

# TRI-BUNE RHÔNE-ALPES

## Editorial

Avril 2010 - N°4

Notre Assemblée Générale de Roanne a clôturé notre exercice 2009.

Je tiens à remercier chaleureusement les membres de Roanne Triathlon, plus particulièrement Jean-Marie PAUTHIER et Robert MALHOMME pour leur accueil. Je sais qu'ils se sont mis en quatre pour nous recevoir et je pense que cela était parfait.

Cette journée avait commencé avec une formation sur la responsabilité des dirigeants, trop peu de monde à mon goût sur un sujet aussi important. C'est ce qui m'a poussé à faire cet article sur la formation des bénévoles que vous trouverez dans ce numéro.

Certains m'ont dit que le lieu était éloigné, sans doute mais notre Ligue est grande et nous ne devons pas exclure les clubs excentrés, surtout quand ils sont volontaires et enthousiastes. Nous tiendrons cependant compte des remarques et essaierons de recentrer nos rassemblements, encore faut il trouver un lieu adapté et des volontaires !!!

Cette AG a permis de constater que nous étions toujours en phase de développement, plus de licenciés, plus de clubs et plus d'épreuves. Il faudra compter la dessus car comme nous l'avons signalé il ne faut pas trop compter sur les subventions des collectivités territoriales qui ont tendance à baisser (et fortement pour certaines). L'avenir des départements est pratiquement condamné à moyen terme et donc des prérogatives qui leur étaient attribués (subventions clubs, comités, organisations...).



Maintenant la saison 2010 est lancée avec déjà 5 épreuves qui se sont déjà déroulées, les stagiaires BF5 sont formés, les arbitres également et les plannings sont pratiquement bouclés.

Tout est donc prêt pour que cette saison 2010 soit la meilleure possible avec en plus deux Championnats de France dans notre région.

Bonne saison à toutes et à tous !!!

**Jean-Marc GROSSETETE**

**Président Ligue Rhône Alpes  
de Triathlon**



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**



## à lire dans ce numéro....

TRI-BUNE Rhône-Alpes, voilà le N°4 !

1200 téléchargements pour le N°1,

1500 pour le N°2

et pas loin de 2000 pour le N°3, !

Ce succès nous encourage à poursuivre d'autant plus que nous commençons à recevoir des articles écrits par des adhérents de club de la ligue. N'hésitez pas, **ce journal est le votre, à vous tous qui êtes membres de notre ligue régionale. Nous vous encourageons à contribuer en nous envoyant des articles ou des photos sur l'actualité de vos clubs.**

Vous trouverez dans ce numéro :

- Ci-dessous, une brève biographie des deux nouveaux membres de la ligue Rhône-Alpes, élus lors de l'AG de janvier, Hervé ALLE et Jean-Marie PAUTHIER
- un article sur l'organisation par le club du Tricastin des Championnats de France Jeunes.
- le bilan du meeting de natation, épreuve organisée par la ligue.
- un article sur un classement national des vétérans concocté par un triathlète de notre ligue.
- une présentation rapide d'épreuves du début de saison avec le TRIMAX de Saint-Priest et le Triathlon de Valence
- Dans le N°3, Jean-Marie PAUTHIER nous parlait de la difficulté à avoir des bénévoles sur l'organisation des épreuves. Cette fois-ci nous aborderons la formation des bénévoles. Il existe dans notre région de nombreux programmes que vous ne connaissez peut-être pas encore.
- Et enfin vous retrouverez tout sur l'actualité en bref avec la rubrique «Short, but good news

Bonne Lecture !

La Commission Marketing & Communication

## SHORT BUT GOOD NEWS

la Rubrique de Gilles LECOFFRE

- On salue un nouveau club dans l' Ain, le Team Liberty Bikes
  - deux projets de courses sont sortis d'hibernation !!!
1. l'Aquathlon d'Anse(69), organisé par le TVSV le 27 juin
  2. Le Triathlon de Thonon les Bains (74), le 18 juillet

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

lecoffre4@free.fr

## Hervé ALLE



Licencié TRIALP depuis 2006.

Directeur Général d'une société de support et de services dans l'industrie du semi-conducteur  
Marié 5 enfants.

J'ai débuté le triathlon en 2006 en réalisant plusieurs Sprints et CD.

J'ai ensuite fait une coupure mi 2008

pour créer mon entreprise.

Mon objectif 2010 est de reprendre tranquillement les triathlons pour faire quelques beaux CD puis m'orienter vers les MD. Mon objectif est de réaliser des IRON MANS en 2011 (année de mes 40 ans!!!).

