N°12 - AUTOMNE 2012

# TRI-BUNE RHÔNE-ALPES

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON RHÔNE-ALPES

## SOMMAIRE


| | |
|---|---|
| Un nouveau médecin pour la ligue | 2 |
| La Ligue et la Région | 2 |
| Interview de Lucie Croissant | 3 |
| Simon Viain, Vice-Champion du monde Junior de Triathlon | 4 |
| Le comité de Savoie de Triathlon | 5 |
| Championnat de France des Ligues | 6 |
| Des nouvelles des athlètes HN et Espoirs en Rhône Alpes | 6 |
| La carte M'RA une spécificité de la région Rhône Alpes | 7 |
| Les actions de la Ligue | 8 |



**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***


## Edito du Président

Cette saison 2012 se termine, avec elle une olympiade où notre sport a su démontrer à Londres qu'il faisait maintenant partie des grands. Nos triathlètes français ont brillamment porté les couleurs nationales et de l'avis de tous, même sans médaille nous avons réussi nos jeux. Cela grâce à l'évolution de notre sport. Depuis quatre ans, tous nos indicateurs d'évolution sont au vert (augmentation de licenciés, clubs et organisations). Nos structures ont évolué également avec les écoles de triathlon et la création des labels 3 étoiles, les formations des éducateurs, la professionnalisation et une offre de pratique qui s'élargit : Bike & run, rando triathlon…

La Ligue Rhône-Alpes bien évidement participe à cette évolution et si elle reste au deuxième rang des ligues en nombre de licenciés, elle est bien située au premier rang pour ses résultats au niveau des jeunes. Dans ce Tribune vous pourrez le constater soit au niveau du Championnat de France des ligues, soit au niveau des résultats individuels aux championnats nationaux mais surtout internationaux. Félicitations à eux mais également aux clubs qui les accompagnent et à leurs éducateurs.

Tout ceci est dynamisé par les actions de la ligue que vous retrouverez dans ce numéro et par la politique volontairement axée sur les jeunes du comité directeur mais également partagée par tous.

Un comité départemental renait, un nouveau médecin de Ligue, en la personne de Stéphane DEJESUS, vient prendre le relais de Marc HUSTACHE. Ceci est le signe de cette constante dynamique qui permet d'avancer et d'évoluer.

Je profite de cet éditorial pour rendre hommage à Marc HUSTACHE, le remercier pour tout le travail accompli et son investissement au sein de la ligue.

Nous devons maintenir notre évolution reconnue par le ministère et la région. Pour cela il nous faut un projet partagé et une ligne de conduite : **le projet associatif**. J'ai abordé le sujet plusieurs fois et maintenant il se concrétise. Certes les candidatures ne se sont pas bousculées à l'appel fait pour y participer, mais maintenant un petit groupe est constitué. Son travail consiste à mettre en place un plan d'action pour les années à venir afin de maintenir, voir augmenter, la croissance de notre développement.

Tout ceci ne sera possible que grâce à l'engagement de tous bénévoles et salariés. Le travail déjà réalisé a porté ses fruits grâce à cet engagement. Cette fin d'olympiade voit des élections qui maintiendront ou renouvelleront les équipes des différentes structures. Tout l'enjeu porte sur la capacité de ces équipes à assurer la réalisation des actions.

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

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
DIRECTION RÉGIONALE DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA COHÉSION SOCIALE

# Un nouveau médecin pour la ligue

Il m'a été proposé pour mon premier édito de me présenter. Quand bien même est ce la première fois sur un journal, c'est avec plaisir que je le fais.

Stéphane DE JESUS, installé à Nancy depuis 2009, j'ai rejoint le COTS Fodéré (Centre d'Orthopédie et de Traumatologie du Sport) de Bassens (Chambéry) cet été.

Diplômé de Médecine et biologie du sport, de traumatologie du sport, de suivi de sportif de haut niveau, j'assure le suivi médical de clubs et d'équipes sportives du bassin chambérien depuis mon arrivée dans la région. J'assure également la fonction de médecin des Équipes de France de Taekwondo lors des déplacements internationaux de ces équipes.

