



TRI-BUNE

RHÔNE-ALPES

SOMMAIRE

Quoi de neuf depuis la dernière édition !	2
L'arbitrage par Danielle Devouge	3
ITW d'une arbitre (Catherine Grossetête)	4
ITW, le triathlon au féminin	5
ITW de Claire Coulondre	6
ITW de Christine Gardon	7
ITW d'Emilie Morier	8
Dua de sagnes et Goudoulet	9
Le Tri du Pays de St Marcellin en	10

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

Retrouvez nous aussi sur le site
web de la ligue:
www.triathlonrhonealpes.com

Directeur de la Publication

Jean-Marc GROSSETÊTE

Rédacteur en Chef

Jean-Marie PAUTHIER

Comité de Rédaction

Damien AUBERT

Bruno COPETTI,

Eric LePALLEMEC

Jean-Marie PAUTHIER

Pour la prochaine édition,
transmettez vos idées
ou suggestions à:

jmpauthier@numericable.com

6 pages Spéciales: le Triathlon au Féminin

Edito du Président

Au moment où l'actualité nous parle de parité homme / femme, où la fédération déploie son plan de féminisation nous ne pouvons pas nous aussi passer à côté de ce sujet. C'est la raison pour laquelle ce numéro est essentiellement tourné vers les femmes et leurs investissements dans le triathlon en Rhône-Alpes.

Notre pourcentage de féminines est actuellement de 22 % alors que le potentiel est nettement supérieur. Il nous faut donc nous poser les bonnes questions afin d'attirer ce public (pratiquantes, dirigeantes, cadres techniques, arbitres ...):

Notre pratique est elle adaptée ? Les distances, les départs communs avec les hommes, épreuves loisir ou compétition, accueil des enfants ...

Notre pratique est elle organisée et structurée pour ce public ? Entraînement ciblé, différencié des hommes, pratique loisir, horaires adaptés (en fonction de l'environnement familial), engagement dans des responsabilités de dirigeantes, encadrement, arbitrage, organisatrices ...

Les témoignages ci après apporteront des premiers éléments de réponse, mais la réflexion ne doit pas s'arrêter là. Dans son plan de féminisation la FFTRI a lancé un groupe de réflexion mais dès maintenant des mesures concrètes sont étudiées : départ différencié des féminines, intégration dans les formations BF4 et BF5 d'une unité spécifique à l'entraînement des féminines, nomination de référents régionaux pour servir de relais ... Tous les témoignages et idées seront les bienvenues. Aussi n'hésitez pas à apporter votre contribution par des idées, réflexions ou actions qui concourront au développement de la pratique féminine ou de l'engagement dans les instances fédérales. Celui-ci peut se faire aussi bien comme bénévoles mais également comme salariées.

Je terminerai cet éditorial en souhaitant bonne chance à une féminine certes licenciée dans une autre ligue mais qui a été formée dans la notre et qui s'entraîne encore dans notre région et qui va porter les couleurs de la France aux JO de Londres : Emmie CHARAYRON.



Quoi de neuf depuis la dernière édition !

Des nouvelles des athlètes HN et Espoir en Rhône Alpes

Ces derniers mois ont été particulièrement riches pour les athlètes rhônalpins.

Résultats

- **Championnat d'Europe Junior** : 3 jeunes rhônalpins faisaient partie de l'équipe de France et ont tous obtenu une place de finaliste : Simon Viain 4ème (Valence Triathlon), Dorian Coninx 5ème (Valence Triathlon) et Yohan Saby 8ème (Tricastin TC).

- **Championnat de France Jeunes de Duathlon** : Ces 3 mêmes juniors ont pris les 3 premières place du championnat de France de duathlon, dans le même ordre : Viain - Coninx - Saby. Toujours au rayon médaille, dans les autres catégories : Alix Branchflower 3ème cadette (CRV Lyon), Emilie Morier 2ème minime (Tricastin TC) et Thomas Lohier 2ème minime (Valence Triathlon).

