

Siège : Ligue Rhône Alpes de Triathlon 156 avenue Barthélémy Buyer 69009 Lyon Adresse secrétariat : Ligue Rhône Alpes de Triathlon 33 rue Saint Nestor 69008 Lyon

Tél: 04 78 00 55 41 E-mail: ligue@triathlonrhonealpes.com

Site: www.triathlonrhonealpes.com

COMPTE RENDU DU COMITE DIRECTEUR DE LA LIGUE DU 23 JUIN 2017 A VALENCE (26)

<u>Présents</u>: Catherine Grossetête - Damien Aubert - Pierre Bigot - Emmanuel Chabannes - Bruno Copetti - Marc Gaviot Blanc - Youri Gras - Pascal Godel - Jean Marc Grossetête- Robert Malhomme - Jean Marie Pauthier - Fabrice Pernot.

Excusés: Aurore Juillet - Gilles Damalix - Hervé Dumoulin - Jean Philippe Vialat.

1 - Commission Développement

• Paratriathlon par Marc Gaviot Blanc

Marc nous annonce la création prochaine d'un club de paratriathlon sur Lyon. C'est une section du club omnisport handisport de Lyon. Il faut que ce club nous fasse parvenir, en amont de sa demande d'affiliation, ses statuts. Il est souhaitable que ces derniers utilisent la trame des statuts types disponibles sur notre site. Marc se charge de leur faire parvenir.

Concernant le challenge paratriathlon mis en place lors de la saison 2016, ce challenge rencontre, cette année, un vif succès. L'année dernière, les non licenciés qui avaient participés à ce challenge se sont licenciés en 2017, Marc espère qu'il en sera de même cette année. Pour pouvoir mettre à jour ce challenge, Marc est obligé d'aller à la pêche aux informations auprès des organisateurs ou des personnes concernées, ce qui est dommage et surtout cela ne permet pas d'être sûr de ne pas oublier des personnes en situation de handicap. Merci donc aux organisateurs qui ont accueilli sur leurs épreuves des personnes en situation de handicap de faire parvenir les résultats de ces dernières directement à Marc marc.qaviot.blanc@wanadoo.fr.

Concernant le label « épreuve accessible », il faudrait pouvoir faire une différence entre les organisations qui sont capables de recevoir toutes les personnes en situation d'handicap et cela quel que soit l'handicap, des épreuves qui ne peuvent accueillir que certaines personnes en fonction de l'handicap. Cela sera à faire remonter au niveau national. Il faudrait pouvoir les différencier sur notre calendrier.

Mixité

Aurore s'excuse de ne pas être présente ce soir mais elle nous a fait parvenir son intervention.

Il lui reste à finaliser les différents devis des tentes, et elle nous fera parvenir tout cela dans la prochaine quinzaine.

Pour ce qui est de la volonté de la Fédération d'augmenter la part des femmes dans l'encadrement au sein des clubs, elle pense faire dans un premier temps un article dans le prochain tribune à ce sujet.





Concernant l'appel à projet mixité qui regrouperait 2 ligues afin de faire un colloque, Aurore voudrait se rapprocher de la personne en charge de la mixité en Auvergne pour savoir ce qu'ils comptent faire. Aux dernières nouvelles ils n'avaient plus personne, mais elle peut contacter l'un des membres du comité directeur pour en savoir plus. Avant tout contact, il faut connaître le contenu de ce colloque, un budget et éventuellement le nom des intervenants. Les demandes sont à retourner avant le 31 juillet ceci afin d'avoir une aide éventuelle de la part de la FFTRT

• Relation avec UNSS

Fabrice fera un bilan des actions que la ligue a eu avec l'UNSS

• Relation avec FNSU

Les Championnats de France Universitaires qui se sont déroulés à Ile Barlet se sont bien déroulés. A cette occasion, Fabrice a rencontré le responsable FNSU et Fabrice participera à leur prochaine CMR. Il envisage d'organiser à long terme un Championnat du Monde. Afin de se rendre compte sur le terrain des exigences d'une telle épreuve, il serait souhaitable que cette personne se rende sur une épreuve de Grand Prix (Valence par exemple) car le cahier des charges doit être similaire à celui d'un grand prix et lui donnera une idée sur ce qui est attendu pour une telle organisation.

• Questionnaire pour les Comités Départementaux

Le questionnaire utilisé la saison dernière est à faire évoluer et il faut que ressorte sur celui-ci les points qui ont été mis en avant lors de la demande du CNDS à savoir : l'emploi - la formation - les stages. Robert se propose pour travailler sur ce questionnaire.

