer les créneaux familles, pour permettre à toute la famille de faire du triathlon sans sacrifier un parent.

Développer des compétences identiques chez les filles et les garçons grâce aux Ecoles Françaises de Triathlon

Objectifs : offrir à tous les enfants les mêmes chances d'être de future.e.s adultes confiant.e.s, épanoui.e.s, capables de réaliser tous leurs rêves sans que le sexe (ou autre discrimination) ne soit un frein, contribuer à une éducation non sexiste.

Augmenter le nombre de femmes impliquées dans la vie des clubs et des ligues

« Ensemble, femmes et hommes, nous pensons mieux, nous sommes plus créatifs, nous explorons un même sujet à travers différents prismes : nous sommes plus performants.

Pour ce faire, il faudra aussi que les femmes s'investissent davantage dans le triathlon, qu'elles prennent des responsabilités, qu'elles OSENT ».

Michelle Monserat

Le sport a le pouvoir de transcender les frontières du sexe, de l'ethnicité, de la religion et de la nationalité. Il favorise la santé et le bien-être, améliore l'estime de soi, enseigne le leadership, l'esprit d'équipe et la persévérance. Ce projet ne pourra aboutir si les hommes et les femmes ne travaillent pas ensemble, et se sentent concernés par ce projet Mixité.

Aurore JUILLET - Référente Ligue Mixité



Le Triathlon de Bourg en Bresse : la Mixité décomplexée !

Pour sa 32ème édition, le triathlon de Bourg-en-Bresse se lance un nouveau défi: attirer plus de femmes et promouvoir la mixité sur ses épreuves !

Un triathlon au féminin

Le triathlon de Bourg-en-Bresse s'investit activement depuis trois ans aux côtés de la Ligue Rhône-Alpes pour promouvoir le triathlon féminin en mixant tous les ingrédients facilitant la pratique féminine: départs décalés (S 10 min - M 20 min), vestiaires-toilettes-douches réservés aux féminines, récompenses et lots équitables et mixtes, briefing d'avant course adapté à un public débutant, vélos ouvriers identifiant l'homme et la femme de tête et une rose offerte à chaque féminine à l'arrivée !

Des épreuves compétitives accessibles à toutes et à tous

Le triathlon de Bourg-en-Bresse propose tous les formats pour toutes les pratiques avec des épreuves en individuel et en relais sans barrières horaires: distances XS, S et M.

Séverine BABLET - responsable organisation



Portraits de femmes

Elles pratiquent, elles vous parlent!

Le Label Tri féminin, tu connais?

Oui, et je pense que cela peut être bien pour inciter les femmes à venir. Les favoriser un peu lors des compétitions, cela peut les attirer, et leur montrer que finalement, malgré l'image de sport dur qu'a le Triathlon, c'est une activité à la portée de tout le monde.

La féminité et le Triathlon ?

Bien sur lorsque l'on sort du VTT pleine de boue, ce n'est pas très glamour ! Mais bon après la douche, on retrouve sa féminité !

Si on allait jusqu'à séparer les hommes et les femmes lors des compétitions, cela vous plairait autant ?

Je trouverai cela un peu dommage de ne pas courir avec les hommes. Concourir ensemble, cela apporte plus de convivialité, d'égalité entre hommes et femmes. Il y a un peu de challenge aussi, cela fait toujours plaisir de dépasser des hommes...

Solène, licenciée au BBT

C'est dur d'être une fille en triathlon ?

Non ça va. Ça se passe bien. A part les départs qui sont toujours un peu violents ! On se prend toujours des coups, qui sont plus forts si ça vient des garçons ! Les filles en donnent autant, mais ça fait moins mal !! Si on faisait des départs séparés filles/garçons, ce serait mieux, et je pense que c'est quelque chose qui pourrait attirer plus de filles au Triathlon.

Une épreuve pour les filles, une épreuve pour les garçons ?

Oh non ! Ça enlèverait cette unité qu'on trouve au Tri.

