

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

TRI-BUNE

RHÔNE-ALPES

Les triathlètes rhônalpins
performent en France et à
l'international

À lire page 3

13 Alanya ETU Triathlon
European Champion



Les clubs de D1 et de D2

À lire page 4



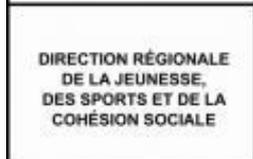
Un club - Un Président

Interview du Président de Vallons de la Tour
Triathlon : À lire page 7



Au sommaire également
dans ce numéro

<i>Edito du Président de la Ligue</i>	2	<i>Le nouvel agent de développement de la</i>	6
<i>Short, but good !</i>	2	<i>Portrait d'un Président de club Rhônalpin</i>	7
<i>Les triathlètes Rhônalpins en France et à l'International</i>	3	<i>Aquathlon de la Ligue – section Jeunes Chambéry Triathlon</i>	8
<i>Des nouvelles des clubs de D1 et de D2</i>	4	<i>Projets Associatif et « Génération Rhône-Alpes »</i>	9
<i>Labellisation « Arbitrage » des clubs</i>	4	<i>L'Equipe Technique Régionale</i>	9
<i>La Savoie et le développement durable</i>	5	<i>nouveauté dans le traitement des tendinopathies et lésions musculaires</i>	10



Flashez ce QR Code avec votre smart-phone pour accéder au site de la ligue

Les triathlètes rhônalpins performent en France et à l'international

Dorian CONINX (Valence Triathlon) – Champion d'Europe junior

A Alanya en Turquie le 15 juin, le valentinois remporte la course européenne majeure du début de saison chez les juniors. Il s'impose devant un autre français Raphaël Montoya et le britannique Marc Austin.



Championnat d'Europe U23 (- de 23 ans)

Pour leurs débuts avec les grands, les deux valentinois Dorian CONINX et Simon VIAIN terminent respectivement 7^{ème} et 14^{ème} des championnats d'Europe U23 qui se sont déroulés le 29 juin à Holten aux Pays Bas.

Championnat d'Europe Youth (minime et cadet)

Ce championnat d'Europe se déroulait sous forme de relais par équipe de 3 athlètes. Lucas JACOLIN (AL Echirolles Triathlon) et Léo BERGERE (Vallons de la Tour Triathlon) composaient le relais français avec l'alsacien Maxime Hueber Moosbrugger, et remportent le titre européen à Youth.

Autres résultats internationaux:

Pour cette première partie de saison, d'autres résultats internationaux des triathlètes rhônalpins à mettre en avant :

Simon VIAIN (Valence Triathlon) 16^{ème} à Quarteira (POR) et 25^{ème} à Banyoles (ESP), étapes de coupe d'Europe Elite et 22^{ème} à Palamos.

Dorian CONINX (Valence Triathlon) 7^{ème} à Antalya (TUR), étape de coupe d'Europe Elite.



Yohan SABY (Tricastin Triathlon Club) 20^{ème} à Holten (PB), étape de coupe d'Europe Elite.

National : championnat de France de triathlon Longue Distance (distance L)

Les rhônalpins ont à nouveau trusté le top 5 de ce championnat de France, avec la seconde place d'Hervé FAURE (Tri 07 Privas), la 4^{ème} place de Gwenael OUIILLERES (Team Mermillod) et la 5^{ème} place de Damien DECAS (Valence Triathlon).

National : jeunes

A l'occasion des championnats de France Jeunes de triathlon, de nouveaux visages se sont révélés ou confirment leur présence au niveau national :

Marie Stella LIVRIERI (AL Echirolles Triathlon) : vice championne de France minime.

Thomas LOHIER (Valence Triathlon) : 5^{ème} chez les cadets.

Nathan GRAYEL (ASMSE Tri 42) : 6^{ème} chez les juniors.

Des nouvelles des clubs rhônalpins de 1ère et 2ème division

En plein cœur de la saison de triathlon, les clubs rhônalpins engagés sur les championnats de 1ère et 2ème division sont sur le pont.

GP FFTri – Championnat de France des clubs de D1.