2 - Commission Technique

*Stage d'Avril

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

* Stage des « Petits »

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

*Examen BF4 et BF5

L'examen pour la validation de ces formations s'est tenu le même jour à savoir le Samedi 6 Mai au TSF à Voiron.

Tout s'est bien déroulé.

Toutes les personnes qui ont présenté l'examen du BF4 ont réussi mais pour 2 d'entre elles, elles ont un an pour valider leur BNSSA.

*Réunion technique à Paris du 20 Juin 2017

La grande nouveauté de cette réunion technique s'était la présence d'élus fédéraux : Philippe Lescure Président de la FFTRI, Patrick Soin Vice Président en charge de la formation et Daniel Boissière chargé de mission pour la formation. La DTN pilote la réunion et donne son avis et elle est beaucoup moins directive. C'est beaucoup plus interactif que par le passé.





Pour les formations futures, il devrait y avoir peu d'évolutions dans le contenu du cahier des charges.

Aucune formation BF4 n'est prévue pour 2018, il faut attendre que la fusion se fasse et idéalement de faire par la suite une formation BF4 alternée chaque année sur Voiron et sur Vichy.

Les formations BF5 se dérouleront les 25-26 Novembre et 8-9 Décembre 2017 à Voiron.

* Championnat de France des Liques

La sélection des athlètes pour cette compétition a été faite et des contacts ont été pris afin de savoir si ces athlètes étaient disponibles pour cette compétition. Dans cette sélection, il y a au moins 3 athlètes qui ne justifient pas leur refus de la sélection à savoir Jessica Fullagar, Bérénice Fulchiron et Felix Forissier et Valentin Morlec qui n'a pas répondu. Damien aimerait savoir explicitement pourquoi et que la question soit posée par le CD de la ligue car il y a une coupe d'Europe à Lausanne à la même date avec une sélection nationale. La ligue envoie une seule équipe par catégorie.

Le déplacement se fera avec 2 mini bus et 2 chauffeurs (Cyrille Ollier et Jean Philippe Vialat) et le départ se fera de Valence. Sébastien Allagnat sera présent en fonction de son emploi du temps. Sur place il y aura Didier Rivet et Michel Thevenard.

L'hébergement se fera dans un gite situé à Chateauroux situé à 7 kms d'Embrun afin d'être au calme.

3- Commission de discipline

L'instructeur sera Fabrice Pernot.

Le Président de cette commission souhaite faire une réunion physique pour que les différents membres de cette commission se présentent et fassent connaissance.

Les membres du Comité Directeur trouve que cela engendrerait des frais importants et qu'une réunion téléphonée ou via skipe serait suffisante.

4- Commission Arbitrage

*Bilan de mi saison

À la vue des rapports reçus, la CRA ressent une frilosité des arbitres pour sortir les cartons et même les cartons jaunes de remise en conformité. Un rappel sera fait aux arbitres principaux afin que ces derniers lors de leur briefing arbitre rappellent à l'ensemble des arbitres que bien que nous ne sommes pas là pour faire du chiffre nous sommes là pour faire respecter la réglementation pour tous. Par exemple sur l'ensemble des courses de Rumilly aucun carton bleu n'a été mis. C'est difficile de pouvoir encadrer correctement sur le terrain les arbitres surtout sur la partie cycliste où nous n'avons jamais de motos supplémentaires mis à notre disposition et trop peu d'arbitres principaux pour pouvoir nommer une personne supplémentaire qui serait chargée exclusivement de cette formation sur le terrain.

Un rappel sera fait à l'ensemble des arbitres pour qu'ils n'oublient pas de répondre par retour de mail à la convocation de l'arbitre principal pour confirmer sa présence.

Il est rappelé à l'ensemble des organisateurs que ceux-ci doivent mettre à disposition de l'arbitrage des bateaux, des motos et des VTT. Cela est clairement écrit dans la réglementation sportive.





Bien que la zone sac ne figure pas dans la réglementation, quand elle est mise en place elle est toujours bien appréciée par les triathlètes car tous ne viennent pas en voiture.

Il est rappelé à l'ensemble des organisateurs que les bonnets de bain fournis aux athlètes doivent être numérotés de façon visible. C'est cette numérotation qui permet d'identifier les athlètes dans l'eau et le cas échéant de permettre à l'arbitre d'intervenir.

Le nouveau modèle du rapport d'arbitrage est en test cette année. Il se présente sous un fichier excel avec plusieurs onglets dont un à retourner à l'organisateur.

*Nouvelles tenues

Une commande de nouvelles chasubles va être faite.