Emma, licenciée au BBT

Un nouveau défi ! Une épreuve loisir en relais mixte

Une nouvelle épreuve qui a pour vocation de favoriser la mixité dans la pratique du triathlon! 4 relayeurs: 2 femmes et 2 hommes effectuent chacun 250 m de natation et 2,5 km de course à pied.

Des ateliers seront organisés sur la base de loisirs de Bouvent pour faire découvrir l'enchaînement des disciplines.

Des associations locales, culturelles et sportives seront partenaires de l'événement dans la promotion de la mixité.





Pollution atmosphérique et Pratique sportive

Le centre et l'est de Rhône-Alpes sont des zones où la qualité de l'air est régulièrement mauvaise : on parle alors d'épisode de pollution atmosphérique. Un épisode de pollution atmosphérique se produit quand un polluant atmosphérique se retrouve en trop grande concentration au niveau des stations de mesure de la qualité de l'air. 2 périodes de l'année sont problématiques : l'hiver et l'été.

Hiver / pollution atmosphérique aux particules fines :

Les particules fines (aussi appelée « poussières », notées « PM » de l'anglais « Particulate matter ») sont issues des combustions. Elles sont émises par les moteurs thermiques des véhicules, par l'activité industrielle et par le chauffage au bois. Principalement par des cheminées à foyer ouvert.

Les émissions de particules fines connaissent des pics d'émission quand le temps devient très froid : c'est alors qu'on a le plus besoin de chauffer les lieux de vie.

On distingue les PM 10 (diamètre < 10 µm), les PM 2,5 (diamètre < 2,5 µm), voire aux PM 1 (< 1 µm). Le caractère hautement toxique étant lié à la capacité de la molécule à pénétrer au plus profond des voies respiratoires de l'être humain : plus les particules sont fines, plus elles pénètrent et sont toxiques.

Notons que les PM 2,5 ; 1 et 0,1 ne sont pas arrêtées par les filtres à particules (FAP) dont sont désormais équipés tous les moteurs Diesel fabriqués depuis 2011 en Europe, ces derniers ne retenant que les PM 10. Les réseaux de surveillances de la qualité de l'air, signalent le plus souvent, simplement le taux en particules fines PM10.

En temps normal, les particules fines, sont dispersées par le vent. Or en cas d'absence de vent et par phénomène d'inversion thermique (l'air est plus chaud en altitude qu'au sol), les particules fines sont « plaquées » au sol. Les concentrations augmentent jusqu'à dépasser les seuils d'alerte.

Dans ce cas, très rapidement des mesures sont prises pour limiter les émissions de particules fines. La mesure la plus fréquente est la baisse de 20 km/h de la vitesse des véhicules. Lorsque les concentrations de particules fines restent très élevées plusieurs jours, certaines agglomérations mettent en place la circulation alternée (plaques d'immatriculation paires ou impaires) ou désormais la circulation différenciée : les véhicules les plus polluants identifiés par la vignette Crit'Air ont interdiction de circuler.

En France, l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS) estime à plus de 40 000 le nombre de morts du fait de la pollution aux particules fines PM et estime que la pollution atmosphérique réduirait l'espérance de vie de plusieurs mois (de 8,2 mois dans l'Europe des Quinze et de 10,3 mois dans les dix nouveaux états de l'UE, plus pollués).

Été / pollution atmosphérique à l'ozone :

En haute atmosphère, l'ozone protège contre les rayonnements ultraviolets du soleil : c'est la fameuse « couche d'ozone ». Par contre, en basse atmosphère, l'ozone est un polluant atmosphérique. Il se crée par réaction chimique, par fortes chaleurs, fort ensoleillement et en l'absence de vent. L'ozone est un gaz irritant, qui va agresser les yeux et les muqueuses respiratoires.

Les effets sur la santé des sportifs :

Chez les sportifs pratiquant un sport de plein air, l'hyperventilation liée à l'exercice, jusqu'à 200 litres par min contre 5 litres au repos, mobilise des grands volumes d'air, ce qui provoque l'inhalation de quantités importantes de particules présentes dans l'atmosphère. Ce phénomène est amplifié par la ventilation buccale qui survient lorsque l'effort physique atteint un certain seuil d'intensité, majorant donc les effets de la pollution atmosphériques.

