

# TRI-BUNE RHÔNE-ALPES

## Editorial

Octobre 2009 - N°2

Pour le premier numéro de TRI-BUNE Rhône-Alpes vous avez été nombreux à télécharger ce journal interne et avec le potentiel de la Ligue Rhône Alpes je pense que la diffusion va monter en puissance. Ce journal est aussi le vôtre alors n'hésitez pas à envoyer des articles et surtout à nous donner un retour, même si toute la commission Marketing et Communication se mobilise pour le réaliser, il y a certainement des points à faire évoluer ou des contenus à travailler.

Le premier numéro était paru peu après le Championnat de France des jeunes à Pierrelatte, le deuxième vient après le Championnat de France des Ligues ou nous nous sommes encore distingués avec deux titres de Champion : Minimes et Cadets et Vice Champion chez les juniors. Je tiens à saluer l'excellent comportement de TOUS nos jeunes qui se sont tous très bien battus et ont fait honneur aux couleurs de la Ligue.

La saison s'achève et déjà nous préparons la saison 2010. De nombreux changements sont en cours, vous avez déjà pu voir l'évolution des labels des écoles de triathlon, la saisie des licences par internet, qui même si le démarrage est difficile devrait pouvoir faciliter le travail administratif des clubs et de la Ligue.

L'arbitrage va également évoluer, il en a besoin et la CRA travaille activement pour proposer un remodelage du recrutement et de la formation des arbitres, nous parlons de ce sujet régulièrement et je pense que le projet qui se monte aura l'aval de tous car il tient compte des remarques souvent formulées, de la structure des clubs, des contraintes des organisateurs pour arriver à fidéliser nos arbitres et améliorer le niveau d'arbitrage.

Je vous donne rendez vous le 21 novembre prochain à St Romain en Gal pour la remise des récompenses de la Ligue.



**Jean-Marc GROSSETETE**  
**Président Ligue Rhône Alpes**  
**de Triathlon**



TRI-BUNE Rhône-Alpes, voilà le N°2 !

Fin juin, nous vous avons présenté le 1er numéro de ce journal de la Ligue Rhône-Alpes de Triathlon. Il a été téléchargé plus de 1200 fois sur le site de la ligue : bel accueil !

Nous revenons avec un N°2 riche en articles sur l'actualité des triathlètes de la ligue :

- vous découvrirez ainsi l'Embrunman, épreuve mythique vue sous différents angles,
- vous allez vibrer au récit de la victoire d'Emmie Charayron, ancienne athlète de la ligue Rhône Alpes (Emmie est licenciée à Brive) aux Championnats du monde en Australie,
- vous apprécierez le parallèle fait entre un jeune, Sébastien, qualifié en équipe de France pour les Championnats d'Europe et son père, Jacky, triathlète amateur, affrontant le défi de l'Embrunman
- vous allez vivre les championnats de France des Ligues comme si vous y étiez grâce au récit de deux participants
- vous allez sourire à la lecture du compte rendu de course de l'équipe CTL (Commission Technique de la Ligue) au sprint par équipes de Vaulx en Velin Villeurbanne,
- Vous allez être soulagés en découvrant la lettre médicale de Doc Marcus qui –effet de mode oblige – traite du virus de grippe H1N1.,
- Et enfin vous saurez tout sur l'actualité en bref avec la nouvelle rubrique « Short, but good news

Bonne Lecture !

La Commission Marketing & Communication

## Le virus H1N1 chez les triathlètes

Médiatisée à outrance, selon les moments de l'actualité, par des personnages journalistiques, politiques plus ou moins bien conseillés et écoutés, le virus de la grippe H1N1 devrait toucher le milieu sportif dont les triathlètes et leurs proches.

Si un caractère mérite d'être retenu chez le virus H1N1, c'est que cet agent pathogène est **TRES CAPRICIEUX**. à tel point que l'éventuelle épidémie développée pourra être très grave ou au contraire insignifiante. De très nombreux virologues s'accordent pour comparer une éventuelle épidémie grave à la grippe espagnole qui est survenue après la première guerre mondiale, responsable de douze millions de morts en Europe, alors que le conflit avait provoqué la mort de dix millions de civils et militaires. Cette épidémie avait commencé de manière comparable à ce que nous vivons actuellement: une petite poussée, une accalmie suivie d'une épidémie considérable...



Ce caractère « imprévisible » me « plonge » dans un état de tranquillité : ce qui est dit et écrit aujourd'hui peut être complètement faux demain!