J'espère pouvoir poursuivre l'action du Dr Hustache au sein de la ligue et assurer dignement sa succession.

Mon premier mot en qualité de médecin de ligue sera de souligner (voire de marteler) le problème redondant de début de saison pour tous les sportifs et clubs quels qu'ils soient.

Le certificat d'aptitude à la pratique du sport. Autrefois si souvent galvaudé et signé à la va vite au bord des terrains, des salles de sport ou des piscines –et il existe encore certaines personnes pour penser qu'il peut ou qu'il doit encore en être ainsi - ne doit plus exister.

Cependant, désormais, il est important que tous et toutes intègrent le fait que ce certificat est un des moments précieux de la vie de l'athlète (et du jeune patient).

D'une part parce qu'il s'agit parfois de la seule et unique consultation annuelle d'un sportif, et parce qu'il est impératif au médecin traitant ou du sport pour réaliser un examen médical complet, un acte de prévention (en particulier cardiologique) et souligner s'il en est besoin le problème des tentations de « l'automédication » dans le sport. Du point de vue cardiologique j'insiste sur le fait que l'électrocardiogramme fait aujourd'hui partie des examens recommandés lors de cette consultations, une fois tous les 3 ans à partir de 12 ans et jusqu'à 35 ans (épreuve d'effort ensuite) pour les sportifs concourant lors de compétitions.

Répétons si besoin en est, et j'en finirais là pour cette fois, que 1000 à 1200 morts subites interviennent encore chaque année en France, dont 25 % chez les 12 - 35 ans et 75% chez les plus de 35 ans. Que selon les études européennes récentes, l'électrocardiogramme de repos permettrait de réduire notablement ce chiffre. Ce chiffre diminuerait d'autant plus que les structures accueillant des activités sportives seraient équipées de défibrillateurs et que les français seraient formés à les utiliser … mais il s'agit là d'un autre débat.

Sportivement.

Dr Stéphane DE JESUS

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON RHÔNE-ALPES

## Les actions de la ligue

**Aquathlon de la Ligue à Tarare (69) :**
la compétition incontournable en fin d'année scolaire, à laquelle plus de 230 jeunes ont répondu présent. Co-organisé pour le seconde année avec le club de Tarare, l'aquathlon de la ligue déménagera dans un autre département en 2013.

**Stage d'été Jeunes à Aix les Bains (73) :**
14 jeunes rhônalpins étaient en stage à Aix les Bains pour préparer les compétitions de deuxième partie de saison.

**Challenge Clubs :**
le Team Mermillod Triathlon remporte le challenge des clubs 2012, devant deux autres clubs haut savoyard : les Alligators Seynod et le Tri Salève Annemasse.

**Challenge Avenir :**
Valence Triathlon remporte le challenge avenir, regroupant toutes les courses avenir (jeunes) en Rhône Alpes sur 2012. Le CRV Lyon arrache in-extremis la seconde place à Mach 3 Triathlon, finalement 3ème.

## AGENDA

Journée Arbitre - Organisateurs - Challenges

Le samedi 10 novembre aura lieu la traditionnelle journée de retour sur la saison 2012, au Tremplin Sport de Voiron (38).

En matinée, un débriefing de la saison d'arbitrage en présence des arbitres principaux et accesseurs.

Dans l'après-midi, la réunion des organisateurs sur un retour de la saison passée et la présentation de celle à venir

En fin de journée, seront mis à l'honneur. les clubs récompensés sur les Challenges Clubs et Avenir, Simon Viain pour son titre de vice-champion du monde ainsi Ly PICH, arbitre du GUC

# Lucie CROISSANT du Trialp Moirans.

Interview de Lucie Croissant, licenciée au Trialp Moirans, par Damien Aubert. Lucie a participé, cet été, au Norseman.

**1- Bonjour Lucie, et d'abord félicitation pour cette performance sur cette épreuve très particulière qu'est le Norseman. Peux tu nous présenter cette course ?**

Le Norseman est un triathlon de distance Ironman (3,8km/ 180km/ 42km). Ce qui le caractérise ce sont les conditions climatiques qui peuvent être difficiles. Cette année, la température de l'eau était de 13°, sur le vélo il a fait jusque 7°.