Dès 1983, une étude a objectivé chez des joggeurs après 30 minutes de course dans Manhattan des concentrations de carboxyhémoglobine (toxique du au monoxyde de carbone) équivalentes à celles de sédentaires ayant fumé dix cigarettes dans les heures précédentes.

Les gaz inhalés, monoxyde de carbone (CO), dioxyde de carbone (CO2, dioxyde azote (NO2) dioxyde de soufre (SO2) sont des gaz irritants.

le monoxyde de carbone se fixe sur les globules rouges à la place de l'oxygène (carboxyhémoglobine) et peut altérer la performance et entraîner maux de tête, vertiges..

L'ozone (O3) extrême volatile, est surtout présent en zone urbaine ou péri-urbaine. Son odeur est proche de celle de l'eau de javel mais peu perceptible en dehors d'un lieu confiné. Le retentissement sur la fonction respiratoire et sur la performance est majeur lorsque la température extérieure dépasse + 35°C, avec une diminution significative de la capacité pulmonaire, pouvant entraîner un asthme, parfois même résistant à traitement par Ventoline.

Les particules fines PM et leur retentissement sur la performance ont fait l'objet du plus grand nombre de publications. Elles altèrent les surfaces d'échanges gazeux et nuisent à la diffusion de l'oxygène dans l'organisme. Toutes les études retrouvent une baisse des capacités pulmonaires et cardiaques, à des degrés divers et ainsi une baisse des performances (par exemple, augmentation des temps en marathon en fonction du taux de PM 10, surtout marquée pour les femmes)

Comment diminuer le risque induit dans le cadre de la pratique sportive :

- Éviter les terrains ou les parcours en bordure de périphérique, de rocade.
- Ne pas pratiquer de sport intense en cas de smog ou de chaleur très importante.
- pensez à « mieux respirer », en privilégiant la voie nasale (nez= filtre naturel partiel).
- Prendre l'habitude de se renseigner sur les horaires des pics de pollution pour éventuellement déplacer son créneau sportif
- Porter un masque antipollution pour les déplacements urbains à vélo ? Mais ces dispositifs ne filtrent pas les gaz, ni les particules les plus petites (<PM2,5).

Dr Gilles DAMALIX - Médecin Ligue

Julien BRELY - Ingénieur Environnement



API Tri réalise les rêves d'enfants malades

Le club de triathlon API TRI, basé en Nord-Isère, a été fondé en septembre 2016 avec la volonté d'associer à la passion du triple effort des valeurs de solidarité grâce à des projets en faveur d'organismes caritatifs. Une première opération intitulée REVE DE TRI a ainsi été menée par le club en juin 2017, à Bourgoin-Jallieu (38), en s'intégrant dans une journée étape des Fitdays. Le dispositif mis en place reposait sur quatre vélos fixes, avec lesquels plusieurs dizaines d'enfants et parents ont pédalé tout au long de la journée au profit de l'association REVES. Les kilomètres parcourus étaient ensuite convertis en euros, par l'intermédiaire de mécènes engagés aux côtés du club dans cette action. Grâce aux 4800 euros soulevés et remis à l'association REVES, deux enfants malades ont pu réaliser leur rêve : Lou (13 ans) a rencontré son chanteur Maître Gim's et Théo (14 ans) s'est envolé pour le Canada à Vancouver.

Malgré la chaleur et la participation à différents mini-triathlons en parallèle, tous les enfants participants ont apporté leur énergie et leur soutien pour venir en aide à ceux ayant eu moins de chance qu'eux. Une vraie source d'inspiration pour le club API TRI, qui renouvellera ce type d'opération régulièrement.

Cédric LEJEUNE - API Tri



Le Triathlon de Machilly change de braquet

La sixième édition du triathlon de Machilly aura lieu le dimanche 1er juillet 2018. Après cinq éditions réussies qui auront vu une moyenne de 600 triathlètes venir sur les quatre courses de la journée, nous avons décidé de passer au format supérieur, toujours dans un format de contre-la-montre, mais en passant d'une course individuelle à une course par équipe. C'est la volonté d'attirer des athlètes au-delà des départements immédiatement voisins qui a donc justifié ce passage du format Sprint d'origine à un format M.