- **Championnats de France de Triathlon LD** : Hervé Faure (Tri 07 Privas) est vice champion de France, accompagné sur le podium par Jérémy Jurkiewich (ASM St Etienne Tri 42) à la 3ème place.

Lors de ces mêmes championnats, chez les Masters (vétérans), Fanny Martinerie (ASVEL Triathlon) remporte le titre de cette catégorie.

- **Championnat de France de Duathlon LD** : Eric Carassus prend la 4ème place scratch de ce championnat, mais surtout remporte le titre chez les Masters !

Championnat de France Jeunes de Triathlon :

Simon VIAIN conserve son titre de champion de France junior, Emilie MORIER remporte le titre chez les minimes, et Yohan SABY est 3ème en junior.

- **Champion de France par équipe au CF Triathlon LD** : Team Mermillod.

Sélections:

- Hervé Faure est sélectionné pour les championnats du monde de triathlon Longue Distance.

- Simon Viain est sélectionné pour les championnats du monde universitaire de triathlon.

Retraite sportive et partage d'expérience

Suite à l'annonce de l'arrêt de sa carrière d'athlète de haut niveau, la ligue Rhône Alpes a tenu à honorer Julien Loy, double champion du monde de triathlon longue distance 2007 et 2008, lors d'une soirée-conférence où Julien a accepté d'intervenir sur la thématique "plan et gestion de carrière".

Devant une quarantaine de personnes, c'est à la patinoire de Lyon que cet exposé s'est tenu cet entretien privilégié.

Communiqué de la fédération sur ce moment fort : <http://www.fftri.com/intervention-de-julien-loy-la-ligue-rhone-alpes>

Les actions de la ligue

Bike and Run de la Ligue Rhône Alpes

Co-organisé avec le club du TC Monts du Lyonnais, cette épreuve de Run and Bike s'est déroulé à Aveize (69), a réuni plus de 300 participants sur la journée, jeunes et adults confondus.

Stage poussins, pupilles et benjamins à Hauteville Lompnes (01).

Sur le site du H3S, la ligue a organisé un stage pour ces jeunes catégories. 36 jeunes provenant de 8 clubs de la région ont pu profiter de leur weekend de Pâques autour de la natation, du vtt, de la course à pied et de jeux multiples.

Stage minimes, cadets, juniors à Voiron (38).

Ce second stage de la saison pour ces catégories s'est déroulé sur le site du Tremplin Sport Formation de Voiron.

Une semaine complète de stage, un programme bien chargé malgré une météo capricieuse mais fort des infrastructures du TSF, le planning prévu a pu être réalisé.

Situé à l'inter-saison duathlon/triathlon, ce stage a permis à 15 jeunes de 6 clubs rhônalpin de venir préparer la suite de leur saison sportive.

SHORT BUT GOOD NEWS

3500 : c'est le nombre de licenciés rhônalpins qui a été franchi au mois de Mai. C'est le club du Grésivaudan Triathlon qui a accueilli ce 3500ème licencié.

421 : c'est le record du nombre de visites, cette saison, sur le site internet de la ligue cette saison, au lendemain du sélectif interrégional Jeunes pour les championnats de France de triathlon, lors de la publication de la liste des sélectionnés.

4 : c'est le nombre d'épreuves qui ont testé le 2nd niveau de labellisation "Triathlon Durable" : Merci aux organisateurs d'Albertville, Valence, Echirolles et Rumilly d'avoir accepté de se prêter au jeu !

S. Menegaux (ASMSE Tri) et R. Bordet (CRV) ont obtenu le BF4

BF5, session 2012:

27 nouveaux BF5 en Rhône Alpes : 21 stagiaires de la session 2012 et 6 des sessions antérieures ont validé leur BF5. Félicitations et bon travail à tous dans vos clubs.

L'arbitrage par Danielle Devouges

*OYEZ OYEZ TRIATHLÈTES, JEUNES, MOINS JEUNES ET PARENTS DE TRIATHLÈTES !!!!!
ENVIE DE FAIRE PLUS POUR NOTRE SPORT FAVORI ?*

Voici quelques bonnes raisons de s'essayer, ne serait-ce que pour une saison à l'arbitrage,

Sans arbitre pas de triathlon

Le club se doit de fournir des arbitres chaque saison. On évite ainsi au club de payer une amende.