Sur le parcours en lui-même : le départ se fait en sautant d'un ferry, le vélo a un fort dénivelé (+3 500m de D+), et la course à pied également (+2000m de D+)

Il y a deux arrivées :

Une arrivée au « sommet » de Gaustatoppen. Pour y arriver il faut passer une barrière horaire 10km avant la fin, et être dans les 160 premiers. Pour avoir le tee shirt noir

Sinon une arrivée un peu plus plate, avec le teeshirt blanc.

**2- Pourquoi t'es tu fixée ce challenge si particulier sur cette épreuve ?**

Au-delà du sport, c'est surtout l'environnement qui me donne envie de participer à certains triathlons. Le Norseman avait la montagne, la beauté du paysage, tout ce que j'aime !

C'est aussi une compétition dont le but est de vivre un moment fort de triathlon, un peu particuliers de par la forme ( saut du ferry à 5h du matin, arrivée au sommet de la montagne…), avec une équipe d'organisation qui a envie de faire partager cette course dans un esprit super positif…

**3- Qu'est ce qu'il y a de différent sur le Norseman par rapport aux autres épreuves longues distances type IM, Challenge ou Embrunman ?**

La différence par rapport à d'autres épreuves c'est l'assistance obligatoire. Chaque concurrent doit avoir une voiture support pendant la course, qui peut le ravitailler et lui fournir des vêtements chauds ou secs. C'est également pour une question de sécurité, car les conditions climatiques peuvent changer rapidement.

Egalement, les 5 derniers km de la course à pied, dans la montagne et jusqu'au sommet, une personne support doit obligatoirement accompagner le concurrent, toujours pour des raisons de sécurité.

C'est aussi le moment de partager un moment fort et un peu unique avec son équipe support. Je sais pour ma part que j'ai beaucoup de chance d'avoir pu compter sur eux, et je n'aurais pas pu faire la même course sans eux.

Le deuxième point est que le Norseman est une course à taille humaine (seulement 250 participants sélectionnés) ,et que les concurrents n'ont bien souvent pas d'idée de temps à atteindre, mais surtout une très forte envie de le finir.

**4- Quel bilan en retires tu ?**

Je me dis qu'au final ce que je pensais impossible il y a moins d'un an, était en fait possible. et je suis très heureuse d'avoir pris le "risque" de m'inscrire. Mais c'est surtout grâce à beaucoup d'entraînements que j'ai pu prendre autant de plaisir sur cette course, mais aussi beaucoup de mental.

Je pense que je garderai très longtemps ces souvenirs du public toujours souriant tout au long du parcours. et de cette dernière montée sur le Gaustatoppen, avec mes parents et mon copain.

**5- Le reportage d'Intérieur Sport (Canal +) consacré au Norseman et sur lequel tu as été suivie, a t il eu des retombée particulière ?**

Oui c'est sûr qu'il a fait connaître l'événement à beaucoup de personnes hors du monde du triathlon en France. Il est certain que les demandes d'inscriptions françaises vont augmenter de manière très importante l'an prochain. Le souci, c'est qu'il y a toujours autant de places réservées aux Français….(par tirage au sort). Je suis donc très contente de l'avoir fait l'an passé !

Je pense qu'il a aussi montré un sport pas très connu où les efforts demandés sont quand même assez importants, mais où la « seule » récompense diront certains, c'est un tee shirt. Même si c'est aussi beaucoup d'autres choses.

Et à mon échelle, comme je suis une femme pas bien grande, beaucoup pensent que des challenges de tout type sont plus réalisables et non pas réservés seulement à seulement un type de personne qu'au profil. Après, c'est surtout beaucoup dans la tête et beaucoup d'entraînements…et je trouve ça super positif!

**6- Quel est ton prochain challenge personnel du même genre ?**

Je n'ai pas encore arrêté ma saison, mais c'est vrai que dès que le Norseman était fini, j'avais besoin de me trouver un nouvel objectif.

