



# TRI-BUNE

## RHÔNE-ALPES

### SOMMAIRE

AG de la ligue	2
Les commissions de la ligue	
Les rencontres Triathlon au féminin	3
Les bénévoles dans les instances dirigeantes	4
Le triathlon des Neiges Vercors-Coulmes	5
Stage régional Jeunes Class Triathlon	6
Portrait d'une Présidente de club Le TRP	7
Article médical: Le dopage	8
Le pack organisateur	9

**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](http://www.triathlonrhonealpes.com)

**Directeur de la Publication**  
**Jean-Marc GROSSETÊTE**

**Rédacteur en Chef**  
**Jean-Marie PAUTHIER**

**Comité de Rédaction**  
**Damien AUBERT**  
**Bruno COPETTI,**  
**Ugo DURAND**  
**Eric LePALLEMEC**  
**Jean-Marie PAUTHIER**

Pour la prochaine édition,  
transmettez vos idées  
ou suggestions à:  
[jmpauthier@numericable.com](mailto:jmpauthier@numericable.com)

## Edito du Président

Depuis le dernier numéro de Tribune beaucoup d'évènements se sont déroulés dans notre Ligue et nous n'avons pas eu droit à la trêve hivernale.

La saison sportive a commencé dès le premier week end 2013 avec le Triathlon des Neiges Vercors Coulmes dans lequel la Ligue était associée au foyer de ski de fond de Rencurel qui a rencontré un vif succès pour une première édition. Le Worden Tri Cross 3 semaines plus tard était aussi une première et a également connu une bonne participation. Cela confirme que les épreuves des neiges ont leur légitimité. Notre territoire est le plus propice pour développer ce type d'épreuve, pour 2013 une renaissance du triathlon d'Herbouilly est possible et un challenge des neiges pourrait voir le jour.

L'assemblée générale a réélu dans sa grande majorité le Comité Directeur sortant et vous m'avez renouvelé votre confiance à la Présidence de la Ligue, au nom du Comité Directeur je tiens à vous remercier de la confiance que vous nous faites et nous mettrons tout en œuvre pour ne pas la trahir.

Comme j'ai pu le dire en AG je regrette simplement qu'il n'y ait pas eu plus de candidat et plus de renouvellement. Cela permet d'avoir du sang neuf, un partage des tâches mieux réparti et préparer la succession !!! C'est la raison pour laquelle vous trouverez dans ce numéro un article sur l'engagement des bénévoles dans les instances dirigeantes.

Sur cette olympiade nous allons nous appuyer sur notre Projet Associatif pour continuer notre développement et diversifier nos actions. Il est en phase finale puisque qu'il reste à le rédiger et le diffuser largement car il doit être partagé par tous.

Je ne peux pas terminer cet éditorial sans avoir une pensée pour Christian BAUTHEAC, notre KIKI national, qui nous a quittés peu de jour après l'AG. Très investi dans le milieu associatif, il était toujours présent aux réunions de la Ligue et son absence à l'AG présomait d'un mauvais présage. Nos pensées vont à sa famille, ses amis et son club bien entendu.

Rhône-Alpes Région



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

# Assemblée générale de la ligue

L'assemblée générale de la ligue s'est déroulée le samedi 26 janvier 2013 à Voiron (38) en présence de Mr Roland Revil, Maire de Voiron, ainsi que de Messieurs Guy Margotton (président du CROS) et Cédric Gosse (vice-président de la FFTRI) et de 5 représentants de Comités départementaux (Drôme-Ardèche, Rhône, Loire, Savoie et Haute Savoie).

A l'issue de l'intervention de Mr le Maire, les différents rapports et bilans sont présentés et proposés à l'approbation de l'assemblée.

Viennent ensuite, les interventions de messieurs Margotton et Gosse lors desquels divers sujets sont abordés. Le CNDS et le projet associatif pour le CROS et les nouvelles appellations des formats de course pour le représentant de la fédération.