De manière concrète, nous conseillons :

- ne pas changer, sauf événement médical nouveau, ses habitudes vis à vis de la classique grippe saisonnière (les triathlètes sont le plus souvent en excellente santé, mais n'oublions pas que certains sont porteurs de maladies chroniques, que d'autres travaillent au contact des malades et que les conjoints et enfants peuvent être dans la même situation). Que ceux qui désirent se faire vacciner contre la grippe saisonnière le fassent immédiatement afin de pouvoir respecter le délai de 3 semaines demandé entre les deux vaccins
- en ce qui concerne la vaccination de la grippe H1N1, il faut je pense, rester à l'écoute des autorités. Il sera toujours temps en cas de coup de « Trafalgar » de se faire vacciner deux fois idéalement : l'immunité chez des organismes en bonne santé est rapidement acquise. De toute manière les stocks de vaccin ne seront pas disponibles avant fin octobre. La principale critique que l'on peut faire à cette vaccination est le fait que l'on a aucun recul sur les éventuels effets secondaires néfastes de ce vaccin. Tous ces vaccins possèdent des adjuvants qui favorisent chimiquement et physiquement le contact de l'antigène inoffensif et des cellules immunocompétentes. Ces substances chimiques seraient responsables de pathologies neurologiques, en particulier du syndrome de Guillain Barré, qui consiste en l'apparition d'une paralysie débutante au niveau des membres inférieurs, ascensionnant et pouvant se terminer par des troubles respiratoires à cause d'une atteinte des nerfs commandant les muscles respiratoires. Ce syndrome est rare mais il existe

Le médecin compétent et sérieux doit raisonner de manière différente devant un individu et une population d'individus: devant un patient le risque est de 0 ou 100%, une population suffisamment conséquente le risque est insignifiant à 0,0005%

Notre propos concerne une population en très bonne santé, c'est pourquoi je conseille **VIVEMENT** de ne pas se précipiter sur le futur vaccin!

Pour l'entourage des triathlètes: pas d'affolement: attendre !

Pour l'entourage malade, en particulier, les malades porteurs de maladies dites « auto-immunes », pour les individus présentant des maladies neurologiques génétiques dont le mécanisme d'apparition est très mal élucidé: pas de vaccination.

## La « fine équipe » se promène le dimanche à la campagne.

# SHORT BUT GOOD NEWS

La Rubrique de  
Gilles LECOFFRE

- Ils sont partis en formation BF4 : **Benjamin BRUN** (ALE); **Jérôme BAUD** et **Luc NAHON** (GUC).
- Ils réfléchissent à une nouvelle épreuve : **Ambérieu** et .... flûte, j' ai pas le droit de le dire.
- Ils vont recevoir la visite du CTL et préparent les stylos pour les autographes : **BBT; Chambéry, ALE**
- Il va venir nous expliquer tout sur l' entraînement en triathlon : **Grégoire Millet**
- Ils cogitent sur le concept de développement durable : plein d' organisateurs !!!
- Ils se lancent et créent une section Jeunes : **Saint-Priest Triathlon**

Si vous aussi, vous voulez voir apparaître l'un de vos projets dans cette rubrique, prenez contact avec Gilles Lecoffre :

lecoffre4@free.fr

Pas encore lassés de leur débats et missions diverses qui les occupent toute l' année, quatre membres de la CTL se sont donné rendez- vous un dimanche après-midi près d' un lac pour faire du sport en vrai.

Dimanche 20 septembre, Vaulx en Velin 10h50, je rejoins Firmin(Fred), Francis (Loïc) et Sébastien (Bruno) et leurs bicyclettes, mais y avait pas Paulette( Romy) qu' avait du repassage à finir et de toute manière on aurait pas pu être tous amoureux d' elle vu qu' on était déjà tassés à 4 sous le parapluie – Ah oui je vous ai pas dit, il s' est mis à pleuvoir !!!!...

Donc comme je disais 4 sous un parapluie, qui essayent de pas faire descendre le moral dans les décompressor avec des vannes comme : « mais arrête de stresser, j' te dis qu' y va faire beau,... mardi » ou encore, « de toute façon c' était ça ou déjeuner chez ma belle-mère ... » et même des encore plus drôles, mais heureusement je les ai oubliées !!!

Bref on se sentait pas pousser des ailes mais plutôt des palmes, ce qui de toute évidence n' est pas pratique pour pédaler et en plus interdit pour nager ( cf RG2009 p55 ), donc ça le faisait pas !

A défaut de pouvoir faire un feu ( le bois était mouillé ) on a donc enfilé les tenues avec lesquelles les jeunes remportent des médailles au France des Liges et là ... le miracle s' est immédiatement opéré !!!

Tel le batracien recevant le baiser de la princesse, chacun d' entre nous se sentit instantanément transformé de l' intérieur en warrior originel qu' on se doit d' être quand on porte un dossard et on entendit fuser à nouveau soulagés, le désormais légendaire « à fond à fond !!! » de Sébastien ; on était sauvés, enfin presque, il pleuvait toujours et les escargots commençaient à faire des hydrocutions.