*Formations 2018

Le Président de la CRA Rhône Alpes a contacté par mail le Président de la CRA Auvergne. A ce jour nous n'avons eu aucune réponse. Nous nous sommes malgré tout projetés sur la saison prochaine car il nous faut avancer et faire les réservations nécessaires.

La CRA a donc arrêté les dates suivantes pour la formation des assesseurs :

- Les 9 et 10 Décembre 2017 à Voiron (38)
- Les 16 et 17 Décembre 2017 à Aurec (43)
- Les 6 et 7 Janvier 2018 à Voiron (38)
 Pour les arbitres principaux, cela se fera le dimanche 28 Janvier 2018 sur Craponne (69).

5 - Commission Organisation

* Dossiers techniques des épreuves

A ce jour, 57 journées ont été validées dont 3 raids. Un raid a dû être annulé suite à la non autorisation de la communauté de communes d'Annecy

Huit animations ont été validées. L'animation du Tricastin initialement prévue sur la base de Pignedoré a dû changer de lieu et s'est déroulée à Piolenc dans la ligue voisine.

La ligue étudie aussi de plus en plus de dossiers d'épreuves qui ne demandent pas l'agrément fédéral mais dont la ligue doit émettre un avis pour la préfecture. A ce jour la ligue a émis 18 avis.

Pour ces dossiers, la ligue va se cantonner à juste donner un avis et non pas à avoir des échanges avec l'organisateur en donnant des conseils à ces organisateurs. Quand la ligue est sollicitée par une préfecture, elle a obligation de répondre et si l'avis qu'elle émet est défavorable, elle doit le justifier et se cantonner aux consignes sécuritaires (RTS: règles techniques de sécurité).

*Parc à vélo

Les nouveaux parcs à vélo (barres) seront livrés la semaine 26 sur Annecy et semaine 27 sur Lyon pour un coût de 15 000 euros dont des palettes support pour le rangement. Une sensibilisation des organisateurs qui solliciteront le parc doit être faite sur :

- Le poids du parc fait une tonne d'où venir avec un véhicule adapté
- Le parc nécessite de la manutention : venir accompagner afin de faciliter le chargement et le déchargement.

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



* Précalendrier 2018

Nous procéderons de la même manière que pour le calendrier 2017 à savoir envoi début septembre de la fiche de préinscription qui sera à rendre pour le 30 Septembre. Puis des échanges auront lieu avec les organisateurs qui se trouvent sur la même date.

6 - Commission Communication

*Point sur la distribution du calendrier

Il reste une centaine d'exemplaires.

* Banderoles de la région AURA

Les organisateurs doivent utiliser uniquement les AURA et ne plus utiliser celles marquées Rhône Alpes.

Les organisateurs qui auront une subvention de la région, seront amenés à aller récupérer des banderoles et autres outils de communication.

*Distribution du Tribune aux licenciés rhônalpins Cela n'a pas été fait pour le dernier numéro mais devrait être fait pour le prochain.

*Site internet

Le nombre de visites journalières repart à la hausse depuis mai.

7 - Commission Médicale

Merci aux organisateurs de ne pas oublie de faire réaliser des prélèvements d'eau dans les 15 jours qui précèdent leur épreuve, car par temps de fortes chaleurs, les risques sanitaires sont majorés.

Suite à la loi du 26 janvier 2016, contrairement au renouvellement des licences, où le certificat n'est exigé qu'une fois tous les trois ans (au lieu d'une fois par an, sous réserve de remplir un questionnaire de santé lui permettant de déceler d'éventuels facteurs de risques, qui nécessitera, le cas échéant, une visite médical annuelle), la délivrance du pass-compétition, nécessite un certificat médical de non contre- indication aux sports, datant de moins d'un an à la date d'inscription à l'épreuve.

8 - Questions diverses

Suite à un changement dans sa vie professionnelle, Hervé Dumoulin a démissionné de son poste de membre du Comité Directeur et de sa présidence de la commission d'organisation. Jean Marie Pauthier reprend la présidence de cette commission.

Le dossier de demande de subvention convention d'objectifs avec la Région doit être retourné pour le 30 Juin. L'ensemble du dossier sera envoyé aux membres du comité directeur avec un tableau récapitulatif sur lequel figurera le nom des personnes concernées. Il est demandé de faire votre retour à Fabrice pour mercredi 28 juin.





Le projet associatif doit être joint à notre demande de subvention. Nous avons actualisé celui que nous avions. Ce projet est disponible sur le site de la ligue.

Concernant la fusion avec la ligue Auvergne, ce n'est pas simple car deux personnes de la coordination ont démissionné et donc la coordination ne peut pas fonctionner dans ces conditions. Sur notre insistance, une réunion des salariés des deux ligues s'est tenue afin qu'ils partagent leurs tâches et leur fonctionnement et commencent à se projeter sur une future organisation. C'est une réunion qui a été utile et productive. Suite à cette réunion, un compte rendu a été fait et sera diffusé à l'ensemble des membres du comité directeur.