Les contraintes géographiques du secteur et notre désir de faire découvrir au plus grand nombre les paysages magnifiques et sauvages de la Vallée Verte toute proche nous ont conduit à proposer un parcours dépassant les 50 kms avec un dénivelé approchant les 1 000 mètres comprenant le franchissement des cols de COU et de SAXEL. Si la course XS du matin est maintenue dans son format individuel avec un parcours vélo lui aussi modifié, c'est un aquathlon qui sera proposé aux plus jeunes dans un format de CLM individuel.

Notre choix étant de privilégier la qualité de l'accueil, la sécurité et la convivialité, la capacité de la course M sera limitée à 100 équipes. Venez découvrir notre nouveau format l'année prochaine à MACHILLY !

Le Comité d'organisation



Revue de presse nostalgique :

Triathlon de Saint Paul Trois Châteaux Dimanche 08 septembre 1991

8 SEPTEMBRE
ST-PAUL-TROIS-CHATEAUX S.D.

URANIUM ET CAOUTCHOUC

Contrairement à ce que pourrait laisser imaginer son appellation, la commune de Saint-Paul-Trois-Châteaux, chef-lieu de canton de la Trémois provençale, n'abrite pas en ses murs un trio de demeures sculpturales mais — et ce n'est déjà pas si mal — une église romane et une cathédrale de même style. Au touriste étonné et vaguement déçuté par la chose, l'autochtone compatissant révélera que cette agréable cité de sept mille âmes tire en réalité son nom d'une famille venue s'installer il y a belle lurette, les "Tricastinorum", lesquels ont — ou plutôt auraient — cédé à leur cité d'accueil et, au-delà, à ses environs immédiats, la libre utilisation de leur patronyme...

A l'ombre des atomes

En dépit des apparences et préjugés, la centrale nucléaire de Pierrelatte — commune située à quelques kilomètres de Saint-Paul — offre un site quasi idéal pour la pratique de la natation. La température de l'eau y est parfaite — 22° — et les contrôles sanitaires sérieux et réguliers. Autant d'arguments positifs ayant fait — paradoxe de l'époque — de ce complexe industriel l'hôte tout désigné du hors-d'œuvre triathlétique du jour.

Handicapé par les forfaits de ses deux meilleurs éléments — l'Australien Shane Johnson, parti préparer le mondial à domicile, et Hugues Sarrazin, engagé le même jour dans le championnat de Genève —, le club local du Tricastin n'apparaît pas en mesure de décrocher un succès symbolique à la maison; il semble devoir laisser la victoire libre dans la course aux meilleurs individuels et collectifs aux formations — elles complètes — de Salon et de Mâcon. L'issue de l'épreuve natation confirme ce pronostic puisque ces deux clubs placent à des jours parmi les 10 premiers nagés.

Pointé en tête au terme des 1.500 mètres, Stéphane Poulat (Salon) va conserver le commandement de la course jusqu'au 5ème kilomètre vélo avant de se résoudre à en céder le



contrôle à son camarade de club, François Chabaud — pourtant sorti de l'eau en 6ème position à 1'10". Impeccablement positionné sur sa machine, ce dernier s'isole en tête à mi-parcours, lâchant dans l'ascension de Clansays son compagnon d'échappée Sylvain Dailion (Mâcon).

Au retour au parc, les écarts sont importants, l'avantage de Chabaud s'élevant à 35" sur Dailion, 1'30" sur Grallier (Tricastin), 2'30" sur Patrick Charles (Salon), 2'40" sur Samuel Pierrelaud (Mâcon) et Stéphane Poulat, 3'05" sur Gilles Rebut (Mâcon) et 3'10" sur Jean-Louis Eine (Ambrézieux-Bouthéon).