Donc on est là, prêts dans nos têtes et dans nos combis douillettes et on attend notre tour .... on attend ... on attend encore un peu ... voilà ça y est, c' est à nous, une dernière retouche de maquillage, on règle les lumières, CNN peut filmer et plouf ! mais pas trop profond, car au fond y a des caaailoux, ça c' est Francis qui l' a dit, bien sûr !!!

Comme un instant de honte est vite passé, on est donc pas restés trop longtemps dans l' eau et on est allés traverser une graaaannnde prairie au milieu de laquelle étaient disposées de splendides bicyclettes, des bicyclettes ?!... « mais pour quoi faire ? on va pas à la douche ? ben si justement, mais en vélo ! ah bon ??? et qui c' est qui prend le sac des serviettes ? t' occupe on t' expliquera, ROULE !!! bon d' accord te fâche pas »

Bon on pars .. donc on est partis ... et là il nous vient tout de suite à l' esprit une idée géniale : « Eh les gars, dites, on dirait qu' on tomberait pas, ok ? » « ouais, ouais, ouais, moi aussi » donc comme pour une fois c' était à l' unanimité, c' était encore mieux et c' est ce qu' on a fait ; ça va moins vite, mais ça fait beaucoup moins mal que de laisser du steak sur l' asphalte.

On a été orientés tout le long (surtout mes trois compères, car moi j' ai pas profité paysage, j' ai vu que le dos de Francis ... ) par des gens habillés d' élégants gilets jaunes, merci tout plein ! et on a retrouvé la prairie. « Tiens, c' est là ! ah tu croâ ? » entre temps les escargots comp-

taient les morts dans leurs rangs, pas beau à voir ... on a tout bien rangé nos bicyclettes et on est partis pour un p' tit footing – enfin c' est ce que je croyais au départ ...

Mais Bruno qui nous avait équipé chacun d' un accessoire étrange, une crécelle, nous a expliqué enfin à quoi elle devait servir – là tenez- vous bien- à prévenir les autres équipes afin qu' elles se poussent gentiment quand on allait les doubler ?! ... « euh, les quoi ???; les doubler !!!; ah bon ?... » ; bon ben on s' est alourdi pour rien et on lui a rendu l' accessoire comme neuf.

Sur la fin on a bien essayé de taquiner une équipe de jeunes de Chambéry qu' on avait en lièvres, mais les gamins ont du bien s' amuser à nous faire rentrer en zone rouge et là tout à coup en dernière ligne droite plus rien, plus de vannes subtiles, plus d' air, plus de carburant, la courroie de distribution qui lâche, le trou noir ....

On passe malgré tout la ligne d' arrivé sur l' élan, en se tenant tous par la main, mais c' est juste pour pas tomber.

On boit un coup, on mange un bout et on téléphone à Paulette, elle vient de finir son repassage, elle dit qu' il fait trop chaud dans sa buanderie et qu' elle viendra l' année prochaine, ok on prendra juste un parapluie plus grand.

Ps / 18h12 – vertige sur le cargo, voilà t' il pas qu' on nous annonce qu' on doit monter sur le podium pour recevoir le titre de champions des entreprises du monde – Aïe, il va falloir qu' on reste modestes et accessibles - Dur !



## Chez les Court, père et fils pratiquent le triathlon, lequel imite l'autre ?

### Interview de Sébastien Court suite à sa sélection en équipe de France pour les Championnats d'Europe

*1/ Sébastien, comment as-tu appris ta sélection en équipe de France et quelle a été ta toute première réaction ?*

J'ai appris ma sélection pour les championnats d'Europe le mercredi 27 Mai juste après les championnats de France de triathlon. Je fus très surpris car je ne m'y attendais pas du tout, je pensais que la fédération allait préférer de meilleur nageur que moi et surtout des juniors.

*2/ Comment as-tu préparé et abordé cet événement ?*

Dès que j'ai appris ma sélection en équipe de France, je me suis tout de suite mis à l'entraînement avec mon entraîneur Emmanuel Durant en vue d'arriver au pic de forme à cet événement. Je suis arrivé à la course très serein, sans stress, ni pression et en pleine forme.

*3/ Côté pendant quelques jours des Fred, Cédric, Laurent, Emmie, Jessica et bien sûr les autres sélectionnés français, a-tu apporté en expérience. Peux-tu nous raconter en quelques mots ton séjour, ta course, tes éventuels regrets et bien sûr tes satisfactions.*

J'ai été très heureux de rencontrer les meilleur(e)s français(e) et d'avoir pu parler avec eux sur leurs entraînements, préparation de course et leur vision de course.

Nous sommes partis en mini-bus de Paris Jeudi 2 Juillet en direction de Holten au Pays-Bas. Nous logions dans un hôtel situé à 15 km du site de la course. Le départ de la course Junior homme fut donné à 10H. Après une grosse natation, je pars pour le vélo dans le 2° groupe. Revenu sur le



groupe de tête avant la fin du vélo. Je suis parti pour les 5Km à pied parmi les premiers, j'accuse l'effort fourni en natation et en vélo, le niveau à pied restant élevé, je réussi à faire une bonne partie pédestre et fini à la 16° place. Je n'ai aucun regrets de cette course car c'était ma première sélection et je me suis donné à fond sur ce championnat.