Pour 2013, j'aimerais faire l'Inferno et la Diagonale des Fous, ainsi qu' une saison de raids multisports (type Raid EDHEC,…).

Après tout dépendra des budgets également que j'aurai et qui me permettront de faire ces courses.

**7- Merci Lucie,**

Merci Damien , c'est un plaisir d'essayer de faire partager ces moments magiques que j'ai eu la chance de vivre.

# Simon VIAIN – Vice champion du monde junior de triathlon.

A l'occasion des championnats du monde junior de triathlon, à Auckland, en Nouvelle Zélande, le dimanche 21 octobre :

**Simon VIAIN, (photos) athlète licencié au Valence Triathlon, est devenu vice champion du monde junior de triathlon.**

Déjà multiple champion de France depuis ses années cadet, Simon était déjà passé de peu à côté d'une médaille internationale.
En atteste sa 4ème place à l'Euro junior 2012 et sa 5ème place aux Mondiaux de duathlon 2012.

Cette médaille vient récompenser un athlète persévérant, brillant tant sportivement qu'au niveau universitaire (il est étudiant à l'IEP Grenoble).
La délégation de junior français sur ces championnats du monde était composée de deux autres athlètes rhônalpins :

**Dorian CONINX**, également licencié au Valence Triathlon, a terminé à la 10ème place. Après être sorti aux avant-postes en natation, Dorian a malheureusement été perturbé par un saut de chaîne qui lui coûte de précieuses secondes, laissant échapper le groupe de tête. Auteur d'une course à pied digne des meilleurs, il accroche le top 10. Encore junior en 2013, espérons qu'il pourra à son tour décrocher une médaille sur un championnat international !

**Yohan SABY**, licencié au Tricastin Triathlon Club, termine 30ème. Il clôture ses années juniors par une sélection internationale sur la plus grande compétition annuelle avec une natation dans le groupe et une course à pied des plus correctes.

Toute la ligue Rhône Alpes de Triathlon félicite ces athlètes, leurs clubs auxquels ils sont tous très attaché, les dirigeants de ces clubs qui s'organisent pour les conserver en Rhône Alpes et bien évidemment les entraîneurs pour le travail accompli à leurs côtés.

Lien vers le résumé vidéo de la course :
http://www.triathlon.org/news/article/wian_sullwald_runs_away_to_2012_itu_junior_mens_world_championship/

# Le Comité de Savoie de Triathlon

***Jacques Jehle, président du Comité de Savoie de Triathlon nous évoque la renouveau de son comité :***« La relance du Comité de Savoie est une action que j'envisageais d'effectuer depuis plusieurs mois afin d'une part de remettre à niveau l'organisation des Comités Départementaux de la Ligue et d'autre part de mettre à profit l'expérience que j'ai pu acquérir depuis plusieurs années, la compétition terminée, dans les domaines de management de clubs, d'organisation d'épreuves, d'arbitrage ou en tant que simple bénévole le long des routes sur les circuits de triathlon. Et puis nous ne pouvions pas laisser plus longtemps orphelin notre grand frère qui est le Comité de Haute Savoie. Le démarrage a été un peu poussif compte tenu du manque d'informations dont nous disposions. La bonne volonté et la clairvoyance de chacun a permis de sauter cet obstacle allègrement. »

Voici l'interview de Jacques faite par Damien Aubert

**1- Bonjour Jacques, félicitation pour l'action auprès du comité de Savoie, peux tu nous dire qui t'accompagne dans ce projet, au sein du comité directeur ?**
J'ai la chance d'avoir autour de moi des collaborateurs de divers horizons jeunes et efficaces qui apportent des idées nouvelles, raisonnablement ambitieuses. Il s'agit de Fred WURHMANN du Savoie Team Triathlon, de Damien GARREAU de Aix Savoie Triathlon, de Fabrice MERMIN d'Aix Triathlon Organisation, de Claire COULONDRE de Chambéry Triathlon, de Stéphane ANTOINE d' Aiguebelette Triathlon Organisation, de Bruno AUBERT d'Albertville Tarentaise Triathlon. C'est une équipe homogène composée de membres qui ont tous un mandat de dirigeant dans leur association