Après ces différentes discussions, Jean-Marc Grossetête, remercie 3 membres de la ligue qui quittent leurs fonctions; Romy Ansoborlo, Philippe Debise et Marc Hustache.

Cette assemblée était électorale. Tous les membres du comité directeur sortant se représentent sauf Philippe Debise. Robert Malhomme et Stéphane de De Jésus se présentent pour entrer au sein de ce comité. Le vote a eu lieu à bulletin secret. L'ensemble des candidats sont élus.

Jean-Marc Grossetête, se représente pour le poste de Président et il est élu à la majorité de l'assemblée.

Les budgets 2013 et tarifs 2014 sont adoptés à l'unanimité.

Jean-Marc Grossetête est élu à l'unanimité comme représentant de la ligue à l'AG fédérale.

A l'issue, l'ensemble des membres présents se retrouvent devant le verre de l'amitié.

*Le compte-rendu global est disponible sur le site internet de la ligue*



## TRISTE NOUVELLE !

**La ligue Rhône Alpes a perdu en ce début d'année, l'un de ses dirigeants bénévoles : Christian BAUTHEAC, dit KIKI.**

**C'est avec une grande tristesse que nous avons appris cette nouvelle et nos pensées sont allées à sa famille et tous ses proches. Très impliqué dans le monde associatif, toujours présent et combatif il n'aura pas pu vaincre la maladie. Il va laisser un grand vide du côté de Montélimar en particulier.**

## **Short but Good !**

### Suivi médical

Une première : les commissions technique et médical ont conjointement piloté la mise en place du suivi médical des sportifs de haut niveau de la région et des athlètes évoluant en Division 1, en collaboration avec le CHU de Saint Etienne. 6 athlètes ont pu bénéficier des examens et tests médicaux qui se sont déroulés sur 2 après midi au CHU Bellevue à Saint Etienne (42).

### Formation continue

A noter sur vos agendas, le vendredi 19 avril à Saint Romain en Gal, Christian DUNAND (entraîneur) et Hassan CHADHI nous font le privilège de leur présence pour parler formation du jeune coureur à pied. Cette session de formation continue est ouverte à tous les éducateurs triathlon rhônalpins.

### Projet associatif Ligue

Grâce au concours du CROS Rhône Alpes, le projet associatif de la ligue sur la période 2013-2016 est en cours de finalisation.

## Les représentants de la ligue au CD fédéral

Comme le comité directeur de la ligue qui est composé de membre de clubs, celui de la Fédération l'est, quant à lui, de membres de chaque ligue. Pour notre ligue, les représentants sont pour cette olympiade:

**Emmanuel Chabannes**, trésorier de la ligue est le trésorier général de la FFTRI,

**Jean-Marc Grossetête**, président de la ligue est membre du Comité Directeur de la FFTRI.

**Pascal GODEL**, président de la CNA,

**Pierre BIGOT**, président de la commission nationale de la réglementation

## Les commissions de la ligue

La ligue est composée de 6 commissions régionales:

- Technique, dont le président est Bruno Copetti
- Arbitrage, dont la présidente est Catherine Grossetête
- Médicale, dont le président est Stéphane De Jésus
- Organisation, dont le président est Jean-Marie Pauthier
- Communication, dont le président est Jean-Marie Pauthier
- Discipline, dont le président est Pascal Paul

Toutes ces commissions sont en général composées d'au moins un membre du Comité Directeur de la ligue et sont complétées par des membres de clubs avec ou sans spécialité (BF5, BF4, etc...).

*Les détails de ces commissions est consultable sur le site de la ligue.*

## Rencontres Triathlon au féminin

Les 6 et 7 avril, Romy Ansoborlo a assisté à la 1ère rencontre des référents de ligues du plan de féminisation mis en place par la fédération. Les porteurs de ce projet étaient C Péon et L Massias, les intervenants M.Monserat, JM Buniet et F Lordet.

11 ligues étaient représentées.