### Interview de Jacky Court (père de Sébastien) au lendemain de l'Embrunman.

*1/ Pourquoi avoir choisi l'Embrunman pour tes débuts ?*

Car étant né à Embrun et natif de Guillestre je me devais faire l'épreuve reine des Hautes Alpes et surtout réaliser ce défi qui pour moi était impossible à mes yeux il y a quelques mois de cela.

*2/ Père de famille, activité professionnelle, comment as-tu préparé cette aventure ?*

Ayant la meilleure femme au monde, le meilleur patron de la planète et des coachs d'enfer (Mitch, Manu et Seb) j'ai suivi un programme à la lettre qui se nomme EPO (Eau, Pastis, Olives).

Voici l'entraînement pour 15h30!!!!!!! d'effort

*3/ Comment as-tu vécu ce défi ? Il paraît même que tu es devenu un adepte de la marche athlétique ?!*

Pour avoir fait mon premier triathlon (sprint) en avril 2008. Je m'étais fixé de

passer au modèle supérieur (CD) puis au LD mais devant la fougue des vétérans du club cela a été plus rapide que prévu. (9ème triathlons et 1er Ironman)

Cela restera un gros souvenir car sans l'aide de certaines personnes je n'aurai jamais réalisé un tel défi. Il me reste dans la tête que du bonheur de la joie et la fierté de l'avoir fini.

Il est vrai que par un manque (un mois) de préparation j'ai souffert sur le marathon qui peut s'appeler (pour moi) les 42 bornes d'Embrun de marche.



## Championnat de France des Ligues 2009 - Encore un bon cru pour Rhône Alpes !

« Les Ligues ». C'est sans doute **LA course** que tous les jeunes attendent, après les championnats de France du triathlon et de duathlon. « Les Ligues », cela se mérite et la publication des sélectionné(e)s est toujours surveillée avec attention.



Depuis sa création en 2003, la Ligue Rhône Alpes à toujours tenu à favoriser l'engagement d'un maximum d'équipe, selon les quotas nationaux, à ce championnat de France des Ligues, sans tenir compte d'éventuels niveaux de performance. Ainsi, se reposant sur des bases solides en termes de quantité de jeunes motivés par ce challenge, c'est désormais la qualité qui s'invite aux résultats de Rhône Alpes sur cette compétition depuis 3-4ans.

Cette année, le « grand chelem » n'est pas passé loin : deux titres sur trois possibles, aucune équipe, parmi les 8 engagées, en dehors du top12 de sa catégorie... que rajouter d'autre sportivement parlant ? Sur les plans humains et formateurs, ce championnat est sans égal, tant ces jeunes, issus de clubs des quatre coins de la région Rhône Alpes, se donnent et s'entre-aide pour le bien de ces « équipes d'un jour ».

Cette année, pas moins de 11 clubs de la région comptent au moins un représentant dans les équipes de la Ligue Rhône Alpes : nouveau record ! Remerciements donc à tous ces jeunes pour leur investissement, ainsi qu'à leurs éducateurs et parents pour les suivre dans leurs démarches sportives.

Cap désormais sur 2010, où il faudra d'abord pour chacun des 32 sélectionnés de 2009, défendre chèrement leur place en équipe de ligue contre ceux qui prétendent à leur prendre !



L'avis d'un « nouveau », **Aubin Courbis**, minime, première sélection

« Tout a commencé le mardi 18 aout, après être parti faire du vélo le matin. En rentrant ma mère m'annonce que je suis finalement sélectionné aux championnats de France des ligues de triathlon. J'étais très heureux à l'idée de pouvoir y participer surtout le jour de la veille de mon anniversaire.

Nous sommes donc partis le jeudi matin pour arriver enfin après presque 10h de route à Fourmies. Le vendredi nous avons repéré les différents parcours, et la soirée s'est clôturée par une « pasta partie » mémorable, j'ai passé une excellente soirée, à refaire ! Samedi, jour de course, je n'étais pas trop stressé car je n'y suis pas allé avec l'intention de gagner mais plutôt d'apprendre. Pour ma part, je trouve que je n'ai pas fait une bonne natation, suivi d'un vélo assez « casse-pattes », par contre le parcours course à pied était génial j'avais de supers sensations. Mais la course n'est pas finie il faut encore aider les autres de l'équipe lors des transitions.