Après 3 étapes, et pour leur première saison parmi l'élite, l'équipe homme du Valence Triathlon pointe à la 12ème place du classement général.

Une entrée en matière remarquée à Dunkerque lors de la première étape avec une 7ème place. La seconde étape aux Sables d'Olonne fut plus laborieuse et pénalisée par des chutes, les valentinois finissent 16ème. Ils se reprennent à Saint Jean de Monts en se classant 10ème de l'étape et prenant un peu d'air sur le maintien.

Cependant, rien n'est joué, les deux prochaines étapes en septembre seront une nouvelle fois très disputées !

Championnat de France des clubs de D2

Après la première étape de La Rochelle, les filles du Tricastin Triathlon Club se sont distinguées en prenant la 4ème place.

Chez les hommes, l'équipe du Tricastin TC prend la 12ème place et le CRV Lyon la 15ème. L'été sera chaud pour ces clubs de division 2, puisque les 3 prochaines étapes se dérouleront entre juillet et début septembre.

Labellisation « arbitrage » des clubs

Encore un dossier à remplir !!!! oui mais cela ne vous prendra pas trop de temps et surtout cela vous permettra de voir l'investissement de vos arbitres et de suivre ainsi leur évolution. De plus, ce n'est pas forcément au Président de le renseigner, vous pouvez déléguer et ainsi cela vous permettra d'avoir un référent arbitrage et peut être plus tard une commission arbitrage.

Mais pourquoi faire une telle labellisation ?

- Pour mettre en lumière et aider les clubs dont les arbitres s'investissent tout au long de la saison.
- Pour favoriser l'accès des féminines à l'arbitrage et encourager les arbitres assesseurs à devenir Principaux.
- Pour fidéliser les arbitres en prenant en compte leur ancienneté.
- Pour avoir des arbitres plus compétents sur le terrain en valorisant les arbitres qui font plus de 3 arbitrages au cours de la saison.

Alors à la rentrée quand vous recevrez le dossier à vos stylos...



La Savoie et le Développement Durable.

Ce concept, au début considéré comme une fiction, voire une contrainte de plus, est désormais une réalité, chaque geste au quotidien est désormais empreint de sa petite dose de respect de l'environnement, de sa petite touche à l'amélioration du cadre de vie, mais aussi d'une grande envie de réussir dans cette lutte contre les habitudes inconscientes, trop souvent volontaires qui meurtrissent chaque jour cet immense joyau que nous offre la nature.

Albertville Tarentaise Triathlon, club encore jeune et de taille respectable, a combattu cette injustice dès la 1ère édition de son duathlon annuel en créant dans sa structure un secteur Développement Durable chargé de mettre en œuvre tout ce qui pourrait contribuer à sauver notre planète que chaque pas dégrade peu à peu. Le but étant de sensibiliser toutes les populations actrices de l'épreuve, que ce soient les concurrents, les bénévoles, le public pour réaliser un événement propre. Tous les secteurs sont concernés, citons les exemples les plus probants : les ravitaillements sans emballages plastiques, constitués de produits solides et liquides biologiques locaux, l'eau de la fontaine locale, les pommes du verger proche, le pain biologique du commerçant voisin, le jus de fruit du fabricant d'à côté, bref toute une panoplie d'éléments qui entrent directement dans le cadre de cette façon d'être. Sans oublier, et cela a bien fonctionné à Albertville, l'encouragement au covoiturage en se postant à chaque entrée de parking (il n'y en avait que 2) et en distribuant un bon de boisson aux athlètes qui avaient copieusement garni l'intérieur du véhicule, nous en avons récompensé près de 50. Les grands sacs plastiques que nous déplorons encore trop souvent sur les épreuves lors de la remise du matériel de course étaient remplacés par des sacs papier. L'édition des bulletins papier d'inscriptions et autres flyers délivrés au compte goutte et remplacés le plus souvent par la communication électronique. Les cadeaux de bienvenue aux concurrents et aux bénévoles étaient tous de fabrication artisanale. N'oublions pas aussi la volonté par les organisateurs et les arbitres de sanctionner les concurrents en cas de non respect de la réglementation en vigueur dans ce domaine.