Une présentation du plan de féminisation a été faite en décrivant les différents axes et déclinaisons possibles:

- créer un réseau de référents ligue
- valoriser la place des féminines dans le triathlon (arbitres, dirigeants, éducateurs sportifs...)
- favoriser l'axé à la pratique (départs protégés)
- développer le concours "le triathlon c'est aussi pour elles"
- En sept le triathlon sera féminin (accueil gratuit pendant le mois de sept via le pass tri)
- plan de communication (flyers, affiches, presse.....)

Un séminaire, très intéressant et convivial.

Nous sommes toutes et tous conscients qu'il y a un gros travail de communication à faire de la part des référents, afin de porter ce projet au sein des ligues, à nous de trouver nos propres référents au sein des clubs motivés.

Tous les axes peuvent être exploités mais il semblerait plus judicieux d'en cibler 2 ou 3 dans un premier temps. A suivre...

# Les bénévoles dans les instances dirigeantes

**C**omme toutes les associations de type loi 1901, les clubs sportifs doivent avoir une équipe dirigeante : c'est une obligation légale (le comité directeur doit être au minimum composé d'un président, d'un trésorier et d'un secrétaire) et un besoin vital pour prendre les décisions relatives à l'administration du club et construire un projet pour lui permettre de se développer.

Les dirigeants endossent donc d'importantes responsabilités, donnent de leur temps, en même temps qu'ils développent de nouvelles compétences et leur réseau et saisissent l'opportunité de découvrir en profondeur le fonctionnement de leur structure au sein du mouvement sportif. L'immense majorité des dirigeants de clubs de triathlon est bénévole, notre discipline encore « jeune » n'en étant qu'aux prémices de la professionnalisation.

Les clubs ne sont pas les seuls à fonctionner grâce aux dirigeants bénévoles : il en va de même pour les autres échelons du système fédéral (comité départementaux, ligues, fédération) et les représentants du mouvement sportif (le Comité National Olympique et Sportif Français et ses représentations locales les CROS et les CDOS). Les dirigeants de ces instances qui jouent un rôle important de représentation de notre discipline auprès des collectivités et obtiennent des financements pour le développement du triathlon, sont bien souvent également dirigeants de club.

À l'heure où le cumul des mandats (entre autres) fait débat en politique, nous pouvons nous poser la question de la diversité et du partage des responsabilités dans le mouvement sportif. Les dirigeants bénévoles engagés au sein de plusieurs instances s'investissent avec passion, et permettent souvent une meilleure coopération et une meilleure compréhension entre les différentes institutions. Cependant, pour eux aussi les journées ne font que 24 heures, et il est parfois difficile de concilier un investissement bénévole dans plusieurs instances dirigeantes avec sa vie professionnelle et sa vie de famille, sans parler de la pratique d'une activité sportive ! D'autre part, les équipes dirigeantes comptent souvent peu de membres, qui restent en poste de nombreuses années, en raison du bon travail effectué et de la confiance de leurs licenciés, mais aussi et souvent faute de candidats pour assurer la relève.

Pour continuer de se développer, le triathlon a besoin de dirigeants engagés et dynamiques. Il est dommage de constater que tous les postes prévus par les statuts ne soient pas pourvus dans certaines structures, et que les jeunes et les femmes en particulier soient peu représentés. Notre discipline aurait tout à gagner d'une plus grande diversité et d'un meilleur partage des responsabilités entre les dirigeants, pour éviter que les présidents du club notamment ne soient submergés de travail mais aussi afin que des personnes de tous âges, de tous niveaux de pratiques et de tous horizons contribuent à façonner le triathlon dans nos clubs et dans notre région.

L'engagement bénévole au sein des instances dirigeantes est très enrichissant et peut revêtir de nombreuses formes différentes, pour plus d'informations, consultez le site internet de la ligue, et n'hésitez pas à nous contacter !

**Rédacteur: Ugo Durand**



# Le triathlon des neiges Vercors-Coulmes.

**E** vènement co-organisé par la Ligue Rhône Alpes de triathlon et le Centre Nordique des Coulmes, le Triathlon des Neiges Vercors Coulmes a, dès sa première édition le 6 janvier dernier, marqué les esprits des 200 concurrents qui ont participé à l'une des trois épreuves de la journée sur la station du col de Romeyère à Rencurel (38).