Au terme des 10 kilomètres pédestres constitués d'une boucle à enclouer à deux reprises, et malgré un coup de pompe ramassé à mi-parcours, François Chabaud triomphe en 1h59'58", remportant sa première victoire au scratch et succédant ainsi à Yves Gardier au palmarès de l'épreuve. Sylvain Dailion conserve sa place de dauphin à 1'47", précédant Jean-Philippe Grélier



(2h02'40"). Gilles Rebut (2h03'08") et Jean-Louis Eine (2h03'26").

Le triomphe de la fraîcheur

Si certains sont apparus à court de préparation — tel Stéphane Poulat —, d'autres semblent en revanche accuser le coup des compétitions et des sorties d'entraînement accumulées à la fréquence grand F. Ce fut notamment le cas de Valérie Chrétien, laquelle devait payer chèrement la facture du manque de repos. Un sur-entraînement qui n'altérât toutefois en rien les qualités natatoires naturelles de Valérie qui pointait en 4ème position scratch au terme de la natation, s'élançant à vélo avec une avance importante — près de 4". Un bonus qui allait cependant se révéler insuffisant pour mettre Valérie à l'arrêt du retour de l'excellente cycliste qu'est Virginie Lalargue.

Auteur du meilleur temps vélo — 1h13'26" —, cette dernière annula en effet au kilomètre 35 son handicap ini-



tiel pourtant élevé — 7". Inférieure à la minute au départ des vélos, l'avance de Virginie dépassait les 3" au final, la triathlète de Moirans s'offrant le luxe de reprendre 2" supplémentaires à Valérie Chrétien sur les 10