Au préalable, en amont de l'épreuve, l'équipe chargée du secteur s'était mise en relation d'une part avec la Communauté de Communes, d'autre part avec le CDOS 73 afin d'obtenir l'expertise nécessaire à la meilleure réalisation possible de ses objectifs. Les bénévoles ont été eux-mêmes sensibilisés à la nécessité de leur participation active pour éviter les gestes abusifs en faisant de l'éducatif dès que l'occasion se présentait.



Ce concept est désormais bien implanté au niveau du club, mais les efforts ne s'arrêtent pas à ce niveau. Le Comité de Savoie relancé depuis une année a défini 10 actions lors de la convention d'objectifs 2013 - 2016 et, parmi les 9 actions retenues par le CNDS et le Conseil Général, l'une d'entre-elles a pour objectif : toute épreuve organisée en Savoie portera la double labellisation FFTRI 1er et 2ème niveau ainsi que celle des Manifestations Sportives de Nature et développement Durable délivrée par l'Etat. Et pour en terminer, plus près de nous, l'aquathlon de la Ligue organisée pour les jeunes récemment par Chambéry Triathlon à St Pierre d'Albigny en pleine nature, n'a pas dérogé au concept, le slogan : << nous les Jeunes on" tri à fond ">> qui fleurissait sur l'épreuve marquait cette volonté d'aboutir.

Le nouvel agent de développement de la ligue.

Fabrice PERNOT, nouvel agent de développement de la Ligue Rhône Alpes de Triathlon depuis le 06 mai 2013, basé à Cognin, vers Chambéry. Voici sa présentation et son parcours professionnel.

J'ai fêté mes 50 ans le 20 juin, je suis célibataire sans enfant.

Parcours professionnel :

Je possède un Magistère Ingénieur Economiste et un D.E.A. d'économie.

J'ai été technicien géomètre pendant 4 ans.

J'ai monté et suivi des projets d'aménagement du territoire pendant 3 ans.

J'ai fait du développement économique sur le territoire haut-marnais pendant 3 ans.

J'ai été conseiller en formation pendant 11 ans au sein d'organismes privés de formation et de conseil aux entreprises industrielles.

Mon parcours associatif :

J'ai eu une riche vie associative dans le sport. Depuis le jeune âge, je fais du sport. Le sport selon mes parents nous inculque le goût de l'effort et du partage.

Je pratique le triathlon depuis 1995 ans. J'ai toujours été membre actif et bénévole des clubs.

J'ai été Président du C.O. Saint-Dizier Triathlon pendant 6 ans.

J'ai également été Président du Club Omnisport de Saint-Dizier pendant 3 ans (8 sports, 1650 licenciés dont 900 jeunes, 9 - 12 salariés, 12 B.E., 80 éducateurs)

J'ai été responsable d'organisation de triathlon en lac (600 concurrents, 200 bénévoles) et en piscine pour jeunes et adultes, de bike and run, de triathlon vert.

J'ai mis en place de nombreuses actions pour faire la promotion du sport et de ses valeurs (santé, famille, éducation, sécurité).

J'ai également mis mon dévouement et ma passion de notre sport au service du Comité Haute-Marne et de la Ligue Champagne Ardenne.

Je suis titulaire du BF5 depuis 2003.

J'ai organisé et animé des stages de perfectionnement à la pratique du triathlon.