C'est une autre vision très enrichissante de notre sport qui permet de connaître la réglementation, de mieux comprendre son application et les responsabilités du triathlète.

Pour un parent c'est une autre façon d'accompagner son jeune triathlète

Pour un jeune c'est une expérience irremplaçable, il y a des règles en triathlon autant les connaître

Aujourd'hui l'arbitrage est pédagogique avant d'être répressif

En arbitrant intelligemment on peut faire changer la vision des athlètes envers le corps arbitral

On peut faire évoluer les règles pour une meilleure pratique

Au final c'est souvent une très longue journée qui se passe dans la joie la bonne humeur avec des personnes qui ont souvent la même passion....LE TRIATHLON !



Et petit + non négligeable, on marque des points pour le challenge de la ligue (et aussi celui de club J)

En pratique ;

1ou 2 jours de formation courant décembre (généralement à valence).

En moyenne, 3 triathlons que l'on choisi d'arbitrer dans le calendrier de la ligue (ça peut être plus ou moins).

Les nouveaux arbitres sont encadrés par des arbitres confirmés.

Les frais de déplacement liés à l'arbitrage sont entièrement pris en charge par la ligue et une « petite indemnité » est versée pour l'arbitrage (23 euros pour un sprint par exemple).

« Pour moi chaque triathlète devrait avoir arbitré au moins une fois dans sa vie. » nous confie Danielle.

Danielle compte arrêter en fin de saison car elle aimerait se consacrer un peu plus à l'entraînement mais n'exclut pas un retour à l'arbitrage dans le futur.

Nous la remercions de toutes ces précisions.

Si vous voulez d'autres informations, le président ou le responsable arbitrage de votre club est à votre disposition.



5 entretiens sur le thème du triathlon au féminin

Catherine GROSSETÊTE, arbitre de la ligue

Petit entretien avec Catherine, bien connue de toutes et tous comme étant la secrétaire de notre ligue mais elle a d'autres cordes à son arc!

Depuis combien de temps arbitres-tu ?

Cela fait quelques années que j'arbitre car j'ai débuté en 1988 d'abord uniquement au niveau régional et puis une fois que nos enfants ont grandi, j'ai postulé au niveau national.

Comment es tu venue à l'arbitrage ?

J'ai découvert le triathlon en 1984 en accompagnant Jean Marc sur un triathlon. J'ai pris des cours de natation pour apprendre à nager le crawl mais je me suis vite rendu compte que de faire des longueurs ne me passionnait pas aussi je me suis rapidement tournée vers l'arbitrage. Cela me permet de participer au triathlon en étant de l'autre côté de la barrière. C'est une autre manière d'aborder les épreuves.

Combien d'épreuves arbitres-tu cette saison ?

Au niveau régional, j'arbitrerai 7 épreuves et au niveau national 10.

Quelles sont tes qualités ?

Ce n'est jamais facile de parler de ses qualités mais je pense avoir une très bonne connaissance de la réglementation, être juste et intransigeante. Sur le terrain, nous sommes le garant du respect des règles.

Est-ce que ton investissement dans le triathlon se limite à l'arbitrage ?

Non, je suis investie à tous les échelons car je suis secrétaire d'un club, vice président du Comité du Rhône, membre du Comité Directeur de la Ligue et de la commission d'arbitrage, membre au niveau national de la Commission Nationale Sportive et membre du comité d'organisation du Triathlon de Vaulx en Velin.

Un petit mot pour les femmes qui hésitent à franchir le pas ?

Eh bien si vous avez la passion, vous trouverez toujours du temps à consacrer à l'arbitrage et ce malgré les contraintes familiales et si ce n'est pas dans l'arbitrage sachez que le triathlon a besoin de vous pour se développer, que vous apportez un autre regard sur la discipline et donc n'hésitez à vous investir dans un club, une organisation, un comité ou une ligue.



Mars 2012 Catherine recevant le Trophée Elite de AF-CAM (Association Française du Corps Arbitral Multisports) au CNSOF à Paris.

