

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

# TRI-BUNE

# RHÔNE-ALPES

## Vœux du Président

À lire page 2



## Alimentation glucidique du sportif avant l'effort.

À lire page 3



## Triathlon des neiges de Vercors-Coulmes

À lire page 5



## Triathlon & Handicap

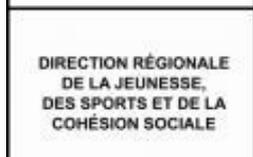
À lire page 8



Au sommaire également  
dans ce numéro

<i>Edito du Président</i>	2
<i>Short, but good !</i>	2
<i>Alimentation glucidique du sportif avant l'effort</i>	3
<i>Relations Ligue et UNSS</i>	4
<i>Stage écoles de Triathlon de Savoie</i>	5
<i>Triathlon des neiges de Vercors Coulmes</i>	5
<i>Schéma de cohérence des équipements sportifs</i>	6

<i>Triathlon et handicap</i>	7
<i>Débriefing des arbitres</i>	8
<i>Réunion des organisateurs</i>	8
<i>Récompenses challenges ligue</i>	8
<i>Portrait d'un président de club</i>	9
<i>Infos complémentaires</i>	10



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

## Edito du Président

**Et** voilà une année 2013 qui se termine riche en émotions et résultats. On ne peut pas oublier les deux titres de Champion d'Europe et du Monde de Dorian CONINX mais derrière une multitude de jeunes pointent leur nez : Léo, Lucas, Emilie et tous les autres... j'en veux pour preuve les résultats aux Championnats de France des ligues !!!

2013 une année avec beaucoup de nouveautés: l'arrivée de notre nouvel agent de développement Fabrice PERNOT, la concrétisation de notre Projet Associatif, le lancement avec succès du projet Génération Rhône Alpes et de notre schéma de cohérence, l'évolution du pack organisateur et la mise en place de notre challenge arbitre pour les principales.

Cependant cela ne doit pas masquer l'ensemble des actions de fond déjà bien rôdées mais qui font le dynamisme de notre Ligue puisque toujours beaucoup de participation aux stages, formations BF5, nos organisations qui se développent, formations d'arbitres, notre communication avec site internet, communiqués de presse et notre TRI-BUNE...

Maintenant il nous faut voir 2014 qui je le souhaite nous apportera autant de joie et de bonheur dans toutes nos actions en faveur du Triathlon : des résultats, de la participation, du développement et surtout toujours de la bonne humeur !!!

Un grand merci à tous : Comités Départementaux, Clubs et organisateurs pour votre participation à la vie de la Ligue. Merci également aux membres du Comité Directeur et aux membres des différentes commissions pour leur engagement et enfin merci à nos trois salariés, Catherine, Damien et Fabrice sans qui nous ne pourrions progresser aussi efficacement.

Que 2014 vous apporte Santé, Bonheur pour vous et tous vos proches et que la réussite soit présente dans tout ce que vous pourrez entreprendre pour cette nouvelle Année 2014.

Jean-Marc GROSSETETE

Président Ligue Rhône Alpes de Triathlon

## Short, but good !

**7** - Le nombre d'équipes rhônalpines représentées sur les niveaux D1 et D2 de triathlon en 2014, nouveau record. Voir actu FFTri : <http://www.fftri.com/composition-des-championnats-de-france-des-clubs-de-triathlon-et-duathlon-saison-2014>

**38** - stagiaires sur la formation des éducateurs BF5. C'est un nouveau record pour la ligue Rhône Alpes.

**42** - entraîneurs sont venus assister à la conférence de Gerard Honorat le 15 novembre dernier. C'est là aussi un nouveau record d'audience pour une session de formation continue des entraîneurs.

**29** janvier : début de la campagne CNDS.

**17** mars : limite de dépôt des dossiers CNDS

# Alimentation glucidique du sportif avant l'effort.

*Par Stéphane De Jésus, médecin de la ligue*

Il a été démontré il y a déjà plusieurs années que le régime hyper glucidique augmente de façon constante le taux de glycogène de l'organisme. Chez l'homme le niveau des réserves en glycogène hépatique et musculaire dépend exclusivement des apports alimentaires en hydrates de carbone.

Ce taux de glycogène et cette réserve font partie des réserves énergétiques nécessaires à l'effort du sportif, en particulier dans les efforts longs.

Un jeûne de 48 heures réduit de 80 % le glycogène hépatique.

A l'inverse une alimentation hyperglucidique apportant de 400 à 600 g d'hydrates de carbone par 24 h permet d'augmenter d'environ 200 % les réserves de glycogène hépatique.