L'épreuve phare de la journée, le triathlon des neiges, composé de 4km de course à pied, 10km de VTT sur une neige impeccable (merci la météo !) et 11km de ski de fond sélectif, aura permis de retrouver des têtes connues du triple effort tels que Nicolas Lebrun, Hervé Faure ou François Chabaud et à d'autre de se révéler comme Alexis Chenevier, spécialiste de VTT et brillant vainqueur de l'épreuve chez les hommes, tout comme Celia Karleskind chez les femmes.



En fin de matinée, les jeunes et les enfants avaient eux aussi leur course réservée, soit sous forme de compétition (run & skate), soit sur une animation biathlon réalisée avec le concours des moniteurs ESF de la station.

Grâce à la mobilisation des bénévoles du Centre Nordique des Coulmes, de la Ligue Rhône Alpes de triathlon et des résidants de la station, ainsi qu'au soutien des partenaires publics (Région Rhône Alpes, Conseil Général de l'Isère, Communes de Rencurel et Presle, Office de Tourisme de Pont en Royans), les concurrents ont pu apprécier une journée sportive et riche sur le col de Romeyère !

La seconde édition est déjà en route... rendez vous le 5 janvier 2014 !



## Stage régional Jeunes – Février 2013

La Savoie devient un terrain de jeu privilégié par la ligue Rhône Alpes de triathlon puisqu'après Aix les Bains à l'été 2012, c'est à Chambéry que 17 jeunes rhonalpins ont posé leurs bagages pour le stage des vacances de février. Cinq jours bien remplis, avec un fort accent natation et course à pied, et la possibilité en 30 minutes de trajet à peine, de s'évader sur les pistes de ski de fond de La Féclaz.

Un stage ouvert à tous niveaux de pratique, à condition d'être bien entraîné pour passer des journées à 5h d'entraînement, qui a permis aux jeunes de finaliser leur préparation hivernale avant les premières compétitions de la saison en Rhône Alpes.

Encadrés par deux éducateurs BF5 de club, Cyrille Ollier (Triathlon Romanais et Péageois) et Jean Yves Coronado (Vaulx en Velin Triathlon), en compagnie de Damien Aubert (conseiller technique), les jeunes n'auront pas manqué de prendre leurs repères sur le territoire savoyard puisque le stage d'été est de nouveau prévu à Aix les Bains !



## Class Triathlon

Les comités départementaux de la Loire et du Rhône ont, pour la seconde saison consécutive, organisés les tests Class Triathlon sur leur territoire.

A Roanne pour la Loire, et à Tarare (en deux éditions !) pour le Rhône, ces journées ont réuni entre 40 et 60 jeunes des clubs des départements concernés. Encadrés par les éducateurs des clubs et organisés par les dirigeants des comités départementaux, ces sessions de test ont permis aux jeunes d'évaluer leur progression et aux clubs de remplir le critère « class triathlon » en vue de leur labellisation école de triathlon 2014.



# Portrait d'une Présidente de club

*Reportage de Cécile Tabarin, responsable presse du Triathlon Romanais Péageois (TRP).*

A l'occasion de la journée de la femme, portrait de notre présidente Claudie Buard,... une des femmes qui compte au TRP !

**Nageuse émérite**, Claudie démarre la natation à 7 ans au club de natation de Bourg-en-Bresse. Elle collectionne les médailles dès son plus jeune âge (sa boîte à médailles pèse au moins 25 kg, dixit tomtom qui l'a soupesée!) et devient vite accroc à la compétition (ah, là on la reconnaît bien, notre prés' avec toute sa hargne en course).