Arbitre assesseur Ligue depuis 2007.

Historique sportif:

Handball – Niveau National – Equipe de France Junior –

Equipe Régionale Ile de France Cadet/Junior/Espoir.

Cyclisme – Niveau Régional – 2e catégorie Ile de France.

Golf – 18 de handicap

## Jean-Marie PAUTHIER



39 ans le 22 mars, Licencié à Roanne Triathlon depuis plus de 10 ans (je ne souviens plus de l'année exacte)

Sous-officier de Gendarmerie

depuis 1995 et à Roanne depuis 1996.

Célibataire.

J'ai découvert le monde sportif très tard, à l'âge de 23 ans grâce à la Gendarmerie puis je me suis dirigé vers le triathlon avec un collègue.

J'ai débuté par le format Sprint et me suis essayé à quelques CD. Après 3 à 4 années de compétitions, j'ai arrêté pour me consacrer à l'organisation du triathlon de Roanne-Villerest depuis 2003.

J'ai également fait 2 années d'arbitre assesseur, une année et demi à la présidence du club.

Voilà c'est tout.

## Le Lettre Médicale N° 12 - Mort subite du sportif

Le CNOSF (comité national olympique et sportif français) a dénombré 1200 cas de morts subites du sportif pour l'année 2009!

Ce chiffre est considérable mais ne constitue pas une véritable surprise.

«c'est un fléau national» souligne Alain Calmat, président de la commission médicale du CNOSF.

Deux enseignements de cette étude conduisent à deux attitudes préventives:

avant 45 ans : l'énorme majorité de ces morts est provoquée par une myocardiopathie non obstructive qui s'accompagne d'un épaissement de la paroi cardiaque et de troubles du rythme. Ces pathologies sont fréquemment d'origine génétique (l'interrogatoire retrouve des cas de mort subite dans la famille) et relativement faciles à diagnostiquer avec la réalisation, au moment adéquate, d'une échographie afin de mettre en évidence des parois cardiaques trop épaisses.

après 45 ans : c'est l'infarctus. L'athérosclérose s'est déposée insidieusement sur les parois des artères coronaires nourricières du cœur. Au cours d'un effort, les besoins énergétiques sont augmentés et c'est rapidement le drame à moins que n'apparaisse auparavant l'angine de poitrine qui, prémonitoire, oblige le sportif à arrêter. Un interrogatoire à la recherche d'une mauvaise hygiène de vie complété éventuellement par une prise de sang peut précéder la réalisation d'une épreuve d'effort qui confirme l'existence d'un très mauvais état coronarien.

Ces données démontrent l'importance de la visite de non contre indication à la pratique sportive qui ne doit pas être négligée...

Autre donnée de cette étude: la moitié de ces morts subites du sportif ont lieu dans une enceinte sportive (un stade, une piscine, un terrain...) et devant un ou plusieurs témoins dans 95% des cas. C'est dire l'importance de la présence des défibrillateurs dans les gymnases, les piscines, les stades...dont le maniement simple permet de savoir s'il y a indication de choc ou pas et de le réaliser si oui.



Doc.marcus@wanadoo.fr

## La F.F.TRI et le Développement Durable

La Fédération Française de Triathlon a décidé de s'engager, ainsi que ses acteurs dans une démarche de développement durable. Une première étape a été franchie avec la définition d'un premier label épreuve. Le label « Triathlon Durable »

Les organisateurs ayant décidé de participer à la démarche fédérale de développement durable, ont accès au label « Triathlon Durable », celui-ci s'articule autour de 5 points :

1. Nommer un responsable « Triathlon Durable », qui veillera au respect des différents points suivant.
2. N'utiliser que des gobelets en carton.
3. Ne pas utiliser de bouteilles d'eau plastique.
4. Mettre en place une signalétique adaptée et claire autour des « Zones de propreté »
5. Mettre en place un tri sélectif des déchets.

Le formulaire de demande de label est téléchargeable sur le site de la F.F.TRI.



## Quand le club du Tricastin organise les Championnats de France Jeunes...

En 2009, le Tricastin Triathlon Club, situé dans une petite ville dans la Drôme provençale, tout au sud de la Ligue Rhône Alpes, s'est lancé un défi :

**organiser le championnat de France de triathlon « jeunes ».**



Même si le TTC avait déjà une bonne expérience de l'organisation d'épreuve de triathlon et qu'il connaissait bien le championnat de France « jeunes » pour y avoir souvent participé, ce n'était pas sans inquiétude qu'il s'est lancé dans cette aventure car en amont la route est longue et difficile. Il faut étudier le cahier des charges, bâtir des dossiers, défendre sa candidature, convaincre les municipalités, chercher des subventions, trouver des partenaires, motiver une équipe de responsables, rassembler des bénévoles ...