Au final nous finissons 12ème sur 27 équipes minimes, je suis plutôt content du résultat pour une première. Je repars donc de ce beau week-end dans le nord avec de beaux souvenirs, j'aimerais vraiment participer à ces championnats une nouvelle fois, maintenant à moi de faire le nécessaire. »



## Championnat de France des Ligues 2009 - Encore un bon cru pour Rhône Alpes ! (suite) - interview de Thibault Lieux (ASMSE)

Bonjour Thibault, tu es revenu du France des Ligues avec de l'argent, gagné avec ton équipe junior, on a fêté ça comment à St Etienne, réception à l' Hôtel de ville ? ..... raconte.

Oui bien sûr ! monsieur Sarkozy était aussi de la partie pour nous féliciter ! Les championnats de France de ligue sont une « petite course » donc pas de grande fête ni de réception, juste la satisfaction d'avoir réalisé une belle course en compagnie de coéquipiers motivés !

Ta première sélection remonte à 2005 en minime et depuis tu as toujours répondu présent aux offres de sélection quel que soit le niveau de l' équipe, c'est donc tellement incontournable les ligues ? qu'est – ce qui est si particulier sur cette course ?

En effet, je n'ai jamais raté de sélections à ces championnats de France tout simplement parce que je sais que je vais y passer des moments inoubliables que ce soit pendant le stage de préparation avant la course, pendant la course et après ! Tout y est particulier ! Le triathlon qui est d'ordinaire un sport on ne peut plus « perso » devient tout à coup un sport d'équipe et de stratégie ! L'engagement et la pression sont d'autant plus importants lorsqu'on a une équipe à placer, des couleurs à défendre, une équipe cadets à rattraper (par exemple...). Et puis il y a cette pasta party si redoutée par certains !

As- tu vu des évolutions intéressantes au fil de ces années ?

Non et c'est très bien comme ça ! Les ligues, c'est la fête du triathlon ! je reviens chaque année pour retrouver cette même ambiance décontractée et festive, ce qui n'empêche pas les équipiers de s'engager à fond (cf : l'état de la majorité des triathlètes à la fin de leur relai...) pour leur équipe et pour leur ligue !

Comment t' y prépares- tu ? tout seul ou avec ton entraîneur ?

Le format super sprint est vraiment à part. un peu plus de trente minutes d'effort, c'est ultra rapide ! J'ai fait un peu plus d'intensité que d'habitude. Je me suis plus préparé avec mon entraîneur.

Tu as intégré à la rentrée une école d' ingénieur de renom, auras – tu à l' avenir autant de temps pour t' entraîner ?

J'ai bien peur que non, même si j'étais habitué à de bonnes charges de travail en terminale, là c'est encore autre chose ! j'espère pouvoir encore concilier sport et études comme je l'ai tout le temps fait mais cela risque de devenir un vrai défi !

Si non, vas- tu modifier tes objectifs, revoir ton ambition sportive ?

Pour l'instant, il est trop tôt pour dire si je vais devoir revoir mes ambitions, je n'ai que trois semaines de cours derrière moi et je pense que le début est le plus dur pour des questions d'adaptations, de rythme à prendre. Nous verrons donc comment cela va évoluer mais j'espère quand même pouvoir m'entraîner correctement pour faire une bonne saison ...

En fait tu l' auras compris, les deux précédentes questions sont intéressées, en clair ça veut dire, viendras – tu aux ligues en 2010 pour conclure – en beauté si possible- ta carrière junior ?

Si je n'ai pas d'autres impératifs, bien sûr ! Cependant, je ne serais pas étonné de me voir relégué en équipe 2 la saison prochaine quand je vois les « petits » cadets qui vont arriver (cf : les ligues cette année) et qui se débrouillent plus que bien ! la concurrence sera rude !

Si oui, dans quelle dream team ? ( question piège pour se faire peu de copains et beaucoup d' ennemis ), tu te risques ????

Disons que c'est un peu prétentieux de se mettre dans une dream team sachant que je n'y ai peut être pas ma place...

Disons que j'accepterai (si il insiste beaucoup) Sébastien Court, je surclasserai Simon Viain (c'est une DREAM team) et je lancerai le relais avec Clémentine Berthon! On verra plus tard pour l'ordre de passage...

Pour finir, on a pu observer que tu avais aussi beaucoup travaillé le chant choral ... pourrais –tu nous redire ces paroles empruntées de la plus exquise des délicatesses que la chorale Rhône - Alpes a proposé à la France entière lors de la pasta party ?

Euh... hmhm ! je ne me rappelle plus bien, vous savez ce genre de détails ne reste pas ! on se souvient de la course, de la troisième place... en tout cas l'ultra domination de la ligue Rhône-Alpes en matière de chant n'est plus à prouver mais notre suprématie sera, j'en suis sûr (et je l'espère), remise en cause l'an prochain !

## Embrunman 2009 - une édition record

Si l'Embrunman est définitivement l'un des triatlons les plus mythiques du monde, la cuvée 2009 aura été garnie de plusieurs records auxquels les rhônealpins auront bien participé !