François ROBILLOT, organisateur du Triathlon de Rumilly (74)

dont le concept « Rattrape moi si tu peux » est une démarche de mise en valeur de la pratique féminine.

Peux tu nous expliquer le concept « rattrape moi si tu peux » ?

Principe : Les filles partent avant les garçons, le premier qui passe la ligne a gagné. L'écart est calculé suivant les résultats des années antérieures entre le 1er homme et la 1ere femme, il sera ajusté et pondéré tous les ans.

Rendre accessible le triathlon en proposant un départ féminin pour chaque course Super Sprint et CD, ainsi de permettre aux féminines de ne pas partir dans la cohue des garçons. SUPER SPRINT Départ féminin à 9h30 >> **Départ masculin 7 minutes plus tard.**

COURTE DISTANCE Départ féminin à 14h >> **Départ masculin 18 minutes plus tard.**

Valoriser la course des premières féminines afin qu'elles n'arrivent plus dans l'anonymat et dans le flot des premiers hommes. Les premières féminines sauront-elles résister au retour des meilleurs garçons ?

Équité des récompenses et les primes qui sont attribuées aux 10 premiers qui passent la ligne d'arrivée pour le CD et les 5 premiers pour le Super Sprint. Puis les classements sont remis dans l'ordre pour la remise des prix classique.

Comment vous (équipe d'organisation) est venue l'idée d'appliquer ce concept ?

En 2007 nous avons réfléchi pour trouver une identité à notre manifestation, c'est donc la conjonction de 3 constats :

- 1- Rumilly n'est pas un nom porteur comme Aix les Bains, Valence, Bourg en Bresse, Annecy, Thonon ... donc un problème d'identité naturel.
- 2- Notre départ natation n'est pas très large nous avons donc des demandes récurrentes pour faire une vague féminine.
- 3- Comme ont dit nous avons besoin de faire le « BUZZ » sur notre épreuve.

Donc nous avons décidé d'un concept porteur type « ESCAPE From Alcatraz Triathlon ».

Quel est le retour des participants et participantes ?

Les retours sont bons, surtout chez les filles. Les meilleurs garçons ont la pression car nous calculons pour que le premier et la première fassent les derniers Km ensemble, c'est électrisant pour tous, coureurs, spectateurs, organisateur. Certaines filles se retrouvent seules en vélo c'est peut-être un peu déroutant, mais la plupart apprécient les 18 minutes d'avance.

Les nouvelles directives ministérielles et donc fédérales vont maintenant dans notre sens, nous avons donc postulé au concours national FFTRI « Le Triathlon c'est aussi pour elle » verdict le 16 mai.

Sur les résultats les féminines sont clairement identifiées en rose. Évolution de la participation des féminines au Triathlon de Rumilly :

2008 = 82

2009 = 104

2010=103

2011=136



Claire COULONDRE, membre de l'équipe technique régionale (ETR).

Tu es membre de l'ETR depuis sa mise en place en 2012, qu'est ce qui a motivé ton entrée dans ce groupe ?

Je suis masseur-kinésithérapeute de profession, spécialisée dans le sport. Depuis 2 ans, j'ai rejoint un cabinet de groupe pluridisciplinaire à vocation sportive essentiellement. Dans notre quotidien nous assurons entre autre le suivi de quelques grandes équipes de sport collectif du bassin chambérien. Pratiquant le triathlon, cela m'intéressait de pouvoir exercer également dans mon sport. J'ai donc demandé au CTL, Damien AUBERT, de quelle manière cela pouvait être réalisable et il m'a proposé de rejoindre l'ETR fin janvier.

Cette saison, ton investissement principal s'effectue sur l'encadrement des jeunes sur un championnat. Comment abordes tu cette mission (attentes) ?

C'est une belle aventure qui se prépare, ces jeunes pousses auront certainement beaucoup de choses à m'apprendre, en effet c'est toujours très enrichissant d'encadrer un groupe de jeunes en tant que kiné, car ils ont souvent des questions inattendues qui poussent à la réflexion et à la remise en cause.