Quand après huit mois de préparatif intense le grand jour de l'épreuve est arrivé, ce fut un énorme sou-

lagement et une grande joie de constater que tout avait bien fonctionné et que les 700 triathlètes présents avaient pu offrir un magnifique spectacle au 3000 spectateurs ravis d'assister à la grande fête du triathlon de la jeunesse.



C'était une belle réussite même si on pouvait signaler quelques réserves : le vol de vélos dans les hôtels, l'enlèvement inopportun de la signalétique routière, les difficultés d'accès aux parkings, la chaleur accablante, les multiples chutes chez les minimes, l'efficacité peu convaincante des secouristes.

Tout cela aurait pu gâcher la fête mais il n'en fut rien car tous, les triathlètes, les coaches, les familles, les clubs, la fédération et les bénévoles aussi, ont exprimé leur satisfaction.



Pour le TTC, il ne lui a pas été accordé beaucoup de temps pour souffler car victime de son succès il a immédiatement été sollicité pour organiser à nouveau le championnat de France 2010. Les bénévoles ont répondu favorablement et l'équipe organisatrice s'est remise au travail.



C'est donc reparti mais ce n'est pas aussi facile qu'on pouvait l'envisager. Il faut redynamiser tout le monde car l'enthousiasme du défi initial est retombé. La crise économique étant passée par là, les partenaires financiers sont plus rares et plus timides. Les exigences

modifiées de la fédération font que cela ne va pas être simplement un « copier-coller » de l'édition précédente.

**Quoiqu'il en soit le TTC ne se décourage pas et il s'est remis en marche. Tout sera mis en œuvre pour que le 5 juin prochain se soit à nouveau la grande fête de jeunes triathlètes qui seront dans les meilleures conditions pour nous offrir un formidable spectacle.**

**Rendez-vous à Pierrelatte le 5 juin 2010 !**

**CHAMPIONNAT DE FRANCE**  
Triathlon "Jeunes"  
**2010**

**SAMEDI 5 juin 2010**

**5 courses**  
de 9h30 à 16h00

**PIERRELATTE - Base de Loisirs "Pignedoré"**

TRICASTIN TRIATHLON CLUB  
"Maison des sports - 28130 St Paul 3 Châteaux" - Tel: 04 78 64 19 62 (18h à 17h)  
e-mail: tricastin.triathlon@wanadoo.fr - site: http://www.triathlon.fr/tricastin.triathlon/

adidas SRF, SICOT, McDonald's, Monnetria, EDF

## Classement Vétérans

Le classement des triathlètes chevronnés.

Le triathlon est un sport extraordinaire.

Il permet de se mesurer à d'autres, autant qu'à soi-même, peut être pratiqué en compétition ou simplement en «sport loisir», et l'entraînement dû aux trois disciplines, est certes, exigeant, mais si varié, qu'il permet d'y prendre plaisir en permanence.

C'est un sport relativement doux, qui privilégie l'endurance à la violence cardiaque d'un effort de très courte durée.

Enfin, il se pratique sans problème de 7 à 77 ans.

De nombreux pratiquants dits «vétérans», donc âgés de 40 ans et plus, sont depuis toujours, un peu dans l'inconnu, quant à leur niveau par rapport à leurs «congénères».

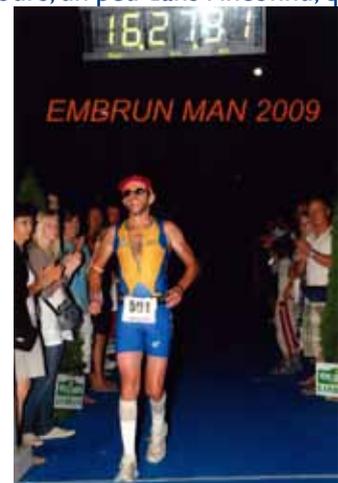
Rien n'a jamais été fait dans ce domaine, que ce soit au niveau fédéral ou régional.

D'où l'idée qui a germé, de créer un classement des triathlètes français de plus de 40 ans, par catégorie d'âge et de sexe.

Un peu à l'image du fameux classement ATP des joueurs de tennis, ce classement se propose de fournir régulièrement une réactualisation de la position des quelques 7200 triathlètes français vétérans.