Le Président de la Ligue a adressé un mail à son homologue d'Auvergne afin de définir des actions politiques communes comme la formation des cadres techniques ou celle des arbitres et décider des épreuves supports des championnats régionaux et des sélections.

La lecture du compte rendu du dernier comité directeur de la ligue Auvergne, montre que par les actions menées, ils sont en train de vider les caisses: subvention de 10 000 euros à chaque comité départemental, remboursement aux organisateurs d'une partie des pass compétitions pour les distances M et L, augmentation du salaire de leur CTL.

Nous avons alerté la Fédération sur nos difficultés. Le secrétaire général de la FFTRI, Pierre Bigot et le vice Président en charge des relations avec les ligues, Cédric Gosse, ont contacté par téléphone le Président de la ligue Auvergne. Ce dernier s'est engagé à faire une réunion avec son comité directeur afin de lister tous les points de désaccord, et de mettre par écrit leurs conditions pour réaliser la fusion. Le Président de la FFTRI a fixé au 30 Juin comme date limite pour mettre en place un accord sinon cela sera la FFTRI qui prendra la main pour faire la fusion mais cela serait le dernier recours car elle n'y tient pas.

Il est regrettable de constater de tels freins car cela décourage les personnes de la ligue qui s'étaient engagées dans cette coordination surtout que la ligue Auvergne aurait tout à gagner d'une fusion qui se passerait dans de bonnes conditions et de façon cordiale. La ligue Auvergne n'est pas constructive dans la négociation et remet en cause toutes les actions menées par la ligue Rhône Alpes.

Le bureau exécutif fédéral a décidé d'imposer le conventionnement des pass à toutes les ligues. Le passage de non conventionné à conventionné entraînera une perte de recettes pour la ligue de l'ordre de 40 000 euros. Il faudra donc compenser cette perte par une autre recette et réfléchir à d'autres sources de financement.

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





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

Site: www.triathlonrhonealpes.com

Stage ligue de mini- Poussin à Benjamin Hauteville : H3S 15 au 17 avril 2017



Bilan Stage

Encadrement réalisé par les cadres techniques bénévoles (membres ETR) de la ligue RA et CTL Auvergne:

- Yves Gachon ASMSE Tri 42
- Pauline Morier TTC
- Rémy Bruyère FONTANIL
- Ludovic Morin CTL Auvergne

Accompagnants:

- Para Meyerie Paul BF5 Fontanil
- Place Michel TTC
- Chicard Christelle Tarare
- Marc Anthony Tarare

Stagiaires:

24 stagiaires ont participé à ce stage sur 25 inscrits (1 annulation dernière minute pour motif de maladie) 30 places disponibles au total

12 clubs représentés :

AlbertvilleTT, Tarare Tri, TTC, Fontanil Tri, ASVEL Tri, Alligators Seynod Tri, Vallon de la Tour, Le Puy en Velay, Nasatri, Vichy Tri, BBT ,TRP





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

Site: www.triathlonrhonealpes.com

Reiss	Hagen	G	2007	Fontanil
Macias Perez	Raphael	G	2004	Fontanil
Bruyere Joumard	Aloys	G	2005	Fontanil
Bruyere Joumard	Soren	G	2008	Fontanil
Guillon	Mariannne	F	2004	Fontanil
Moreau	Lucien	G	2004	ASVEL
Debroux	Mei	F	2007	ATT
Verdier Rothman	Thomas	G	2007	Alligators
Marc	Mélina	F	2008	Tarare
Morel	Noéline	F	2007	Tarare
Jacquet	Léonie	F	2008	Tarare
Leone	Tanguy	G	2004	TTC
Theophile	Paulin	G	2004	TTC
Lenglin	Lola	F	2008	TTC
Boutin	Milo	G	2008	Vallons de la Tour
Daene	Elisa	F	2004	TRP
Bergeaud	Marine	F	2006	Vallons de la Tour
Charreyre	Julien	G	2007	Le Puy en Velay
Roussel	Louis	G	2006	Auvergne
Planeix	Marien	G	2005	Nasatri
Morin Bonnet	Sidonie	F	2007	Vichy Tri
Vial	Céleste	F	2006	BBT
Augustin	Baptiste	G	2008	BBT
Marsal	Arthur	G	2004	TTC
Charbonnel	Albin	G	2006	Vichy Tri

Planning:

Le planning a été respecté dans sa totalité, juste un petit changement le lundi pour rendre les chambres dès le matin, les enfants se sont levés 30 min plus tôt que prévu. Pas trop de souci avec la météo





Siège : Ligue Rhône Alpes de Triathlon 156 avenue Barthélémy Buyer 69009 Lyon Adresse secrétariat : Chez Mme GROSSETETE 33 rue Saint Nestor 69008 Lyon

T'el: 04~78~00~55~41~E-mail: ligue@triathlonrhonealpes.com

Site: www.triathlonrhonealpes.com

Créneaux			-8h			8h-9				n-10			0h-1				-12h			1-13ł			13h-1			14h-				-16h			6h-17			17h-				3h-19			9h-2				-21h
	0	15	30	45	0	15 3	80 4	5 0	1	30	45	0	15 3	30 4	5 0	15	30 4	5 0	15	30	45	0	15 3	0 45	0	15	30 45	5 0	15	30	45	0	15 30	45	0	15	30 4	5 0	15	5 30	45	0 1	5 3	10 4!	5 0	15	30 45
SAMEDI										ar	rivée		c	ham	bres		s jeux sse		rep	as			F	oiscin	e (gr	oupes	nivea	au)		sor	tie V	П					goute	er je	eux (virus		diner				étin	ements
DIMANCHE					petit	dej		bi	athl	on g	roupe	1		ateli	ers c	ourse	à pie	d	rep	oas					pis	cine (séand	ce ol	bj trav	ail)	gout	er	te	chnic	que v	élo/tr	ansit	ions				diner				reto calm	ur au ne
								a	te <u>lie</u>	rs c	ourse	à pi	ed k	oiath	lon g	oupe	2																														
LUNDI			peti	t dej			gt :ham	b			dua	thlor							rep	oas		rang Vélo			pis	cine (séand	ce lu	ıdique	e)	gout (œut																





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

Site: www.triathlonrhonealpes.com

Compte-rendu sportif:

Bon comportement du groupe dans son ensemble (pas besoin de faire la police) : bonne écoute, jeunes motivés s'impliquant dans les entrainements.

Le groupe présentait un niveau homogène, ce qui a facilité la mise en place des activités.

Pas de difficulté particulière à tenir l'horaire grâce à la proximité de toutes les infrastructures

Niveau en natation correct même dans la ligne des plus jeunes. Néanmoins, du travail reste à faire pour maitriser les techniques. Le niveau de toutes les catégories d'âge augmente année après année

Niveau course à pied : bon dans son ensemble, du travail de foncier est cependant à réaliser en club pour les benjamins

Niveau vélo correct surtout pour les poussines possédant des vélos de 20 pouces et très lourds.

Enfin, précision habituelle à l'issue des regroupements ou stages organisés par la ligue : ces stages n'ont pas vocation à remplacer ce qui doit être fait en club. C'est un complément à l'activité de base et des apprentissages essentiels qui doivent être fait chaque semaine en club

Blessures:

Des démangeaisons survenues le dimanche soir sur les jambes des poussines, la cause reste encore inconnue.

Un faux-mouvement de l'épaule d'une jeune athlète survenu sur le jeu du miroir du dimanche matin . Cela l'a privée de l'activité du biathlon. La douleur s'est ensuite estompée au fil du temps.

Une chute dans un fossé plein d'eau lors du duathlon (sans gravité pour l'athlète)

Concernant l'équipement, nous avons noté que les jeunes disposaient d'un matériel de qualité, ce qui a limité les ennuis mécaniques

Compte-rendu logistique & organisation :

Hébergement et infrastructure de qualité avec des repas bons, équilibrés et du choix pour les entrées et desserts.

Le personnel du centre est accueillant et se met au service de nos préoccupations pour faciliter le bon déroulement du stage.

- Quelques petits coup de blues le soir mais vite rattrapé par le sommeil
- Pas ou peu de problème de discipline, ni de coucher ce qui très rare dans ces jeunes catégories et très appréciable. La consigne de laisser les téléphones de côté a été bien respectée.
- Petite remarque pour l'an prochain : il serait intéressant que les jeunes puissent se présenter rapidement individuellement comme les coachs lors du briefing.





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

Site: www.triathlonrhonealpes.com

Conclusion:

Un stage globalement réussi, sans incident et grâce à plusieurs ingrédients :

- Une phase préparatoire solide qui facilite ensuite le déroulement du stage
- Un centre de qualité, accueillant et adapté à nos activités (toutes les infrastructures sont sur place)
- L'activité biathlon a été fortement appréciée autant par les jeunes que les coachs
- Des stagiaires motivés, ayant l'envie de progresser et très à l'écoute de nos conseils
- Une équipe d'encadrants / accompagnateurs très complémentaire, impliquée, sérieuse et ayant la volonté de faire découvrir aux jeunes un sport exigent tout en gardant un fond ludique
- La venue de l'Auvergne est positif. Cela rajoute du dynamisme autant chez les jeunes que dans l'encadrement

L'objectif de regrouper plusieurs clubs pour apprendre à mieux se connaître (jeunes et adultes) et échanger sur nos pratiques dans nos clubs respectifs a été atteint.