Après 15 ans de natation en pays bressan, sa terre natale, elle ne s'en lasse toujours pas : elle ne s'interrompt pas pour poursuivre ses études d'ingénieur en région lyonnaise, même si certaines années, elle s'entraîne peu et participe à peu de compétitions. En 2006, "contrainte" de s'installer en Eure et Loir pour raisons professionnelles, elle décide - malgré son "grand âge" - de continuer la compétition avec le Chartres Métropole Natation, qu'elle a intégré dès son arrivée.

**La natation et des longueurs de bassin**, elle en a fait quelques unes. Des médailles ? en 15 ans de nat', elle en a gagnées ! En découvrant son palmarès; on comprend pourquoi personne n'arrive à la suivre dans la ligne 4 (même si quelques uns ont réussi à lui gratter les pieds) :

- Championne de France National III junior au 100 m Papillon en 2000 (pour son bac !)
- Championne de France National III senior au 50 m Papillon et au 100 m Papillon en 2006, 2ème en nage libre.

Les temps réalisés lors de cette compétition lui permettent de participer aux Championnats de France Nationale II où elle devient à nouveau Championne de France du 50 m Papillon.

Donc côté natation, il y a des atouts, c'est certain !

**Claudie démarre le triathlon en 2010**, avec le triathlon de Roybon. L'eau était glacée, et elle en a bien bavé en vélo "Le col de la Madeleine, pour un démarrage vélo, c'est pas si facile !". Avec toujours cette volonté de se dépasser et d'atteindre ses objectifs, - elle n'aime pas faire les choses à moitié - Claudie a vite progressé en vélo et course à pied. Elle s'investit dans la vie du club, en prenant notamment son rôle d'arbitre très à coeur. A la rentrée 2012, là voilà présidente : sûr que ça va bouger au TRP en 2013 !

**A quoi doit-elle son attachement au milieu sportif et associatif ?** Peut-être à son papa, qui est depuis près de 30 ans, secrétaire du club de foot de Marboz (c'est le patelin de Claudie dans l'Ain, ne cherchez pas c'est trop petit pour être sur la carte). Et pour conclure ce portrait d'une passionnée de sport, je reprendrais la réplique de Claudie, à la sortie de l'entraînement de nat' ce soir "Et vive le triathlon et vive le TRP ! " ... au féminin !

Alors Claudie, à quand "l'embrunwoman" ?



# Le dopage

## **Actualités sur le dopage par Stéphane De Jésus de la commission médicale.**

Je me permets par ce petit mot un rappel sur le dopage et les conduites à tenir en cas de prises médicamenteuses. En raison de l'actualité toujours chargée du moment dans ce contexte (résultats des tests AFLD sur 2012, autres affaires médiatiques récentes ....).

Je me permets de rappeler la définition du dopage : "c'est l'utilisation de substances ou de méthodes interdites destinées à augmenter les capacités physiques ou mentales d'un sportif", ceci inclus également les méthodes de masquage de produits dopants bien entendu.

Le dopage aujourd'hui résulte parfois de prise médicamenteuse dans le cadre d'un traitement habituel ou ponctuel, ou par prise accidentelle.

N'oubliez pas que vous pouvez toujours savoir si un produit est dopant en recherchant son nom sur le site de l'AFLD (agence française de lutte contre le dopage). Il existe également plusieurs applications désormais sur tablette ou autre smartphone appliquées à la recherche de produits, y compris simplement par la lecture de code barre du médicament.

Je rappelle que dans le cas d'un traitement qu'il n'existe que deux cadres possibles:

1) Les autorisations à usage thérapeutiques (AUT), qui s'applique aux substances interdites susceptibles d'être utilisées dans le cadre d'un traitement thérapeutique. Dans ce cas, la demande doit être effectuée avec le formulaire spécifique téléchargeable sur le site de l'AFLD.

Une AUT peut être refusée. En cas de refus, le sportif reçoit, sous pli cacheté, l'avis médical complet motivant ce refus.

La pathologie en cause dans les démarches d'AUT est le plus souvent la maladie asthmatiforme.