Il fonctionne à partir du recueil des 7 meilleures performances de chacun, sur les 3 dernières années glissantes, et à partir de toutes les grandes épreuves disputées sur le territoire métropolitain, ainsi que toutes les grandes épreuves internationales (Ironman par exemple).

Ce classement est disponible en toute liberté pour chacun, sur notre site du SAINT-PRIEST TRIATHLON : [www.sptri.com](http://www.sptri.com) en rubrique Classement vétérans, sous un format Excel.



**Jean-Paul LECONTE, triathlète du SPT et auteur du classement Vétérans lors de son arrivée à Embrun en 2009**

De nombreux retours enthousiastes, nous sont parvenus de pratiquants, ravis de pouvoir progresser dans le classement, trouver une motivation supplémentaire à l'entraînement, ou plus simplement retrouver l'historique de leurs performances passées, ou celles de leurs camarades de club.

La tenue à jour de ce classement représente un travail lourd et exigeant, mais ô combien récompensé par les nombreux encouragements reçus.

Bienvenue à tous à l'intérieur de cette compilation.

Une seule participation à un triathlon Courte Distance, permet d'y voir apparaître son nom et sa place.

Prochaine mise à jour : Avant le 15 Mars 2010

Mises à jour futures, probablement :

fin mai 2010

fin juillet 2010

fin octobre 2010

## Sélectifs Inter Région Sud-Est - 23 mai à Piolenc (84) organisé par le Mistral Triath'Club Orange

Pour 2010, il y a une nouveauté : le sélectif pour les championnats de France Jeunes se fera lors la 1/2 finale de la zone. La sélection au championnat de France n'est pas dépendante de la région. La présence de l'athlète à cette finale est obligatoire pour espérer être qualifié au Championnat de France..

Vous trouverez sur le site de la Ligue Rhône-Alpes de Triathlon toutes les informations sur cette épreuve qui sera organisée le 23 mai à l'étang Li Piboulo à Piolenc.

## Yohann Saby interviewé par Gilles LECOFFRE

**Bonjour Yohan, suite à une invitation des cadres fédéraux en charge du I.A.T.E\* tu reviens, ainsi que 5 jeunes Rhônalpins \*\*, d'un stage d'une semaine qui s'est déroulé à Valence en février, peux-tu nous donner une première impression ? peut-on noter une différence significative avec le défunt P.N.D.A ?**

Bonjour. Je garde de bonnes impressions de ce stage fédéral. L'ambiance au sein du groupe était sympa, et cela fait toujours plaisir de rencontrer des athlètes que nous ne connaissons pas ou que nous rencontrons sur les « grandes épreuves » uniquement. Je pense que mon accession au IATE est significative de l'ouverture que propose cette structure par rapport à celle du PNDA. Je m'explique : pour intégrer le PNDA, il fallait réaliser le total de 160 points au Class Tri. Je pense que ces valeurs sont significatives, certes, mais elles ne montrent pas à elles seules les capacités de chaque athlète (mesurent-elles par exemple la qualité de l'enchaînement après le vélo ?) Bref, je ne vais pas m'attarder trop longtemps sur ces critères, mais je trouve que le fait d'accueillir des athlètes comme moi qui ne réalisent pas ces performances est une bonne chose.

**Dans quel état de forme as-tu intégré le stage et as-tu bien encaissé la charge ? Par exemple, une coupure a-t-elle été nécessaire juste après ?**

Un peu comme tous les athlètes du stage, je suis arrivé à Valence avec peu de km de vélo dans les jambes (conditions climatiques pas « top »). J'étais néanmoins en bonne forme à l'entame du stage.

Le fait que le stage soit basé sur de l'allure, cela m'a permis de bien encaisser les 31h d'entraînement. Je n'avais jamais réalisé une aussi grosse semaine. Cela passe bien mais il faut ne faire que ça : entraînement, repas, sieste, entraînement, étirements, récup (et bon dodo) !

Je n'ai pas fait de coupure car j'ai profité de ma deuxième semaine de vacances pour partir dans le Jura avec ma famille, afin de retrouver les joies de la glisse nordique (en gardant en tête l'idée d'entraînement avec environ 200 km parcourus).

**Tu côtoyais des stagiaires pour la première fois, certains t'ont-ils particulièrement impressionné ?**

Je connaissais de nom la plupart des stagiaires et je connaissais également les qualités de chacun. Je n'ai donc pas vraiment été impressionné par leur niveau (je savais à quoi m'attendre !). Tous sont de très bons compétiteurs.