En retour j'espère pouvoir leur faire bénéficier de mes compétences autant que possible, notamment à titre préventif sur quelques fondamentaux, comme la gestion des étirements par exemple ou la récupération post-effort ou encore l'apprentissage de petits gestes simples à faire en cas de blessure. Au-delà de la performance, je pars du principe qu'un "bon sportif" est un sportif qui "dure", cela sous-entend qu'il sait se gérer et prévenir la blessure, plus on commence tôt à l'initier, mieux c'est. Ces jeunes triathlètes à fort potentiel sont d'autant plus concernés que le triathlon est une discipline très exigeante qui laisse peu de répit aux organismes et nécessite une grande maturité de pratique pour s'exprimer pleinement.

Un petit mot pour les femmes qui hésitent à prendre des responsabilités d'éducatrice ou de dirigeante dans les clubs ?

Chères futures acolytes, le triathlon se féminise et quelque soit notre niveau de contribution, la sensibilité et la rigueur, qui nous caractérise, cela sera toujours une belle opportunité à saisir pour le club qui nous héberge !



Christine GARDON, présidente du club de Vaulx-en-Velin Triathlon

Depuis combien de temps es tu élue au sein de ton club ?

Cela fait 8 ans que je fais partie du bureau du VVT

Depuis combien de temps es tu élue présidente ?

J'en suis à la troisième année de mon mandat

Peux tu nous expliquer ce choix, cette volonté, de diriger une association sportive ?

Au départ ce n'était pas une volonté de ma part. L'ancien président souhaitait arrêter et les membres du bureau m'ont sollicité pour prendre le poste. J'avoue que j'ai d'abord été surprise, j'ai beaucoup réfléchi car j'ai une activité professionnelle bien remplie et je suis déjà arbitre principal. J'ai accepté car le bureau est bien structuré et les tâches sont bien réparties entre les membres. Depuis, je me suis investie à part entière car j'aime tenir mes engagements.

Tu es présidente d'un club très actif (école de triathlon, organisation d'une des plus grandes épreuves en Rhône Alpes), comment procèdes tu pour gérer l'ensemble de ces projets ?

Comme je le précisais ci-dessus, pour moi, les clés de la réussite sont la délégation, il faut savoir impliquer les personnes du club car il ne faut pas que tout porte sur une seule personne. Le projet est avant tout un projet d'équipe. Je pense que le rôle de président est avant tout un rôle de fédérateur et il faut savoir écouter et motiver les personnes qui ont des idées. Le rôle que j'assume au niveau du club n'est pas très différent de celui que j'assume professionnellement puisque j'anime un service technique et je suis responsable de projet dans l'ingénierie (installations pétrochimiques). J'ai donc l'expérience du travail pluridisciplinaire et du management.

Un petit mot pour les femmes élues (ou non) des clubs qui hésiteraient à franchir le pas vers cette fonction ?

Je pense que si elles sont motivées, il ne faut pas hésiter. Les femmes ont autant de capacité à diriger un club que les hommes. Il faut avant tout avoir des idées et des projets, être capable de fédérer autour de soi pour les mener à bien. Il faut savoir communiquer, écouter, et impliquer les personnes du club. Je pense que les femmes ont des qualités différentes de celles des hommes, et que c'est la complémentarité qui est gage de réussite. De plus, le plus gros potentiel d'augmenter le nombre de licenciés à la FFTRI est bien sur la population féminine puisque le nombre de pratiquantes est bien inférieur à celui des pratiquants. Le fait d'avoir plus de femmes dirigeantes pourra peut-être aider à décider les femmes qui hésitent à prendre une licence dans un club.



Entretien avec Emilie MORIER du Tricastin

Nom : **Emilie MORIER**

Age : **15 ans**

Etude : **Passage en seconde au lycée Jaume (Pierrelatte)**

Mes titres : **championne de France de triathlon en 2012 et 3^ème en triathlon 2011 et championne de France duathlon 2011 et 2ème en 2012 ; plusieurs fois championne de ligue de triathlon et aquathlon ...**

Pourquoi le triathlon ?