**2- Quels sont les premiers projets qui émergent à court et moyen terme ?**
Ils sont bien sûr nombreux compte tenu de l'évolution ces 4 dernières années du nombre de licenciés, des clubs, des organisations dans le Département, citons les prochaines actions :

- l'organisation d'un stage JEUNES qui aura lieu à la mi-janvier 2013 du côté d'Albertville
- la mutualisation de moyens pour faire face aux besoins croissant des organisateurs ( pour la natation, le cyclisme en particulier )
- la création d'un site internet qui sera la plaque tournante en termes d'information et de communication
- la réalisation d'actions à thèmes portant sur les entraînements, la diététique, le sport et la santé, l'arbitrage, etc

**3- Quels sont les objectifs visés en termes de développement et de promotion du triathlon ?**
> A peine 300 licenciés, dans un Département qui a vécu les Jeux Olympiques, c'est peu ! 5 clubs ou sections de triathlon, c'est peu ! 3 organisations d'épreuves, c'est peu ! Pour remédier à ces faiblesses et dans le cadre d'un nouveau cycle olympique que faut-il faire ?

- proposer aux jeunes, aux féminines, à toutes celles et ceux qui le dimanche pratiquent nos disciplines individuellement et qui utilisent cet immense terrain de jeux qu'offrent nos plaines et nos montagnes savoyardes, de nous rejoindre
- accueillir ces populations dans nos structures et leur donner des conseils, leur offrir des conditions d'entraînement adaptées, des environnements conviviaux
- encourager la formation des volontaires pour encadrer les entraînements, pour créer des activités nouvelles, encadrer des stages
- aller à la découverte des potentiels de ressources qui pourraient favoriser la création de clubs
- renforcer les épreuves actuelles, en créer de nouvelles en développant les disciplines moins connues : duathlon, aquathlon, run and bike

Triathlon Avenir D'Aix Les Bains

**4- Merci Jacques et très bonne continuation dans cette aventure.**

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

## Championnat de France des Ligues : Rhône Alpes revient avec 3 podiums !

La ligue Rhône Alpes revient de Rodez, théâtre du **championnat de France des Ligues 2012**, avec trois nouveaux podiums.
Dans leur catégorie, **l'équipe junior est première, l'equipe cadet seconde et l'équipe minime troisième.**
**Félicitations** aux 32 jeunes qui ont composé les 8 équipes Rhône Alpes cette année, ainsi qu'à leurs clubs et leurs éducateurs.
**Remerciements** aux membres de l'encadrement pour leur investissement sans faille.

Les photos des équipes, des podiums et de la course

## Des nouvelles des athlètes HN et Espoirs en Rhône Alpes

sont à la rubrique Photos de la ligue.

**Coupe d'Europe Elite de Genève :** Simon Viain, junior du Valence Triathlon, termine 25ème de cette manche de la Coupe d'Europe Elite sur format courte distance (1.5km – 40km – 10km).

**Championnats de France Jeunes d'Aquathlon :** 4 médaillés individuels à l'occasion de ces championnats qui se déroulaient à Metz. En minime garçon, Maxime Menesson (Valence Triathlon) prend la médaille d'argent. Même couleur de médaille pour Lucas Jacolin (ALE Echirolles) chez les cadets. En junior, les valentinois Dorian Coninx et Simon Viain réalisent le doublé, premier et second.

**Championnats d'Europe Youth :** compétition par équipe nationale de 3 athlètes filles ou garçons minimes et cadets. Emilie Morier, minime du Tricastin Triathlon Club, était sélectionnée dans l'équipe de France 2. Avec ses coéquipières, elle termine 7ème.

**Championnats de France Elite de triathlon :** Animateur de la partie natation et cycliste au côté, notamment de Laurent Vidal récent 5ème des JO de Londres, Dorian Coninx, junior du Valence Triathlon, a pris la 22ème place du championnat de France Elite de triathlon et meilleur rhônalpin du jour.