**Est-ce que cette rencontre t'a permis de situer comparativement tes points forts et tes points faibles ?**

Je pense que ce regroupement m'a fait (encore plus) prendre conscience de mes lacunes en natation. Cela fait bizarre de se retrouver parmi les 4 moins bon gars dans le bassin. Ça m'aide à mieux visualiser ma situation : où je suis, où je vais (ou plutôt où je dois aller).

Pour ce qui est de la course à pied, je ne peux pas vraiment faire de comparaison, le stage était axé sur la natation et le vélo.

En vélo, j'ai ressenti presque tout au long de la semaine de bonnes sensations. Le test en vélo a quand même bien souligné mon déficit de puissance.

**Et si point faible il y a, comment envisages-tu d'y remédier ? sur quelle durée ? en modifiant ton approche d'une discipline en particulier ? en augmentant la charge d'entraînement ? ....**

Cela fait déjà quelques années que nous avons avec mon entraîneur (Eric Monnet) mis en place un programme d'entraînement axé sur la natation. Je dois vraiment progresser dans cette discipline si je souhaite participer à des épreuves internationales. Pour arriver à m'entraîner efficacement, nous avons ciblé mes points faibles et je travaille pour les corriger.

**J'imagine que les contenus de ce stage sont très spécifiques, en quoi sont-ils différents d'un stage ligue ?**

Il y a pas mal de différences entre un stage ligue et un stage IATE.

Les stages fédéraux sont plus dans l'optique d'un suivi à long terme. Les stages ligues sont davantage des stages préparateurs pour la saison et les compétitions à un échelon national.

J'ai la sensation de baigner dans une ambiance proche du haut niveau lors de stage IATE notamment par la présence d'un staff particulier (préparateur mental, kiné/ostéopathe, entraîneur national, cadres fédéraux...). D'autre part, l'entraînement et les réunions à thèmes sont une préparation pour les courses internationales, le but étant de faire de nous les (potentiels) futurs membres de l'équipe de France.

\* Identification et Accompagnement des Triathlètes Emergents

\*\* Sébastien Court, Marie Froment, Maxime Nitsche, Thomas Rebaud, Simon Viain.



Enfin, ces stages apportent une approche plus scientifique de l'entraînement. Au stage de novembre, nous avons été filmés en natation sous l'eau pour analyser la nage. A Valence, nous avons fait une sortie vélo avec un capteur de puissance et nous avons utilisé des cardio -fréquencesmètres à l'effort et au repos. Toutes ces expériences sont coûteuses et nécessitent un matériel spécifique qui ne peut (et cela est compréhensible) être utilisé au niveau régional

**Cette année tu es Cadet 2, quels sont tes objectifs sportifs de la saison, par ordre prioritaire ?**

**( sauf si c'est top secret )**

**Te fixes- tu des objectifs en terme de places ? ( top 5, podium, titre )**

Mes objectifs ne sont pas top secret !

Je pense que mon principal objectif en terme de résultat serait de bien (voire très bien) figurer aux championnats de France de triathlon.

Cette course est importante, d'autant plus qu'elle peut être un tremplin vers une sélection en équipe nationale.

J'aimerais participer à une coupe d'Europe junior ou aux Europe Youth qui auront lieu fin août en Pologne. Cette course est un relais de 3 garçons représentant leur pays, chacun réalise son triathlon (même principe que les ligues).

Ensuite, par ordre d'objectif :

-Podium aux Frances de Du

-Aller chercher un troisième titre consécutif avec la ligue Rhône Alpes aux championnats de France des ligues (il me semble que la concurrence pour l'équipe 1 sera rude !)

-Un podium avec mes camarades de club pour les nouveaux classements par équipe mis en jeu sur les championnats de France.

Au stage, nous avons parlé des objectifs personnels. Je pense qu'ils sont très importants pour arriver à atteindre les objectifs de résultats.

Je souhaite alors continuer dans ma progression en natation.

Il est aussi essentiel de garder une notion de plaisir à l'entraînement et en compétition. Si l'entraînement devient une corvée, alors les performances ne seront pas au rendez vous. Il faut être bien dans sa peau pour être performant

Est-tu particulièrement motivé par une course précise ??