RÉSULTATS		
215	M. Croisette	1:21:03
8 septembre		
Danava		
Club Europe S.D.		
(voir report. p.14)		
Classement hommes		
1	S. Lessing	1:53:25
2	R. Bareil	1:54:08
3	K. Raintjean	1:54:11
4	H. Kocak	1:54:22
5	F. Girard	1:54:29
6	E. Godoy	1:55:17
7	D. Volekaert	1:55:53
8	U. Chisler	1:55:57
9	R. Knoll	1:56:00
10	H. Lorenz	1:56:05
11	R. Brew	1:56:10
12	E. Schroeder	1:56:10
13	S. Blattmann	1:56:15
14	A. Lombardozzi	1:56:23
15	G. Cook	1:56:25
16	G. Anrhein	1:56:37
17	M. Thoren	1:56:43
18	O. Reinhard	1:57:07
19	Ph. Fattori	1:57:15
20	P. Housseaux	1:57:17
21	K. Marien	1:57:20
22	R. Milichovsky	1:57:24
23	J. Seidl	1:57:26
24	H. Erlinger	1:57:35
25	K. Bissard	1:57:44
26	R. Müller	1:58:09
27	W. Kaltrig	1:58:36
28	C. Santamaría	1:58:45
29	D. Palmucci	1:58:53
30	L. Van Lierde	1:59:04
Classement femmes		
1	I. Mouthon	2:07:53
2	S. Mortier	2:08:39
3	S. Krolik	2:09:16
4	Th. Sybesma	2:09:32
5	S. Nielsen	2:10:54
6	S. Westhoff	2:10:22
7	U. Schifler	2:11:17
8	F. Lilienfeldt	2:11:29
9	A.B. Podersier	2:12:21
10	J. De Ruysscher	2:12:24
11	S. Delemar	2:12:46
12	S. Coops	2:12:50
13	S. Moulain	2:13:01
14	S. Mugnet	2:13:23
15	B. Scheithauer	2:13:30
16	L. Larsen	2:13:48
17	S. Springman	2:14:54
18	K. Gresset	2:15:26
19	C. Garbarino	2:15:59
20	A. Friedlall	2:16:21
21	D. Gerber	2:16:28
22	A. Hamilton	2:17:18
23	M. Melin	2:17:22
24	J. Sonauer	2:17:29
25	Z. Perzelt	2:17:33
8 septembre		
St-Paul-3-Châteaux		
Promo		
Classement hommes		
1	J.-Y. Faillier	1:04:32
2	J. Jéant	1:04:50
3	F. Chauat	1:08:18
4	Ph. Malschagne	1:09:12
5	P. Fournier	1:09:20
6	S. Huse (J)	1:09:27
7	E. Sarnette	1:09:56
8	D. Roussel (C)	1:10:06
9	F. Bouinet	1:10:46
10	W. Canali	1:10:48
11	Ch. Rioulet	1:10:57
12	J.-M. Lallemand	1:11:02
13	O. Julien	1:11:03
14	J.-F. Chapoutot (J)	1:11:06
15	S. Petit-Clary	1:11:08
16	J.-F. Lejeune (I)	1:12:38
17	J.-L. Rimoux	1:13:51
18	J. Canavero	1:14:59
19	R. Fatous	1:16:08
20	M. Lopez	1:17:20
21	L. Massaudet	1:17:58
22	X. Gosses	1:18:51
23	N. Blain	1:20:29
24	E. Ausoborio	1:21:03
25	M. Biancone	1:22:42
26	P. Masclet (V1)	1:23:50
27	R. Joffre (V1)	1:24:54
28	D. Roux	1:26:00
29	C. Mariti	1:28:38
30	P. Dupuy	1:31:43
31	M. Hautecœur (V1)	1:30:21
32	M. Papin (F)	2:03:00
Classement femmes		
1	N. Spedel (C)	1:18:06
2	J. Bourdin	1:20:16
3	V. Rives	1:23:07
4	J. Vergara	1:24:12
5	B. Rioulet	1:24:33
6	D. Bonnet	1:26:21
7	R. Wartz	1:28:32
8 septembre		
St-Paul-3-Châteaux		
S.D.		
(voir report. p.52)		
Classement hommes		
1	E. Chabaud (J)	1:59:58
2	S. Dailion	2:01:45
3	Ph. Gessier	2:02:40
4	G. Rebut	2:03:09
5	J.-L. Eine	2:03:26
6	P. Charles	2:03:40
7	S. Poulat (J)	2:05:12
8	S. Pierrelaud (J)	2:05:18
9	S. Faïre	2:05:34
10	P. Noel (J)	2:06:59
11	F. Salfina	2:07:00
12	J.-M. Lacaze	2:07:09
13	F. Blin	2:07:59
14	Ph. Brissaud	2:08:43
15	L. Goldsmith	2:09:31
16	J.-Cl. Richard	2:09:35
17	J. Clément	2:09:40
18	E. Usadier	2:10:00
19	E. Planaud	2:10:21
20	E. Lacaze	2:10:22
21	M. Prebisk	2:12:58
22	Ph. Clémens	2:16:05
23	J.-N. Païre	2:20:11
24	S. Morey	2:22:55
25	F. Richard	2:25:34
26	M. Montésinos	2:27:22
27	A. Zanchi	2:28:41
28	J.-M. Martin	2:29:47
29	Ph. Bernada	2:31:57
30	R. Spies	2:34:19
31	L. Mathieu	2:37:41
32	F. Navozat	2:39:32
33	D. Gauci	2:41:37
34	F. Blanc (V1)	2:46:01
35	M. Graille (F)	2:50:48
36	Ch. Boyer	3:01:02
Classement femmes		
1	V. Lafargue	2:19:09
2	V. Chrétien	2:22:14
3	V. Salvador	2:24:51
4	M. Martin	2:27:54
5	F. Ugazzi	2:29:26
6	A. Oddes	2:33:22
8 septembre		
Toulouse		
Promo		
Classement hommes		
1	Thomas	1:04:49
2	Joos	1:05:00
3	Morin (E)	1:06:56
4	Troy (E)	1:07:24
5	Blanchard	1:07:55
6	Vigot (C)	1:08:30
7	Moquet (F)	1:09:10
8	Philip (E)	1:09:41
9	Tranille	1:09:54
10	Camus	1:09:55
11	Lucas (C)	1:10:03
12	Milhes (E)	1:10:03
13	Jouanol	1:11:00
14	Descoux	1:11:08
15	Lois Nagouen	1:11:14
16	Koudour	1:11:45
17	Berger	1:13:08
18	Ribou	1:14:01
19	Lostrade (F)	1:16:22
20	Jroua	1:16:45
21	Borissouat	1:18:46
22	Bousquet	1:19:58
23	Capdevilla (V1)	1:20:47
24	Jamet (V1)	1:22:02
25	Gaben (E)	1:22:50
26	Sutter	1:23:35
27	Rouagnac	1:24:47
28	Berrand	1:25:30
29	Bruat	1:28:06
30	Berli (V1)	1:29:52
31	Bacon	1:30:02
32	Lemagner	1:38:52
33	Momont (F)	1:45:10
Classement femmes		
1	Bigot	1:17:15
2	Marmet	1:20:44
3	Galves	1:22:50
4	Raimboul	1:23:32
5	Harnani	1:24:00
8 septembre		
Toulouse		
S.D.		
Classement hommes		
1	Jay	1:51:33