Sur un versant sportif tout d'abord, si le vainqueur Espagnol, Marcel Zamora tombe le record de l'épreuve de près de 10 minutes, l'isérois Julien Loy (4ème à l'arrivée, licencié à Echirrolles) sur la partie vélo, et l'ardéchois Hervé Faure (2ème à l'arrivée) sur la partie pédestre, lui auront donné du fil à retordre et sans doute contribué à ce que la course se déroule sur des bases chronométriques très élevées. Hervé Faure signe un 3ème chrono en moins de 10h à Embrun. Julien Loy rentre quant à lui dans le cercle très fermé des « - de 10h » à Embrun.



Hervé Faure : « En ce qui me concerne, ayant pris la décision seulement 10 jours avant l'épreuve et cette dernière se trouvant seulement à 6 semaines d'écart avec l'Ironman France de Nice, j'ai effectué une préparation assez concentrée et proche d'Embrun.

C'est la raison pour laquelle il m'a manqué un peu de fraîcheur sur le vélo et du coup j'ai du lâcher prise au mauvais moment, à savoir au 3/4 de l'ascension de l'Izoard. Du coup je me suis retrouvé un peu essouffé et perdu beaucoup de temps sur les 2 athlètes (Julien LOY et Marcel ZAMORA) en tête de course. Je me fais même passer par le Sud Africain Cunnama dans la dernière difficulté du parcours. Je pose donc le vélo en 4ème position mais grâce à un marathon régulier, je réussis à décrocher la 2ème place...

Une chose est sûre c'est que je reviendrais à Embrun pour tenter de récupérer mon bien, à savoir la victoire et le record ! »

Julien Loy : « C'est avec un esprit très particulier que j'ai abordé cette édition de l'Embrunman 2009. D'une part, parce que c'est une épreuve que je n'avais pu terminer lors de mon baptême du feu en 2007, avec la fin que l'on sait... , d'autre part, parce que j'avais pas mal d'appréhension quant au niveau de rémission de la blessure à l'aine qui me handicape depuis le début d'année.

N'en déplaise, c'est avec une préparation un peu light (5 semaines) que je me suis présenté au départ de cette institution avec dans l'idée que ce serait un véritable test pour mon état de santé. Et même si la sérénité n'était pas de mise, j'ai, à nouveau, pris beaucoup de plaisir ce 15 août, tant grâce à l'ambiance très particulière qui règne au départ, que tout au long du parcours. Après une natation sans encombre où je me suis calé confortablement dans les pieds de S Bayliss et de S Berlier, j'ai entamé le début du vélo en compagnie de ce dernier, avec l'ambition d'attendre pour voir...

Avant de replonger sur Savine, M Zamora et H Faure nous ont rejoint et je me suis dit que c'était avant tout aux athlètes du Triathl'Aix, en surnombre, de faire la course. Nous avons roulé gentiment jusqu'à Arvieux, où H Faure et S Berlier ont assuré successivement le train. C'est en relayant dans les premières pentes sévères de l'Izoard que je me suis rendu compte, à ma grande surprise, que seul M Zamora suivait. C'était le début d'un long duo qui allait se profiler jusqu'à la deuxième transition. J'ai pu, cette année, faire une comparaison flagrante avec ma précédente expérience et me rendre compte de mon état physique en fin de vélo, sans commune mesure avec celui de 2007... ! Mais c'est un peu au bluff que j'ai entamé la partie pédestre sachant bien que mon petit mois de course à pied allait peu peser dans la balance de la victoire finale. Au bout de 500 mètres, j'ai d'abord cru que j'avais conservé la chaise qui était la mienne lors de la transition, mais un sursaut de lucidité, le dernier, me fit vite comprendre que ça allait être long...

Après un premier semi à l'arrêt, un petit délestage gastrique, et 3 places perdues, j'ai pu retrouver un semblant de coordination, mais juste pour dire de rallier l'arrivée sans tomber dans les profondeurs du classement. Et même si je termine pas vraiment comblé par ma prestation, je reste tout de même satisfait d'avoir réussi ce test grandeur nature qui m'autorise à me projeter vers un avenir sportif que j'espère plus radieux, avec au programme tout d'abord les championnats du Monde en octobre et pourquoi pas un retour à Embrun d'ici peu. »



## Embrunman 2009 - une édition record (suite)

Au-delà de l'aspect sportif, Embrunman raisonne, pour la grosse majorité des athlètes au départ, comme un challenge personnel de premier ordre. A ce jeu là, deux athlètes rhônealpins se sont fait une place au sommet des « institutions » de l'Embrunman.

**Jo Laniel, de l'ASMSE Tri 42** : 111ème, 12h38. (photo ci-dessous à droite)

**Jean Marc Grossetete, de Vaux en Velin Triathlon** : 359ème, 14h21. (photo à gauche)

Pas mal pour des petits jeunes qui débutent me direz vous ? Mouais... sauf si l'on se penche sur le cv des deux



jeunes loups et que l'on s'aperçoit que cette année, Jo Laniel boucle son 14ème Embrunman et Jean Marc Grossetête sont 13ème...