Les Europe Youth me motivent. La perspective d'une sélection pour cette compétition pourra être un atout aux championnats de France. Elle m'aidera à me surpasser encore plus

**Au niveau des études, j' ai entendu dire que ça se passait bien en terminale S ; n'est-ce pas trop compliqué de cumuler les exigences liées aux études et celles liées à l'entraînement ?**

**As – tu encore du temps à consacrer aux loisirs, aux amis, aux voyages etc ... ? Cela demande- t-il une organisation rigoureuse ?**

Je me suis toujours dit qu'il ne fallait pas que le triathlon m'empêche de faire mes études et inversement. J'essaye donc de concilier au mieux ces deux « activités ». Parfois c'est un peu dur, mais il faut s'accrocher : les deux peuvent m'apporter de bonnes satisfactions. Cela demande une organisation rigoureuse. J'essaye tout de même de consacrer une partie de mon temps à des activités autres. J'aime la lecture mais celle ci empiète quelque fois sur mon temps de sommeil alors je n'en abuse pas. Il m'arrive de faire des soirées Poker avec les amis, mais il est évident que je ne peux pas sortir tous les week-end. Aussi, j'essaye de garder une partie de mon temps pour la famille. Ils me soutiennent tous. Je pars en vacances avec mes parents, mais les baskets et le maillot ne sont jamais bien loin !

Le fait d'être sur liste ministérielle en tant qu'espoir triathlon me permettra l'an prochain de poursuivre mes études supérieures avec un aménagement d'emploi du temps. Je fais actuellement toutes les démarches Post-Bac dans ce sens.

**J' ai appris que tu ne viendras pas au stage ligue de Pâques dont tu es pourtant un fidèle habitué !!! au profit d' un autre stage I.A.T.E ; renseignement pris aucun cadre ne t'en veut, tu as ton bon de sortie mais à condition que tu viennes au Championnat de France des Ligues !!!! d' accord ?**

J'ai en effet été confronté à un dilemme il y a quelques jours. L'ambiance conviviale et à la fois sérieuse du stage ligue me manqueront sûrement ! Le IATE propose un suivi de l'athlète dans la durée et prépare vers le haut-niveau, c'est peut-être les raisons qui m'ont déterminé dans mon choix. Les stages ligues sont de très bons stages auxquels je prends chaque année beaucoup de plaisir.

Bien évidemment je souhaite venir aux France des Ligues (à condition que M. le CTL veuille bien me sélectionner dans l'une des trois équipes) !

A bientôt, et merci pour l'interview, cela fait plaisir de partager ces expériences.

## Stage IATE ... vu du côté du coach Damien Aubert .

Le stage fédéral IATE « Identification et Accompagnement des Triathlètes Emergeants » des vacances de février s'est déroulé à Valence, du samedi 13 au samedi 20 février.

Parmi les 22 stagiaires, nous retrouvons six athlètes de la Ligue Rhône-Alpes, ayant adhéré à la charte IATE en début de saison : Sébastien Court (CRV Lyon), Thomas Rebaud (ASMSE Tri 42), Maxime Nitsche (Valence Triathlon), Simon Viain (Valence Triathlon), Yohan Saby (Tricastin Triathlon Club), Marie Froment (Tricastin Triathlon Club). A noter également la présence sur stage, bien que hors liste IATE, de Robin Pasteur (Echirolles Triathlon, champion de France minime de triathlon en 2008 sous les couleurs du CRV Lyon) qui a pu participer aux entraînements.

L'encadrement fut assuré par 6 cadres de la FFTri : Gérard Honnorat, Sébastien Poulet, David Mangel, Virginie Jouve, Lydie Reuzé, Nicolas Becker. Associé de Jérôme Drouard et Jean Baptiste Trouve (kiné). Sur place, ils ont pu compter sur le soutien technique de Frédéric Roujol (Valence Triathlon) et Damien Aubert (Comité Drôme Ardèche, Valence Triathlon).

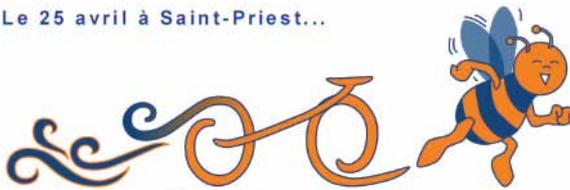
Cette semaine avait pour but d'effectuer un entraînement complet dans les trois disciplines, en reprenant doucement mais sûrement la pratique du vélo pour le plus grand nombre. De cette orientation principale, d'autres notions se sont glissées dans ce stage : évaluation course à pied sur un test de Vaussest réalisé sur piste, évaluation vélo en côte avec initiation à l'utilisation du Powertap, soirée « réunion – présentation – débat » autour de thèmes variés... Sans oublier une après-midi « aération » pour une sortie Raquette de 3h sur la station de la Porte d'Herbouilly dans le Vercors.

En milieu de stage, une réunion plus « officielle » s'est tenue avec la présence de Franck Bignet, DTN, des élus de la ville de Valence (M. Faure) et de l'Office des Sports Valentinois (JM. Abattu), ainsi que du Président de la Ligue, Jean Marc Grossetête.