2) La déclaration d'usage : Il s'agit de l'utilisation de glucocorticoïdes par voie non systémique (inhalee, injection intra-articulaire, péri-articulaire, péri-tendineuse, épidurale, intradermique. Cette déclaration d'usage est exempte de participation financière.

En ce qui concerne la prise accidentelle, il s'agit de prise de produits souillés (compléments alimentaires...) ou la mauvaise information de professionnels de santé (médecin, pharmacien). Il est important pour TOUT sportif de signaler au professionnel de santé systématiquement qu'il pratique un sport en compétition. Rappelez vous que si vous ne le faites pas, ceux ci le demande rarement voire jamais.....

Les contrôles inopinés peuvent avoir lieu dans toutes les disciplines et à tous âges. Il ne faut pas oublier qu'une autorisation parentale est nécessaire pour les mineurs en ce qui concerne les prélèvements invasifs : sang, ongles cheveux. Mais il est important également de rappeler aux parents que toute absence d'autorisation est constitutive d'un refus de prélèvement et vaut sanction pour équivalent de contrôle positif.

Deux précisions concernant les substances dopantes:

1) Pour les adeptes de substances récréatives type cannabis, il est important de souligner que le contrôle sera positif et vaudra sanction s'il est réalisé en compétition.

Par ailleurs, à la suite de la publication des résultats d'une étude menée sur plus de trente ans, la neurotoxicité du cannabis chez l'homme est prouvée .....Une première mondiale.

2) Concernant les compléments alimentaires, les plus grandes précautions doivent être prises par le sportif qui envisage d'utiliser des compléments alimentaires, en particulier fabriqués à l'étranger et / ou vendus sur Internet. En effet, la présence de substances interdites ou de traces de celle-ci n'est pas systématiquement mentionnée dans la composition de ces produits, voire même masquée et volontaire (dépendance au produit).

## Le « pack organisateur »

Dans un souci d'aider, un peu plus, les organisateurs de la ligue Rhône Alpes dans leur manifestation, il a été décidé de tripler l'offre organisateur. C'est pour cela qu'à compter de la mi- avril, la ligue sera dotée de 3 packs organisateurs gérés par 3 prestataires différents.

La composition de ces packs sera la suivante:

- 2 packs avec:
  - Un parc à vélo de 600 places
  - Une arche,
  - 5 bouées,
  - 2 oriflammes aux couleurs de la Ligue
  - 1 oriflamme « Boucle de pénalité »
  - 1 banderole Ligue
  - De panneaux « zone de propreté » pour les organisations « triathlon durable »
  - De gobelets recyclables pour les organisations « triathlon durable »
- 1 pack identique aux autres mais sans le parc à vélo

Ce 3ème pack sera complété ultérieurement par un parc à vélo et si le besoin s'en fait réellement sentir.

Les prestataires seront répartis sur les points suivants :

- **Villeurbanne** (JFE): pack pour les organisateurs d'Aquathlon et de B&R sur les départements 01, 42, 69.
- **Valence** (Monnetria): pour les organisations des départements 07, 26, 01, 42 et 69
- **Cran Gevrier** (Comité de Haute Savoie) pour les départements 73,74,38.

Les différences par rapport à l'ancienne version:

- la livraison du matériel n'est plus systématique mais devient une option payante.
- La location d'un parc à vélo jusqu'à 600 places est facturée 120 € TTC et le reste du matériel est mis à disposition.
- Un chèque de caution sera demandé à la prise en compte du matériel par l'organisateur.

D'autres détails sont disponibles sur le site internet de la ligue dans la rubrique « [organisations-Evènements](#) »

*Toutes suggestions, remarques et/ou dysfonctionnements sont à faire parvenir au responsable de la commission organisation (Jean-Marie PAUTHIER, [jmpauthier@numericable.com](mailto:jmpauthier@numericable.com)).*



Retrouvez toute la ligue  
Sur  
[www.triathlonrhonealpes.com](http://www.triathlonrhonealpes.com)



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**  
RHÔNE-ALPES

Rhône-Alpes <sup>Région</sup>