Quant à Jo, au-delà du nombre vertigineux de participation, c'est surtout le niveau de performance pour un vétéran 5 qui reste sans égal...

Evidemment, si vous comptez les rattraper, il va falloir vous lever de bonne heure car les deux artistes n'ont pas prévu de s'arrêter là... Jusqu'où iront-ils ? Qui va rattraper l'autre ? Rendez vous en 2010 !  
Lien vers tous les records (temps, participations) :

<http://pagespro-orange.fr/ram05/embrunman1.htm>



### Une chouette expérience - arbitrer l'Embrunman !

Cette année, je me suis porté volontaire pour arbitrer le triathlon longue distance d'Embrun. Nous sommes 9 arbitres avec l'arbitre principal.

Judi 13 aout : remise des dossards

La particularité d'Embrun c'est le nombre d'étrangers (espagnols, italiens, allemands, etc...) d'où de petits problèmes de compréhension mais rien d'insurmontable avec les gestes. Autre particularité, aucun pays n'a les mêmes pratiques concernant les licences mais là non plus pas de gros problèmes

Vendredi 14 aout : remise des vélos au parc

14 heures c'est la ruée, tout le monde veut rentrer au parc, vérifications habituelles, renseignements en tout genre, bref la pression monte chez les triathlètes. Au passage je salue Jean-Marc Grossetete qui va participer a son 14ème Embrunman !

15 aout : 4 heures ouverture du parc.

C'est le grand jour et a 4h il fait déjà bien chaud, ça promet pour la suite. L'entrée des triathlètes se fait en douceur, ils posent leur ravitaillement pour le sommet de l'Izoard et pour la course a pied.

5h50 : départ des féminines environ une trentaine, il fait nuit

6h00 : départ des garçons

Je suis chargé de suivre les 3 premières filles pendant les 188 kilomètres du parcours vélo. Dès le début les premières filles se retrouvent avec les premiers garçons (ils ont repris les 10 minutes du départ). Très vite je m'aperçois que la 3ème fille est bien trop loin et il me faut rouler trop longtemps pour rattraper les autres. En accord avec l'arbitre principal, je laisse la 3ème avec les autres arbitres qui me suivent. Erika Csomor et Bella Bayliss sont impressionnantes en vélo, elles roulent à 15 mètres l'une de l'autre et perdent relativement peu par rapport aux garçons. Elles commencent la longue montée de l'Izoard, de temps en temps quelques garçons les rattrapent mais toujours en complet accord avec les règles sur la drafting. Il fait très chaud et le sommet se profile, Csomor a 5 minutes d'avance sur Bayliss. La descente est très technique et une moto ne reprend quasiment rien a un vélo. Palon est une des principales difficulté et en plus il fait très chaud, ça commence a être dur mais ça avance toujours vite. Arrive Chalvet, dernière difficulté du vélo (et quelle difficulté !!). Toujours derrière Erika Csomor qui grimpe à environ 15 km/h, puis descente sur Embrun. Les filles ayant roulé très vite, je repars sur le parcours vélo, et là je vois pas mal de triathlètes a la dérive, dur, dur. Quand je reviens au parc, je pars en VTT sur la course a pied et là y'a du boulot pour arrêter les VTT qui suivent les concurrents. Bien plus tard, débriefing des arbitres, quelques points litigieux, 21 heures, j'ai fini, il reste encore 2 ou 3 arbitres sur le site

En conclusion, j'ai vraiment aimé arbitrer a Embrun, les concurrents sont cools malgré quelques fortes têtes habituelles et surtout magnifiques paysages du parcours vélo.

## Bravo EMMIE !

Emmie Charayron est devenue championne du monde junior de triathlon, le 12 septembre dernier à Gold Coast, en Australie. Résidant dans le département du Rhône, celle qui a désormais tout gagné dans les catégories jeunes, est déjà tournée vers 2012... Récit.

### I/ La course

« Trois éléments confèrent à cette aventure une dimension exceptionnelle. Le premier, c'est l'épreuve : une course qui réunit des athlètes sélectionnés et préparés pour représenter leur nation, on ne peut être insensible à ce grand défilé des Nations. Le deuxième, c'est le fait que cette épreuve vient clôturer « ma jeunesse », la dernière année chez les Juniors ! Le troisième, c'est le lieu : l'Australie, qui vient ajouter toute sa magie à l'évènement.

Le voyage, avait pourtant mal commencé : mon train, avec 1h 30 de retard, a failli me faire rater l'avion. Je dois mon embarquement réussi à 2' près à la rapidité et l'efficacité des cadres de la Fédération qui m'attendaient à l'aéroport : ma valise vélo volait dans les couloirs d'embarquement ! Je n'aurai pas aimé passer une nuit de plus à Paris et surtout voyager seule, car le voyage dure 24h !