Siège : Ligue Rhône Alpes de Triathlon 156 avenue Barthélémy Buyer 69009 Lyon Adresse secrétariat : Chez Mme GROSSETETE 33 rue Saint Nestor 69008 Lyon

Tél: 04 78 00 55 41 E-mail: ligue@triathlonrhonealpes.com

Site: www.triathlonrhonealpes.com

Bilan stage - Hiver 2017

Du 24 au 28 avril 2017 - Voiron (38)

Site: Tremplin Sport Formation - Voiron

Site « référence » pour les stages régionaux, l'endroit est toujours très adapté pour les stages sportifs. Les hébergements, récemment terminés, sont très appréciés par les jeunes et l'encadrement.

La restauration est toujours de qualité.

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

Encadrement

Damien AUBERT – Ligue Rhône Alpes

Sébastien ALLAGNAT – Vallons de la Tour Triathlon – Entraîneur BF4

Manu CHARNAL - CRV Lyon Triathlon - Entraîneur BF4

Ismaël MERZAQ - Rillieux Triathlon - Entraîneur BF4

Didier RIVET - Mach 3 Triathlon - Entraîneur BF4

Michel THEVENARD – Tarare Triathlon – Entraîneur BF5

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

Stagiaires

19 jeunes minimes à juniors ont participé à ce stage : 8 filles et 11 garçons. Ces jeunes représentaient 7 clubs : Triathlon Romanais Péageois, Tarare Triathlon, Saint Priest Triathlon, Valence Triathlon, CRV Lyon Triathlon, Vallons de la Tour Triathlon, Mach 3 Triathlon.

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

Lors des préinscriptions, 19 jeunes ont postulé sur ce stage. Ils ont tous été retenus.

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

Déroulement du stage

	8h45 - Accueil
Lundi 24 avril	10h-12h Natation tout all1. 3800/4500/5500/5800m
Lunai 24 avrii	12h45 – Repas et installation
	15h-18h Vélo sortie longue et dénivelé ++ : 62/75/85km





18h30-19h: Footing 30min et étirements. 5km
19h30 – Repas
21h30 – Dodo

	7h45 – Petit Déjeuner
	9h-11h Natation. PPG + Séance all2. 5000 à 6000m
	12h00 – Repas
Mardi 25 avril	15h-16h Vélo home trainer. Travail cadences de pédalage. 20km
	17h30-19h. Course à pied. Séance SV2. 9 à 13km
	19h45 – Repas
	21h30 – Dodo

	7h45 – Petit Déjeuner
	9h-11h Natation tout all1. 4400/4800/5000m
	12h00 – Repas
Mercredi 26 avril	14h30-16h30 Vélo côté lac. 38/48/55km
	17h30-18h30 : Footing 40min à 1h. 7-9-11km
	19h30 – Repas
	21h30 – Dodo

	7h45 – Petit Déjeuner
	9h-11h Natation tout all1. 4200/4600/5000/5200m
	12h – Repas
Jeudi 27 avril	14h30-16h15 Vélo. CLM « adapté » Lac de Paladru. 40km
	17h30-19h. Course à pied. Séance VMA courte. 8 – 10 – 11km
	19h45– Repas
	21h30 – Dodo

	7h45 – Petit Déjeuner
	9h-11h Natation. Echauffement type « eau libre » + séance all3. 4800 à 5300
Vendredi 28 avril	12h – Repas
	14h15-16h15 Vélo : ateliers « mécanique », « agilité » et « transition ».
	17h Fin de stage

Observation sur le groupe

Aucun accident. Aucune chute en vélo (une première depuis 3ans... et très apprécié). Nous rappelons néanmoins, comme à chaque bilan de stage, qu'il est impératif que les jeunes prennent l'habitude de rouler en groupe, à fortiori lorsqu'ils prétendent concourir sur des courses avec drafting.

Niveau « mécanique » : rien à signaler lors des sorties. Cependant, l'atelier « mécanique » du vendredi après midi, qui consistait à reproduire le niveau « triathlète d'Or » catégorie Benjamins (démonter/remonter sa roue, changer sa chambre à air, en moins de 8'00), n'a été réussi que par une moitié seulement du groupe. Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les filles les moins performantes dans le domaine.