Ce qui veut donc dire que l'apport de glucides, en particulier de glucides lents, permet de renforcer les réserves énergétiques, préalablement un effort long et intense (70-75% de VO<sub>2</sub>max).

En effet, il a été bien mis en évidence que l'amélioration des performances sous l'effet d'un apport élevé de nutriment glucidique, résulte d'une augmentation des réserves glyco-géniques.

En revanche, La plupart des études s'accorde pour démontrer que le niveau initial des réserves glyco-géniques n'influence pas la performance pour des efforts maximaux inférieurs à 90 min.

Cependant ATTENTION, l'ingestion de glucose (fort indice glycémique) avant l'exercice est suivie d'une hyperglycémie réactionnelle qui provoque une forte réponse insulinique. Cette réponse insulinique peut induire une hypoglycémie en début d'effort. Ce phénomène a été rendu responsable de la diminution de performance lors d'un effort précédé de l'ingestion d'un sucre rapide plusieurs dizaines de minutes avant son début

Il est maintenant bien établi que l'ingestion avant l'effort de sucre avec un faible Indice glycémique augmente le stockage du glycogène musculaire avant l'effort et favorise l'utilisation des substrats lipidiques pendant l'effort.

Ces éléments expliquent donc l'intérêt de régimes type « scandinave » avant des efforts longs et intenses.



# Relations Ligue et UNSS

*Par Fabrice PERNOT*

En 2013, la Ligue a innové lors de l'organisation de son aquathlon avec la participation de jeunes licenciés de l'UNSS, de l'USEP et du Sport Adapté, en plus des jeunes licenciés FFTRI de la Région. Un partenariat a vu le jour avec l'UNSS de l'Académie de Grenoble.

Depuis la rentrée 2013/2014, la Ligue s'est déjà impliquée dans la mise en place des organisations des championnats académiques de Grenoble concernant les disciplines enchaînées :

- Duathlon le 06 novembre 2013 à Villefontaine (38),
- Bike&Run le 11 décembre 2013 au Lycée Reinach à La Motte Servolex (73),
- Triathlon : date et lieu à définir en 2014.

La Ligue Rhône Alpes de Triathlon souhaite poursuivre et accroître sa collaboration avec le monde scolaire en 2014 par :

→ l'organisation d'une manifestation en collaboration avec les associations sportives scolaires (UNSS, USEP, Sport Adapté) et la Section Jeunes du Club de Chambéry.

L'Aquathlon de la Ligue aura lieu le mercredi 18 juin 2014 à Saint-Pierre d'Albigny (73) en partenariat avec la Section jeunes du Club de Chambéry Triathlon, l'UNSS Savoie et le Comité Savoie de Triathlon. La communication sera renforcée pour impliquer plus d'établissements scolaires, notamment les lycées. L'objectif est d'atteindre 250 jeunes venant de tout horizon de 6 à 19 ans.

→ la signature d'une convention avec l'UNSS de l'Académie de Grenoble sur le modèle de celle signée le 1er octobre 2013 entre la FFTRI et l'UNSS,

→ une participation active aux CMR et aux championnats académiques en apportant la vision technique fédérale et la formation aux Jeunes Officiels.

Contacts : Fabrice PERNOT au 06 42 10 65 83 ou par mail [pernot.fabrice@orange.fr](mailto:pernot.fabrice@orange.fr)

Damien AUBERT au 06 62 52 44 38 ou par mail [aubert.dam@orange.fr](mailto:aubert.dam@orange.fr)



Rhône-Alpes Région

# Stage Ecoles de Triathlon de Savoie.

Par Jacques JEHLE

Le long week-end du 11 novembre était l'occasion pour le Comité de Savoie d'organiser un stage pour les écoles de triathlon de la Savoie. Rappelons qu'elles sont au nombre de 3 : Chambéry Triathlon pilotée par William Faurax – Aix Savoie Triathlon par Olivier Philippe – Albertville Tarentaise Triathlon par Bruno Aubert. A l'exception d'Aix les Bains, tout ce beau monde au nombre de 32 jeunes et de leurs animateurs s'est retrouvé au Centre Nautique de Megève et à la salle de sport adjacente où ils ont pu bénéficier en fonction de leurs niveaux aux séances classiques de natation, de water polo et des exercices physiques variés avant de sillonner en course à pied les parcours enneigés de la cité haut savoyarde. Logés au centre d'hébergement de la Fondation Allard, ils ont trouvé des conditions idéales d'hébergement et de restauration. Les uns et les autres, enchantés par ce séjour, ont promis de se retrouver fin mars prochain afin de renouveler ce séjour de convivialité.