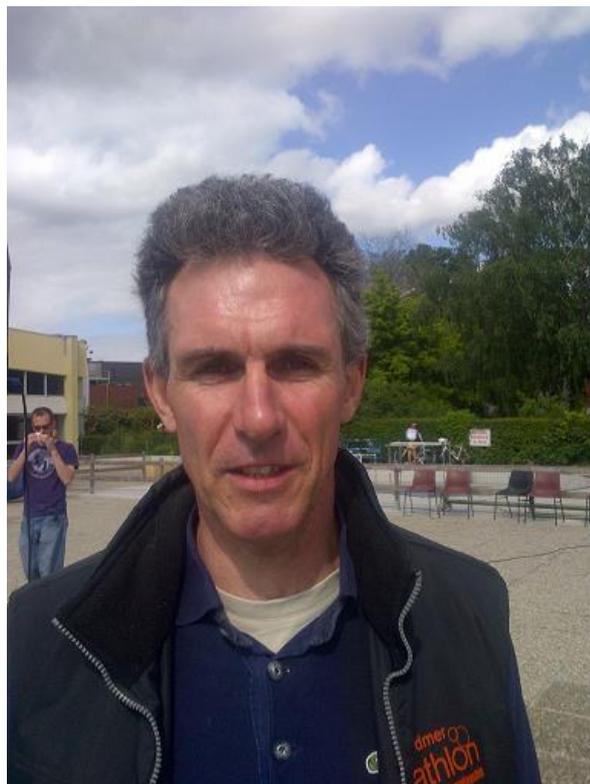
Merci pour votre accueil dans cette belle région !

Mes coordonnées :

693 chemin des molasses – 73160 COGNIN

tél 06 42 10 65 83

Courriel: pernot.fabrice@orange.fr



Portrait d'un Président de club Rhônealpin.

Un club isérois qui monte et s'est fait une jolie place dans le fil de l'actualité régionale ces derniers mois grâce à ses jeunes : Vallons de la Tour Triathlon.

Interview de son président, Sébastien Allagnat.

>1 - Bonjour Sébastien et merci d'avoir accepté de répondre à nos questions. Peux-tu nous présenter rapidement le club des Vallons de la Tour Triathlon, ta fonction et les personnes dirigeantes qui t'entourent ?

Bonjour et merci de nous offrir ce petit coin de tribune... Le club a fêté son troisième anniversaire au mois de juillet. C'est en effet durant l'été 2010 que nous avons, avec Michaël GESLAND, Nicolas JULIEN CHALON, Ludovic VALENTINO et mon épouse Marjorie, créé l'association. 25 membres la première année, 73 cette saison dont 16 jeunes et 2 arbitres. Aujourd'hui le comité directeur est composé de 8 personnes. Président, je suis épaulé par mon épouse à la trésorerie, Cédric CARREIRA (vice président), Jean Christophe BANTOURE (secrétariat), Michaël GESLAND (commission technique), Gaël PLASSART (partenariat), Sylvain BERNARD et Nicolas VINCENT (commission communication). Le dynamisme que nous nous imposons et la jeunesse de la structure nous obligent à intervenir bien au delà de nos attributions "officielles", beaucoup d'entre nous intervenant dans l'animation et l'encadrement sportif.

>2 - Ces derniers mois, le club des Vallons de la Tour Triathlon a été fortement exposé grâce aux performances de jeunes comme Léo Bergère (sélection nationale Youth et Junior) ou l'équipe de minime fille (championne de France par équipe de Duathlon, 2ème par équipe en triathlon), était ce prévisible ? Comment gérer vous cela ? Et quelles projections pour ces jeunes ?

Prévisible, peut être pas, mais espérés oui ! Concernant Léo, nous savons depuis le début qu'il est pétri de talent. Son incorporation au pôle Boulouris au bon moment lui a permis de franchir un palier et on sait qu'il a encore une marge de progression importante. Il est LA vitrine du club et je pense qu'il n'est pas étranger à la progression des filles. Justement, s'agissant des filles (minimes), je savais que nous avions un groupe homogène et que vu les résultats de 2012 on pouvait faire un coup aux France. Le titre en duathlon a été une belle surprise et la deuxième place en tri est venue récompenser des filles qui s'investissent pleinement, avec une pensée pour Hugoline et Mariette qui sont là depuis le début de l'aventure... Comment on gère ? En fait nous avons suivi la progression de Léo (même s'il est aujourd'hui pris en compte par le pôle), nous obligeant à nous structurer pour proposer un encadrement à la hauteur. Quand on ne sait pas, on n'hésite pas à demander ; ça je crois que tu le sais ;-). Les stages de la ligue sont également un lieu prisé de nos filles.