Il est donc nécessaire, d'une part d'être bien équipé (démonte pneu que l'on a déjà utilisé, chambre à air en quantité suffisante), d'autre part habitué, cela même si on ne crève pas souvent, garder l'habitude (par exemple une fois par mois) de démonter et remonter sa chambre à air, afin d'être efficace le jour où cela arrive à l'entraînement.

Aucune blessure à signaler.

En termes de comportement, cela correspondait à ce qui est attendu sur les stages régionaux : volontaires sur toutes les séances, assidus quant aux horaires.







Observation en termes d'entraînement

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

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

Natation

Niveau d'ensemble correct, et plutôt en progression pour les athlètes déjà vus sur le stage d'hiver ou les regroupements. Néanmoins, les séances étant plus courtes et différemment orientées, il est difficile de faire un comparatif avec assurance.

Chaque athlète avait la faculté de s'entraîner, chaque jour, deux heures dans l'eau sans rencontrer de problème physique ou technique, bien que cette dernière soit en majorité, la première à se dégrader au fil du temps.

Les échauffements en dehors de l'eau sont globalement maîtrisés. L'investissement de ces échauffements est très variable d'un athlète à l'autre. C'est d'autant plus regrettable que les meilleurs nageurs/nageuses du stage sont celles et ceux qui ont le meilleur niveau de condition physique hors de l'eau. Cela devrait donc plutôt servir d'exemple. Manifestement pas...

Dans l'eau, techniquement, il y a toujours à redire. Le temps du stage est trop court pour opérer des modifications qui doivent être mise en place dans les clubs au quotidien. Les axes les plus généraux ont tout de même été abordé individuellement lorsque nécessaire.

La maîtrise des allures est bien maîtrisée par l'ensemble du groupe. Toutes et tous ont suivi, dès le premier jour, les consignes d'allure, ce qui leur a permis de nager vite lorsque cela était demandé. Il y a tout de même une grande déperdition lorsque les distances s'allongent : un axe à prendre en compte dans les clubs.

Cyclisme

Niveau d'ensemble convenable.

Le nombre d'entraîneurs présents sur le stage a permis de constituer de 4 groupes sur chaque séance, en doublant même l'encadrement sur certains groupes.

La météo a été irrégulière, nous nous sommes donc adapter en modifiant le programme initial, mais en réalisant l'intégralité de ce qui était prévu.

Le CLM du lac de Paladru a dû également être modifié en raison de travaux sur une partie de la route. Nous avons donc procédés autrement en modifiant le départ et l'arrivée du CLM. En résulte une distance plus courte, et une impossibilité de comparer les temps avec ceux des saisons précédentes (voir annexes), en plus d'une météo peu clémente.

Ce CLM a été réalisé en sécurité, d'une part grâce au comportement responsable des athlètes, d'autre part grâce à la présence des entraîneurs sur le parcours : Damien au départ, Sébastien sur l'intermédiaire des minimes, Didier à l'arrivée des cadets, Manu et Michel sur les deux intersections où il fallait réduite la vitesse (un rond point, un virage à droite).

Course à pied.

Niveau d'ensemble également correct.

Les footings sont maîtrisés mais pas forcément compris quant à leur utilité.

Techniquement, les parties d'exercices réalisées avant les deux séances sur piste, ont abouti à des réalisations parfois hasardeuses, relevant d'un manque de pratique hebdomadaire.





Enfin, l'après midi du vendredi a été allégée sur le plan physique, compte tenu de la proximité des compétitions (triathlon du Dauphiné ou duathlon de Peronnas le dimanche suivant). Cette après midi fut néanmoins utile sur les aspects :

- Mécanique : comme expliqué plus haut dans le CR.
- Agilité et transition : des exercices de plateau, fort utile, à minima en « rappel », mais pour une majorité pour continuer à progresser dans la conduite du vélo, et le comportement avec les autres autour de soi.

Conclusion

Un stage apprécié par les jeunes et l'encadrement.

Les conditions météos changeantes nous ont permis, certs, de réaliser l'intégralité du programme d'entraînement, mais non sans une bonne dose de volonté (25° de lundi, 4° le jeudi).

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

Prochain stage régional : du 9 au 13 août 2017, à Aix les Bains. Prioritairement ouvert aux athlètes sélectionnés ou remplaçants pour le championnat de France des ligues. Dans un second temps, ouvert aux athlètes déjà vus dans la saison sur un stage régional.