SPORTS | NORD-ISÈRE

TRIATHLON

VALLONS DE LA TOUR TRIATHLON
L'équipe dames championne de France D2

« Une réelle satisfaction »



« Le plus dur est devenu nous désormais », assure Sébastien Allagnat, président, en passant à la manie en D1.

L'équipe féminine des Vallons de la Tour triathlon a été sacrée dimanche dernier à Peyrolles (Provence) championne de France de D2. Le président du club Sébastien Allagnat revient sur cette performance.

→ Sébastien, vous devez être aux anges...
« En effet, c'est une réelle satisfaction. Nous avions dû attendre la fin de mardi et les derniers résultats afin que notre titre soit validé car on est jamais à l'abri d'une disqualification sur une erreur que nous n'aurions pas vue. Mais au final, on décroche le titre ! »

→ Comment s'est passée cette journée de dimanche ?
« Cette finale de D2 était un championnat des clubs avec 15 équipes présentes. Nous sommes parties avec sept filles, qui il faut le noter, sont très jeunes. Nous avions une rythme surclassé, qui n'a rien à envier à la plus âgée n'avait que 19 ans. Chaque club pouvait présenter entre trois et cinq filles, mais nous, étant donné que nous sommes un club formateur, nous avions le droit d'en présenter sept.

REPÈRES
L'ÉQUIPE CHAMPIONNE DE FRANCE D2
Emma Lonzardi (2^e à Peyrolles en 1h06'05"), Catha Schur (5^e en 1h07'02"), Juliette Noyer (10^e en 1h09'15"), Emilie Noyer (11^e en 1h09'25"), Céline Marín Carrn (13^e en 1h12'12"), Nina Fouchard (40^e en 1h13'50"), Hugoline Alagnat (disqualifiée).

tout en sachant que seulement cinq étaient éliminées pour la course. Et au classement général, nous terminons 1^{er} devant Marseille et Bordeaux, avec qui nous nous sommes battus toute la saison ! Il faut savoir que Marseille comptait dans ses rangs deux Ukrainiennes et Bordeaux, une Anglaise.

→ Désormais, avec ce sacre synonyme de montée en Division 1, le plus dur commence pour vous ?
« Effectivement, car la D1 est une grosse marche, avec plus de déplacements. Le plus dur est devant nous désormais... Nous allons être obligés d'effiler notre effectif, afin de pouvoir faire tourner durant la saison, et éviter ainsi la course ! Un appel est à ailleurs lancé pour toutes celles qui voudraient nous rejoindre... »

RENDEZ-VOUS - à la 3^e semaine de la Triathlon des Alpes à Courmayeur de France en Vendée, avec une équipe féminine et une équipe hommes.