Le futur ? Pour Léo j'espère simplement qu'il pourra réaliser le rêve ultime de tout sportif de haut niveau. La route est encore longue mais il fait preuve d'un courage à toute épreuve. Pour les filles, il va falloir gérer le passage chez les Cadettes pour Hugoline, Mariette et Lou ; il faudra également qu'Estelle et Célie s'affirment en Minimes 2.



>3 - En lien avec les jeunes, y a-t-il un objectif de labélisation « école de triathlon » ?

> Effectivement l'obtention du label école de Triathlon viendrait récompenser nos efforts et les résultats de jeunes. C'est le prochain objectif du club mais qui va piano va sano. ..

>4 - Chez les plus grands, le club est actuellement 16ème au Challenge Rhône Alpes des clubs, ce qui laisse à penser que les licenciés courent plutôt bien dans la région. Quel est votre bilan à ce niveau ?

Effectivement, nous comptons quelques beaux spécimens dans nos rangs. Pas de stars, que des sportifs simples qui ont le goût de l'effort, mais je peux quand même citer Guillaume BOURRET, vice champion de France S2 en duathlon 2013. Si certains nous aident à marquer un peu plus de points, notre place est due également à une participation conséquente de l'ensemble de nos adhérents sur les compétitions régionales. Ils adhèrent au projet et font briller les couleurs, le tout dans une ambiance conviviale !

>5 - En matière de développement, quels sont vos projets ?

Nous roulons sur la plaque depuis le début, et le plus dur est de perdurer... Si l'objectif numéro un est l'école de triathlon avec l'organisation d'une épreuve FFTRI (nécessaire à l'obtention du label), nous savons également qu'il nous faut consolider nos fondations avant d'agrandir la toiture... Nous portons donc actuellement nos efforts sur la formation de notre encadrement et la jeunesse, en essayant de garder le dynamisme inculqué par la ligue...

>6 - Question ouverte : une chose trop peu connue (ou reconnue) aux Vallons de la Tour Triathlon et qui fonctionne bien ?

Le club n'est pas encore connu de tout le monde mais c'est vrai que Léo et les filles ont fait du bruit cette saison. Sinon tout est sur le site (une de nos réussites) : www.vallonsdelatour-triathlon.fr

>7 - Merci et bonne suite de saison.

Merci à toi, à la ligue et tous les clubs qui nous inspirent...

Aquathlon de la Ligue – section Jeunes Chambéry Triathlon

C'était le mercredi 19 juin dernier et un succès toujours au rendez vous pour le traditionnel Aquathlon de la Ligue, co-organisé cette saison avec la section Jeunes de Chambéry Triathlon.

L'évènement s'est déroulé à Saint Pierre d'Albigny (73) sur un site magnifique qui a accueilli plus de 200 jeunes lors de cette après midi de compétition.

Le fait majeur de l'édition 2013 aura été le partage de l'évènement avec l'UNSS 73, l'USEP 69 et le Sport Adapté 73 qui a permis d'ouvrir les compétitions à près de 60 jeunes et de découvrir ainsi la formule aquathlon.

Enfin, n'oublions pas l'aide du comité de Savoie de triathlon, plus actif que jamais, notamment en matière de développement durable.

Liens vers l'album photos : http://triathlon-rhonealpes.onlinetri.com/index.php?page_id=14632



Projet associatif de la Ligue

Il y a un an je sollicitais l'ensemble des acteurs de la ligue pour la réalisation de notre projet associatif. Et bien aujourd'hui ce projet a vu le jour grâce à un groupe de travail que je tiens à remercier pour son investissement et son implication dans le projet :

Catherine GROSSETETE, Emmanuel CHABANNES, Bruno COPETTI, Damien AUBERT, Jean-Marie PAUTHIER

Je voudrais également remercier le CROS Rhône Alpes pour nous avoir accompagnés dans la démarche et plus particulièrement Benoit FAUCHER, salarié du CROS Rhône Alpes.

Ce projet doit être partagé par tous et nous donne notre feuille de route pour les années à venir. Il peut être également le support pour chaque comité départemental ou club pour bâtir son propre projet associatif.

Les membres du groupe de travail sont à votre disposition pour vous donner des renseignements complémentaires ou vous aider dans votre mise en place de votre propre projet.