Au final, une semaine qui aura plu à tous les participants, aussi bien stagiaires que membres de l'encadrement. Et un désir commun de revenir sur ces mêmes lieux en 2011. A suivre...

## Un triathlon vert à Saint-Priest : naissance du TRIMAX

Le 25 avril à Saint-Priest...



... il y en aura pour tous :  
TRIKID, pour les jeunes, AQUALADY pour les  
nanas et TRIMAX pour tous les autres !

Après le DUOMAX (de 1996 à 1999), l'AQUALADY (de 2000 à 2009), voici le TRIMAX !

C'est un triathlon vert sprint (725m de natation, 18 km de VTT et 5 km de course à pied) sous un format original (voir ci-après). Entre les 2 manches de notre triathlon de l'après-midi, se courra pour la deuxième année, l'AQUALADY, Aquathlon découverte réservé aux femmes non licenciées. Nous conservons également notre TRIKID (triathlon avenir) le matin qui avait l'an-

née dernière rassemblé plus de 100 jeunes concurrents. Nous avons effectué quelques aménagements afin de pouvoir en accueillir encore plus cette année.

Tout d'abord, 500 m de natation en piscine, départ individuel en nageant dans une même 1/2 ligne d'eau (il y a 12 1/2 lignes d'eau, et 12 concurrents en même temps). Prise de temps individuel pour chaque compétiteur. Une fois que tout le monde a nagé ces 500 m, un classement est établi, afin de pouvoir donner le départ du triathlon environ 3/4 d'heure après que le dernier nageur en ait terminé pour laisser place aux concurrentes de l'Aqualady.

Départ de la natation (pour 225m) dans l'ordre du classement des 500m en respectant les écarts établis (départ en poursuite comme en ski de fond ou biathlon par exemple). Une fois sortie de l'eau, il vous faudra enchaîner avec 18 km de VTT (2 tours de 9 km) sur des sentiers et prairie (au total 400m de bitume seulement !). Vous finirez par 5 km de course à pied (2 tours de 2.5 km) sur sentiers et prairie également.

renseignements et inscriptions : [www.sptri.com](http://www.sptri.com)

## Bilan du Meeting de Natation

Le dimanche 7 février 2010, la ligue Rhône-Alpes de triathlon a organisé la 6ème édition du meeting de natation, avec l'aide du club de l'ASMSE Tri 42. 8 clubs étaient représentés, soit 15 équipes en compétition. La capacité d'accueil de l'épreuve ayant été prévue pour 20 équipes maximum. Nous constatons chaque année une légère baisse des inscriptions du nombre d'équipes. Sans doute due à la difficulté qui réside dans les critères d'exigences de la constitution des équipes. Cependant, si nous voulons conserver ce concept (mélange des générations) nous sommes obligés d'imposer toutes ces exigences. En revanche, nous remarquons qu'il y a toujours la présence de nouveaux clubs. Cette année nous avons accueilli Bourg en Bresse Tri, TC monts du lyonnais, Roanne Tri et Aix triathlon.

### Bilan des différents postes

#### Inscriptions :

Pas de problèmes majeurs, les inscriptions ayant été enregistrées les jours précédents. Seuls quelques règlements et pass journées ont été gérés le jour même.

A noter que beaucoup d'autorisations parentales n'avaient pas été remplies, par conséquent nous avons dû les faire signer par les représentants des clubs. La question se pose sur les épreuves ; sommes nous obligés de faire remplir une autorisation parentale de participation à l'épreuve. Rien n'étant précisé dans la RG .

#### Rapport : lieu/nombre d'équipes/programmation

Comme l'édition précédente, l'épreuve a duré 3h. 2 sessions de 1h30 avec une pause de 20'.

Les horaires ont été respectés car nous avons eu que 3 séries par nage ce qui nous permettait d'être souple dans les horaires et prendre notre temps. De plus, notre équipe est bien rodée et les responsables, Denis Charreyre et Christian Massias, ont été très investis et efficaces.

#### Arbitrage :

2 arbitres étaient présents.

Le règlement de chaque nage avait été lu et un briefing avait été fait ce qui a permis aux arbitres d'être réactifs et efficaces. Quelques faux départs et des départs anticipés ont été pénalisés.

#### Informatique :

3 personnes étaient présentes. Une équipe bien rodée, il n'y a pas eu de problèmes particuliers. Les résultats ont été validés rapidement.