Arrivée sur place : la Gold Coast, Surfers Paradise, c'est ....., les noms parlent d'eux-mêmes. Le tourisme sera pour plus tard !



Avant la course, je me lève tôt, pas seulement pour préparer minutieusement les affaires de course, mais surtout pour appréhender l'instant, il me faut ce moment de « contemplation » et de sérénité car ensuite « ca va déménager ! ». Des supporters Australiens chantent à tue-tête, est-ce un hakka ?? En tout cas le rythme est envoûtant, je le chanterai longtemps après !

C'est parti ! A bloc, comme d'habitude. Mon groupe sort à 30 secondes de la première, mais l'écart se réduit très vite dès l'entame du vélo. Notre groupe s'organise (c'est rare) pour ne pas laisser revenir le groupe de chasse à l'arrière. Les australiennes et hollandaises sont bien représentées dans mon groupe et ont apparemment fait le choix de « protéger » une des leur. Pour ma part, pas de stratégie d'équipe, je passe devant quand il faut.

Je rentre première au parc, j'ai un petit souci de chaussure à la transition, je ne m'affole pas, sors 4ème. Ca court vite, je prends la tête, pour voir... J'entends hurler GO Emma !! Moi je m'appelle Emmie, j'accélère à plusieurs reprises pour lâcher Emma Jackson.

Petit à petit les encouragements se transforment en GO EM, cette fois, je les prends pour moi. J'ai les écarts, la place est faite. Une dernière montée, bien courue, puis je savoure, il reste 500m. Enormément de bruits, d'encouragements, dernier virage, la ligne droite, j'attrape le drapeau, je souris de toute la force de mes joues, je touche les mains qui se tendent. Je coupe la banderole et la serre contre moi.

Puis vient le temps du podium, des interviews (en anglais !) et du contrôle antidopage.»

## Bravo EMMIE ! (suite)



### 2/ Quelle voie d'accès à ce titre de championne du monde junior ?

« Pour en arriver là, des ingrédients simples : J'ai suivi le plan d'entraînement, cette rigueur est nécessaire. J'ai pris plaisir à m'entraîner, fortifier la confiance mutuelle avec mon entraîneur. Nous avons progressivement mis en place des structures d'entraînement. Piscines, (c'était dur au début avec un réveil très matinal pour nager avant l'ouverture Public), maintenant, j'ai accès à des créneaux plus facilement. Lors de stages, que je passe fréquemment, en famille, à Valence, le club de triathlon local m'ouvre ses portes. La Région offre de multiples possibilités d'entraînements que se soit en vélo ou course à pied. Je sais que c'était un souhait de mon entraîneur que de mettre en place une mutualisation des moyens et des compétences au sein de la

Ligue pour les athlètes qui désiraient pousser plus loin leur pratique. Finalement nous avons fabriqué notre mini-structure... »

### 3/ Perspectives

« Je réalise le triplet : France – Europe – Monde. J'en suis heureuse, c'est sur, mais cela me motive surtout pour travailler, car il faudra : « One Step More » en Elite. Sauf le titre de l'histoire rien n'est écrit, la route est longue jusqu'à Londres, il n'existe aucun statut de Champion véritablement (au moins dans sa jeunesse). Il faut toujours faire ses preuves, c'est la loi du sport.

Enfin, on ne peut réussir seule, je tiens donc à remercier :

- Mes parents et entraîneur
- Ma commune Messimy (69), puis ma communauté de commune pour l'aide qu'elles m'apportent au quotidien.
- Mon club, Brive, et le département de Corrèze qui m'ont accompagnée jusqu'à présent.
- Scott et Mako, partenaires matériels
- Valence Triathlon pour me permettre de maintenir l'entraînement natation lorsque je séjourne chez ma famille.
  - La Fédération Française de triathlon pour le travail réalisé.
  - Ma tutrice de l'université Lyon I, Anne Ruby, qui réfléchit à l'étalement efficace de mon cursus universitaire.



**Retrouvez EMMIE en couverture  
de Triathlète du mois d'Octobre !**



**TRI-BUNE RHÔNE-ALPES est le journal de la Ligue Rhône-Alpes de Triathlon**

Direction de la Publication : Jean-Marc GROSSETÊTE

Rédactrice en Chef : Laurence ROY

Comité de Rédaction : Damien AUBERT, Bruno COPETTI, Marc HUSTACHE, Gilles LECOFFRE, Eric Le PALLEMEC, Jean-Marie PAUTHIER

Prochain Numéro : Hiver 2009 - 2010

D'ici là, transmettez vos idées ou suggestions à : [Laurence.roy69@gmail.com](mailto:Laurence.roy69@gmail.com)

*En cohérence avec notre volonté d'engagement éco-responsable, TRI-BUNE RHÔNE-ALPES existe uniquement en version électronique*