Lien d'accès : http://www.onlinetri.com/sites/triathlon-rhonealpes/documents/2013_ProjetAsso_versionsite.pdf

Jean-Marc GROSSETETE
Président Ligue Rhône Alpes de Triathlon

Projet « Génération Rhône-Alpes »

Parmi les grands axes du projet associatif de la ligue, le projet « Génération Rhône Alpes » est assurément l'un des plus importants dans le domaine technique et de l'accès à la performance.

Issu de deux années de réflexions et de travaux, ce document projet est aujourd'hui publié et doit servir de support à tous les clubs et comités départementaux qui souhaiteront s'engager dans ce projet régional.

Soutenu par plusieurs partenaires, dont la Région Rhône Alpes, la DRJSCS Rhône Alpes, TSF de Voiron et la Fédération Française de Triathlon, ce projet sera mis en œuvre dès la rentrée 2013/2014.

Document projet : http://triathlon-rhonealpes.onlinetri.com/index.php?page_id=14583&news_id=41780

Equipe Technique Régionale

En place depuis fin 2011, l'équipe technique régionale (ETR) se voit désormais conventionnée avec la DRJSCS Rhône Alpes. Cette convention permet à l'ETR, qui rassemble les spécialistes bénévoles et volontaires du triathlon en Rhône Alpes, d'être reconnue par les services de l'Etat et de préparer ses actions plus sereinement sur le plan financier.



Nouveauté dans le traitement des tendinopathies et lésions musculaires.

Le plasma enrichi en plaquettes ou PRP:

Les concentrés plaquettaires sont des produits dérivés du sang. Ils sont utilisés depuis plusieurs dizaines d'années dans des indications de chirurgie maxillo-faciale, de dermatologie...

Les concentrés plaquettaires ont pour but de reproduire le mécanisme naturel de la cicatrisation. En effet, en cas de lésion, l'activation puis l'agrégation plaquettaire entraînent par le biais de mécanismes biochimiques une formation de thrombus (caillot), puis la libération de facteurs de croissance stimulant la prolifération cellulaire et par conséquent la cicatrisation.

L'objectif du traitement par injection de PRP est de reproduire ce phénomène en injectant au sein d'un tissu lésé (muscle, tendon, ligament, cartilage) un petit volume de plasma autologue (c'est à dire prélevé sur le patient qui va recevoir l'injection) concentré en plaquettes.

Actuellement, beaucoup d'études sont réalisées sur les lésions tendino-musculaires (tendinopathies, ruptures musculaires, lésions myo-aponévrotiques...), et depuis plus récemment dans le traitement de l'arthrose ou comme adjuvant chirurgical dans les réparations ligamentaires, osseuses et tendineuses.

Depuis quelques années, les concentrés plaquettaires sont donc utilisés en médecin du sport tout particulièrement pour le traitement des tendinites chroniques (tendinopathie patellaire, fasciite plantaire, tendinopathie calcanéenne...)

La recherche et les publications actuelles laissent à penser que l'utilisation de ce type de traitement sera de plus en plus large et que celui-ci fera partie aussi de l'arsenal du traitement dans l'arthrose au même titre que la visco-supplémentation.

Déroulement de l'acte thérapeutique:

Un prélèvement sanguin est effectué dans une veine, dans des conditions d'asepsie rigoureuses, avec un matériel à usage unique. L'utilisation d'une double seringue permet une manipulation du sang en circuit fermé. La seringue est placée 5 minutes dans une centrifugeuse. On récupère le surnageant qui contient une concentration plaquettaire importante.

Enfin un volume de 2 à 3 ml, est transféré dans la petite seringue puis injecté dans la lésion. Cette injection se fait sous guidage échographique pour les muscles et les tendons ou radiographique pour les articulations.



Après cette injection, le repos strict est impératif pendant les 24 à 48 heures suivant le geste.

Le patient est revu 3 semaines plus tard afin de décider si une seconde injection est nécessaire.

A savoir :

L'assurance maladie ne rembourse pas cet acte thérapeutique.

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,

Ugo DURAND

Eric LePALLEMEC

Jean-Marie PAUTHIER

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

jmpauthier@numericable.com