#### Récompenses :

Contrairement aux années précédentes, cette année la ligue et le club de l'ASMSE ont donné un lot à chaque participant (sur chaussures vélo + un brassard phosphorescent).

En revanche, les 5 premières équipes du classement général recevaient une coupe. Une coupe a également été donnée à l'équipe la plus jeune et la plus éloignée.

#### Avis de Romy Ansoborlo, :

Merci à toute l'équipe de comité directeur de la ligue pour leur implication. Chacun

Un briefing détaillé avec toute l'équipe a permis à chacun de bien vivre le moment de la journée.

L'ambiance est montée de l'épreuve., les athlètes ont apprécié cette manifestation.



bénévoles de l'ASMSE et de la ligue, pour leur efficacité et ayant pris son rôle au sérieux.

toute l'équipe d'organisation a bien pris part au bon déroulement de la journée.

l'ambiance a été crescendo dès l'ouverture de l'épreuve et les athlètes ont bien saisi le concept de cette manifestation.

## Formation des bénévoles

Ce début d'année 2010 voit se dérouler nombre d'Assemblées Générales qui permettent aux associations de faire un bilan de l'année écoulée et rendre compte ainsi à leurs adhérents du travail effectué tout au long de l'année mais aussi de présenter les projets et perspectives à venir.

C'est également la période un peu rébarbative du montage des dossiers de demande de subvention. Tout ce travail de bilan et projet qualitatif, quantitatif et financier est très important pour valoriser nos actions et obtenir une reconnaissance de nos politiques et collectivités locales. Certes il est important que nos partenaires viennent sur le terrain à l'occasion de nos différentes manifestations mais quand le succès constaté sur le terrain se transcrit en retour financier et d'adhérents ou participants complémentaires cela permet de les fidéliser et avoir avec eux des perspectives d'avenir de développement.

Ce travail de montage de projets ne s'improvise pas et souvent le bénévole se trouve un peu désemparer pour monter son projet. De nombreuses formations existent à tous les niveaux (CDOS, Conseils généraux, CROS..) avec des modules qui vont de la création à la gestion de projets en passant par la communication, les outils informatiques...

Trop peu de bénévoles s'engagent dans cette démarche car le temps leur est compté. Oui mais les horaires sont adaptés, il existe des alternatives avec des formations sur internet et après ces formations quel temps gagné en efficacité! Quelle plus value apportée à vos projets! Quelle mise en valeur! Nos collectivités locales sont sollicitées de plus en plus, maintenant pour se faire remarquer il faut être imaginatif, innovant et sortir du lot. Pour en avoir suivi quelques unes, ces formations répondent pour la plus part à cette nouvelle demande car elles se sont adaptées à nos nouveaux modes de fonctionnement et de communication.

Cette formation doit être considérée comme un investissement avec un retour pratiquement immédiat. La Ligue s'est lancée depuis quelques temps dans cette démarche et toutes les personnes formées ont trouvé un grand intérêt et n'ont pas regretté ce temps passé en formation. La Ligue possède un large éventail des types de formations possibles et des organismes qui les dispensent, donc n'hésitez pas à nous solliciter.

Une fois le temps trouvé il faut également un peu d'argent alors là aussi des solutions existent avec les OPCA (Organisme Paritaire Collecteur Agréé) qui prennent en charge les formations des bénévoles moyennant une cotisation annuelle minime et largement remboursée par les frais de formation.

Rappelez vous de ce qu'écrivait Jean-Marie Pauthier dans le dernier numéro :« Le bénévole se doit d'exécuter sa mission du mieux qu'il le peut », vous les dirigeants n'hésitez pas à donner les moyens à ces bénévoles, vous les valoriserez, vous les motiverez et vous les fidéliserez !!!

Merci à ces bénévoles qui s'investissent dans l'ombre, qui aident au bon fonctionnement administratif et financier des clubs, bref qui les font vivre !!!

### 20<sup>ème</sup> triathlon de Valence !

Le 09 mai 2010 aura lieu le 20<sup>ème</sup> triathlon de VALENCE au site des folies du lac sur la commune de chateaufort sur isère de 10h30 à 17h.

-10h30 triathlon découverte sur les distances (250m/9km/2km)

-13h30 triathlon sprint sur les distances (750m/20km/5km)

-16h triathlon avenir (épreuves jeunes)

Plus de 500 participants sur la journée.cette année un effort a été fait pour obtenir le label triathlon durable.

Ces épreuves seront sélectives jeunes pour les championnats de France des ligues et championnat régional jeunes.



### 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 : Été 2010

D'ici là, transmettez vos idées ou suggestions à: Laurence.roy69@gmail.com

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