J'ai choisi de m'orienter vers ce sport car ma sœur Pauline en faisait. J'assistais à toutes ses courses jusqu'au moment où j'ai enfin eu l'âge pour le pratiquer à mon tour.



Est-ce un sport aussi bien féminin que masculin ?

Les femmes ont autant leur place que les hommes dans le triathlon car ce ne sont pas des sports uniquement masculins, par exemple la natation est un sport pratiqué par beaucoup de femmes.

En plus dès le plus jeune âge, le côté féminin du triathlon était mis en évidence. J'avais Romy Ansoborlo comme entraîneur, et elle a su nous transmettre ce côté féminin du triathlon. Pour moi ce n'était pourtant pas gagné, car je voulais toujours me comparer aux garçons.

Pourquoi poursuivre le triathlon, quelle est ma motivation ?

Ce qui me motive est la diversité des 3 sports. Je ne me lasse jamais. C'est vrai aussi que la gagne me remotive à chaque fois, ce qui me permet de me fixer des objectifs de plus en plus importants. C'est sûr qu'à certains moments je préférerais sortir avec les copines au lieu d'aller m'entraîner. Renoncer à certaines soirées à cause des compèts du weekend m'est parfois difficile. Mais les belles victoires viennent effacer ces regrets et je retrouve vite la motivation.



Quels projets scolaires et sportifs ?

Mes projets scolaires sont un bac S, si tout se passe bien comme

mes années collège. J'aimerais ensuite devenir prof d'EPS ou m'orienter vers la gendarmerie ou la police..

Au niveau sportif à court terme ça serait de participer au YOUTH (championnat d'Europe cadets, cadettes par équipe).

Et là, tout de suite pendant les vacances, je veux surfer les vagues de l'océan, retrouver mes rollers et ma trottinette et profiter de mes copains-copines, Ca devrait pouvoir se concilier avec l'entraînement régulier en triathlon. Le soutien et l'humour permanent de mon coach Eric Monnet.m'aident beaucoup à concilier plaisir, sport et loisirs.

Le Duathlon de Sagnes et Goudoulet double la mise.

Après le succès de la première édition sur route en 2011, l'équipe d'organisation a décidé de reconduire l'épreuve Sprint sur route, et de l'accompagner de l'épreuve Super Sprint en VTT qui avait fait le bonheur des participants des quatre premières éditions.

Voici donc le programme de cette sixième édition, le dimanche 12 août 2012 :

10h : Cross Duathlon Super Sprint. 2,5km de course à pied, 15 km de VTT, 2,5km de course à pied. En individuel ou en relais (1 coureur, 1 cycliste).

12h30 et 13h15 : Duathlons Avenir, de poussins à minimes.

14h30 : Duathlon Sprint sur Route. 5km – 30km – 5km. En individuel ou en relais (1 coureur, 1 cycliste).

Pendant les courses Avenir, tous les concurrents, bénévoles et accompagnateurs partagent le casse-croûte ardéchois composé de produits locaux : charcuterie, fromage, pain et myrtilles.

Des tarifs promotionnels sont proposés aux concurrents souhaitant participer aux deux épreuves, en individuel ou en relais, ainsi qu'à ceux qui souhaitent participer à une épreuve et sont prêts à être bénévoles sur l'autre épreuve.

Alors n'hésitez pas à venir découvrir ou redécouvrir cette épreuve champêtre au cœur du Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche, dont les parcours vous emmèneront à travers bois et champs du pied du Mont Gerbier des Joncs au bois de Bauzon en longeant la Loire.

Renseignements et inscriptions :

<http://duathlonsagnes.perso.sfr.fr>



Triathlon du PAYS de ST MARCELLIN en images



TRIATHLON DU PAYS DE SAINT-MARCELLIN 29 Avril 2012

Centre Aquatique Intercommunal L'Olympide (Chatte)



Une partie du Club sur l'organisation de la Rando Duathlon du Faz – 1er Avril 2012

Les courses enfants Avenir :
forte affluence !



Tri découverte et sprint relais



Les podiums