LA CÔTE-SAINT-ANDRÉ

Une belle édition pour le Biev'athlon

Si l'an dernier, l'événement avait été perturbé par la pluie, la troisième édition du Biev'athlon hebdomadaire dimanche matin d'une météo très favorable. Certes les premiers sportifs à entrer en lice, en tout début de matinée, ont apprécié une température un peu moins fraîche, au sortir des basses d'Aqualib, après l'épreuve de natation. Mais au fil des heures, les conditions s'avèrent idéales pour que chacun profite au mieux de cette course. Une découverte ludique et sans classement des disciplines enchaînées du triathlon, proposée par le pôle sportif intercommunal avec le concours de la Ligue Rhône-Alpes de triathlon, et le soutien des bénévoles des clubs de natation, de cyclisme et d'athlétisme de territoire. Parmi la centaine de participants, concourant en individuel ou par équipe, des athlètes, voire des triathlètes agerziens, des adeptes du sport loisir, des amateurs de relais au sein de clubs, de familles ou entre amis, et beaucoup de jeunes et d'enfants débordant d'enthousiasme. Trois parcours fonction de leur niveau de pratique sportive et de leur âge. Tout comme dans un triathlon, les concurrents enchaînent les épreuves traditionnelles de natation, de cyclisme et de course à pied sur les équipements sportifs intercommunaux, leurs clubs. Et à l'arrivée, tous retrouvent un ciel attentif sur le chronométrage affichant leur performance. Une belle réussite à mettre à l'ordre des organisateurs.



Trois équipes de jeunes Gilonnois sur la ligne d'arrivée du Biev'athlon.

Qui pourrait, eux aussi se féliciter d'avoir atteint leur objectif d'ouverture cette découverte des disciplines enchaînées à tous les publics.



Trois généralistes : Fernand, à la course, sa fille Carline en natation et son petit-fils Antonin, en vélo, meilleur temps en équipe sur le parcours 2. Son fils Mathias, meilleur temps en individuel sur le parcours 1. Sa petite-fille Julie, meilleur temps en équipe sur le parcours 3.



Un premier relais en natation pour Frédéric, qui transmettait le témoin à son gendre Cédric pour le vélo, avant de terminer la course sur la piste en compagnie de son fils Antonin.

30 | VENDREDI 13 OCTOBRE 2017 | LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ

SPORTS | NORD-ISÈRE

TRIATHLON

PORTRAIT | Le Nord-Isérois va participer demain aux championnats du monde d'Ironman à Hawaï

Thibault Noyer, la thérapie du sport

À 45 ans, cet athlète hennoyais est en fait le plus grand des champions du monde d'Ironman, un rôle à jouer dans le capital. Thibault Noyer, 45 ans, est un triathlète de haut niveau. Il a participé à de nombreuses compétitions internationales et a remporté plusieurs fois le titre de champion du monde d'Ironman à Hawaï.

« Par mes 45 ans, j'ai arrêté de faire du sport à 15 ans. Mais ce n'est pas parce que j'ai arrêté de faire du sport que j'ai arrêté de vivre. J'ai toujours été sportif et j'ai toujours aimé le sport. C'est pour ça que j'ai repris le sport à 45 ans. C'est une véritable thérapie pour moi. Le sport me permet de me reconnecter avec moi-même et avec les autres. C'est une véritable thérapie du sport. »



Thibault Noyer participera le 13 octobre aux championnats du monde d'Ironman à Hawaï.

L'INFO EN +
IRONMAN
Le triathlon de l'Ironman, le plus grand des triathlons au monde, se déroule à Hawaï. Il est composé de trois épreuves : une course de natation de 3,8 km, une course cycliste de 180 km et une course à pied de 42,195 km.

LES DISTANCES
Les distances de l'Ironman, viennent des trois épreuves les plus connues du triathlon : la course de natation de 3,8 km, la course cycliste de 180 km et la course à pied de 42,195 km.

1976
Le tout premier Ironman fut organisé à Hawaï en 1976. Depuis cette date, chaque année des milliers de triathlètes participent à cette épreuve.

Du vélo à cinq heures du matin

C'est pour cette édition de l'Ironman que Thibault Noyer est allé à Hawaï. Il a participé à de nombreuses compétitions internationales et a remporté plusieurs fois le titre de champion du monde d'Ironman à Hawaï.



Thibault Noyer à Hawaï avec sa femme et ses enfants.

« Une affaire de famille »
Thibault Noyer a toujours été passionné de sport et de famille. C'est pour ça qu'il a organisé cette édition de l'Ironman à Hawaï avec sa femme et ses enfants.

www.triathlonrhonealpes.com

Ligue Rhône Alpes de Triathlon

33 rue Saint Nestor

69 008 Lyon

ligue@triathlonrhonealpes.com