L'équipe des entraîneurs





Annexe 1 – Détails séances

Séance natation – mardi

Bloc principal / Meilleure moyenne Dep 2'50 : 200 ou 175 ou 150m

Dep 5'30 : 400 ou 375 ou 350 ou 300m Dep 10'45 : 800 ou 750 ou 700 ou 600m Dep 5'30 : 400 ou 375 ou 350 ou 300m

Dep 2'50: 200 ou 175 ou 150m

8x50m dep 1'00 allure 400m NL avec replacement.

Séance course à pied « piste » - mardi

Catégorie	Séance SV2
Cadets G	6x1000m dep 4'45 ou 5'00 ou 5'15
Min 2 G et F + Cadettes	5x1000m dep 5'00 ou 5'15 ou 5'30
Min 1 et 2 F	5x800m r : 1'20 à 1'30

Séance vélo « CLM lac de Paladru » - jeudi / Adapté cause travaux.

Catégorie	Nom	Prénom	Chrono
Cadet 1 G	BARRUEL	Quentin	18'51
Cadet 1 G	JOUIN	Lucas	19'22
Cadet 1 G	THEVENARD	Liam	20'04
Cadet 2 G	RIVET	Thomas	20'09
Cadette 2 F	NOYER	Juliette	20'46
Cadet 2 G	DIET	Mathis	21'28
Cadette 2 F	LACHAT	Edmée	24'14
Minime 2 G	FOUCHARD	Basile	16'58
Minime 2 G	CHARNAL	Elouan	17'37
Minime 2 G	BRISSAUD	Simon	17'39
Minime 2 G	ANIZAN	Léo	17'54
Minime 2 G	GAUNE	Guillaume	18'09
Minime 2 F	SAUVET	Lola	18'25
Minime 2 F	NOYER	Emilie	19'10
Minime 2 G	BIT LE ROUZIC	Galaad	19'36
Minime 1 F	MOREAU	Laura	19'36
Minime 2 F	GARD	Coline	20'15
Minime 2 F	BOUCHY	Solea	20'22
Minime 2 F	DEBISE	Laura	22'50

Conditions météo 2017 : humide, pluie fine, peu de vent, 4°.

	Classement 2015 et 2016									
Catégorie	Nom	Prénom	Chrono							
Cadet 2 G	BERTHOUD	Jean	21'35							
Cadet 2 G	ROCHAT	Alexis	21'50							
Junior 2 G	GAREL	Quentin	21'57							
Cadet 2 G	HERSENT	Ugo	22'04							





Cadet 2 G	BOUTTE	Mathurin	22'13
Cadet 1 G	ROCHAT	Alexis	22'42
Cadet 1 G	CINI	Julien	23'31
Cadet 1 G	BRISSAUD	Martin	23'36
Cadet 2 G	GUILLERMIN	Maël	23'43
Cadette 2 F	ALLAGNAT	Hugoline	24'04
Junior 1 F	ALLAGNAT	Hugoline	24'21
Cadet 1 G	RIVET	Thomas	24'21
Cadette 2 F	BERGERE	Mariette	24'45
Junior 1 F	BERGERE	Mariette	24'50
Junior 2 G	CROSET	Florian	24'55
Cadet 1 G	JOUIN	Alexandre	24'55
Cadette 1F	FULCHIRON	Bérénice	25'20
Cadette 1 F	FOUCHARD	Nina	26'13
Junior 1 F	MAMMERI	Clémentine	26'52
Cadette 1 F	LACHAT	Edmée	27'27
Junior 2 F	MAMMERI	Clémentine	27'32
Minime 2 G	BERTEAU	Valentin	14'05
Minime 2 G	BRISSAUD	Martin	14'26
Minime 1 G	CHARNAL	Elouan	14'36
Minime 2 G	JOUIN	Lucas	14'47
Minime 1 G	MICHON	Thomas	14'56
Minime 2 G	JOUIN	Alexandre	14'58
Minime 2 G	THEVENARD	Liam	15'07
Minime 2 F	FULCHIRON	Bérénice	15'25
Minime 2 G	PONSODA	Tanguy	16'00 (erreur parcours)
Minime 2 F	LACHAT	Edmée	16'14
Minime 2 G	BARRUEL	Quentin	16'26 (erreur parcours)
Minime 2 F	BOURRON	Anne	17'32
Minime 2 F	JOLY PRALY	Faustine	18'12

Condition météo 2015 : vent modéré nord, soleil, 20° Conditions météo 2016 : sec, pas de vent, 14°

Séance course à pied « piste » - jeudi

Catégorie	Séance VMA rappel après CLM Vélo
Cadets	16x200m
Cadettes	12x200m + 4x150m
Min 2 G et F	10x200m + 4x150m
Min 1 et 2 F	8x200m + 4x150m