**Championnats du monde Junior de duathlon :** c'était en France, à Nancy. Simon Viain (Valence Triathlon) termine 5ème, Dorian Coninx (Valence Triathlon) 11ème et Yohan Saby (Tricastin Triathlon Club) 23ème.

**Championnats du monde Junior de triathlon :** voir page 4.

*Photo: podium Dorian et Simon*

# La carte M'RA, une spécificité de la Région Rhône-Alpes

La carte M'ra ! est une carte à puce gratuite et pluriannuelle diffusée par le Conseil régional de Rhône-Alpes.
Elle vise l'égalité des chances pour chaque élève et apprenti d'accéder à la formation, la culture et la pratique sportive.

**Quels avantages vous procure la carte M'ra en région Rhône-Alpes ?**

**Manuels scolaires:**
Un forfait de 100 € (secondes générales, secondes professionnelles), 85 € (terminales générales), 70 € (premières générales) ou 50 € (premières et terminales Bac Pro) pour les livres scolaires (prêt des manuels scolaires de l'année auprès de l'association "Livres aux lycées")

**Culture:**
Une réduction de 8 € sur l'achat de livres loisir en librairie (livres, partitions musicales...)
5 places de cinéma (participation d'1€ par entrée) dans une salle "Art et Essai" ou répondant à des critères définis par la Région
*Par ex. : Cinéma Renoir de Roanne, cinéma Les Halles de Charlieu...*

Une participation de 30 € à l'achat d'un abonnement et/ou d'entrées dans tous les sites culturels de spectacle vivant et tous les festivals partenaires (liste sur le site de la Région)

La gratuité d'accès dans les lieux d'art et savoir (musées, sites patrimoniaux, centres d'art, certaines visites guidées et conférences) ainsi que dans les lieux de mémoire de la région.

Musique : 10 titres téléchargeables sur 1D-rhonealpes.com

**Sport:**
**30 € de réduction sur une licence sportive auprès d'un club partenaire. Votre club n'est pas partenaire ? Alors qu'attendez vous pour le devenir ? Toutes les infos pour le devenir sur le site web ci-dessous.**

**Transports:**
50% de réduction sur le trajet TER de votre choix en Rhöne-Alpes grâce au bon découverte TER à commander sur mra.rhonealpes.fr

**Prévention - contraception : Nouveauté 2012:**
Anonyme et gratuit, le Pass Contraception - Prévention permet de parler de sexualité avec un professionnel de santé, effectuer un test de dépistage d'une IST, obtenir (pour les filles) un moyen de contraception. Plus d'infos sur passcontraception.rhonealpes.fr

## Un max d'infos sur le site : **http://www.rhonealpes.fr/675-accueil-mra.htm**

# La ligue et la Région Rhône-Alpes

Dans le cadre de la convention d'objectif avec la région Rhône Alpes, la ligue a permis à 8 évènements de bénéficier d'un soutien financier et matériel de la région en les labellisant "Rhône Alpes" pour la saison 2012.

Ces 8 évènements se déroulaient sur des sites répertoriés comme "*grands lacs rhônalpins*" ou "*base de loisir d'intérêt régional*". Un évènement par département a été sélectionné :

- Ain : **Triathlon de Bourg en Bresse** - Lac de Bouvent
- Ardèche : **Triathlon des Gorges de l'Ardèche**
- Drôme : **Triathlon de Valence** - Lac d'Aiguille
- Isère : **Triathlon de Paladru** - Lac de Paladru
- Loire : **Triathlon de Roanne** - Lac de Villerest
- Rhône : **Triathlon de Vaulx en Velin** - Grand Parc Miribel Jonage
- Savoie : **Triathlon d'Aix les Bains** - Lac du Bourget
- Haute Savoie : **Triathlon d'Annecy** - Lac d'Annecy

En 2013, ce soutien sera reconduit, et une réflexion est d'ores et déjà en cours pour 2014 pour soutenir d'autres évènements.

## Dans le prochain numéro...

**Les vœux du Président pour 2013**
**Le débriefing des arbitres**
**La réunion des organisateurs**
**La remises des prix du challenge ligue**
**L'assemblée générale de la ligue**
**Et bien d'autres sujets...**