## Triathlon des neiges Vercors Coulmes : une deuxième édition bien enneigée !



Deuxième édition de cet événement co-organisé par la ligue Rhône Alpes de triathlon et le Centre Nordique des Coulmes, dont l'objectif est de faire perdurer une discipline toujours confidentielle mais prisée par les athlètes « outdoor »... dont les triathlètes eux-mêmes !



Cette année, les organisateurs ont su jouer avec la météo et la quinzaine de centimètre de neige fraîche tombée dans la nuit qui leur a demandé un réveil très matinal pour préparer les parcours et qui a offert aux participants un terrain de jeu de grande qualité.

Les deux épreuves proposées, en individuel ou en relais, ont réuni près de 175 participants. Un chiffre très satisfaisant pour ce type d'évènement ainsi que pour la station des Coulmes qui s'est vu « envahir » par plus de 300 personnes au col de Romeyère, spectateurs inclus !

La remise des prix s'est, comme l'année passée, déroulée après un bon repas chaud offert par les organisateur.



# SCHÉMA DE COHÉRENCE DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Par Fabrice PERNOT

La Ligue Rhône Alpes de Triathlon connaît une évolution constante depuis quelques années tant au niveau quantitatif que qualitatif ; ceci grâce à l'investissement de tous les acteurs de notre sport en Rhône Alpes. Afin de pérenniser notre structuration et maintenir notre croissance, nous nous sommes engagés avec nos partenaires institutionnels sur de nouvelles pistes de développement à long terme. Ces pistes sont clairement ciblées dans notre plan de développement que nous avons finalisé au printemps de cette année.

Un des axes stratégiques est la réalisation du **schéma de cohérence des équipements sportifs** pour une pratique durable du Triathlon en Rhône Alpes, tout en développant l'aménagement de notre territoire dans le respect de son environnement, et en optimisant les moyens d'investissement de nos collectivités.

Ce schéma sera réalisé en 5 étapes :

1<sup>ère</sup> étape : Un **plan détaillé** de notre Schéma a été validé en octobre par la Région Rhône Alpes. Fabrice PERNOT, notre agent de développement, rencontre les institutionnels (DDCS, Conseil Général) de chaque département pour les informer de notre plan d'actions.

2<sup>ème</sup> étape : Un **état des lieux du triathlon** sera élaboré avec la participation des clubs et des comités de notre Ligue. Un questionnaire leur a été adressé à la mi octobre pour étayer un constat précis de notre sport et de ses équipements. Cela permet à nos structures d'intégrer cette réflexion sur leur projet associatif, et de connaître leurs besoins en équipements et matériels.

3<sup>ème</sup> étape : Une **cartographie** illustrera les différents critères retenus de cet état des lieux : licenciés, clubs, jeunes, Haut Niveau, emploi et encadrement, pratique sportive, pratique loisir, pratique scolaire, impact touristique, développement durable, matériels, infrastructures et sites naturels. Chaque carte régionale sera déclinée par département dans la mesure de sa pertinence.

4<sup>ème</sup> étape : Une **synthèse des objectifs** mentionnés sur chaque carte ainsi que les grands axes de développement classés par ordre de priorité, seront établis.

5<sup>ème</sup> étape : Une **mise en œuvre** de ce schéma passera d'abord par une communication et une mobilisation des acteurs et partenaires de notre sport. Ensuite des investissements pourront être projetés afin de concrétiser nos axes de développement.

Nous souhaitons que ce projet démontre encore le bien-fondé et l'implication de chacun dans le développement de notre sport en Rhône Alpes. Nous vous en remercions vivement.

Contact : Fabrice PERNOT au 06 42 10 65 83 ou par mail [pernot.fabrice@orange.fr](mailto:pernot.fabrice@orange.fr)

# Triathlon et Handicap

## Témoignage de Marc GAVIOT-BLANC du MACH3 Triathlon

J'ai commencé le triathlon presque à ses débuts, en 1987, à l'époque du Conadet. Les promotions, les courtes distances, et les premières lettres de l'alphabet se suivent, A B C et puis Embrun en 1995. Avec une bande de collègues, nous créons le club Mach 3 triathlon. Dans les années 2000, le travail et la vie de famille m'incitent à arrêter les compétitions de triathlon mais je continue l'entraînement et participe encore à quelques compétitions de course à pied.

En septembre 2009, un grave accident de moto m'occasionne une amputation fémorale gauche !!! Rien ne doit s'arrêter et surtout pas le sport. La continuité de celui-ci sera le fil conducteur de ma rééducation. Dans un an je dois recourir. Mon entourage est présent et il me soutient.

Je commence par le vélo sur une jambe, puis vient la natation après la cicatrisation des blessures. Je me dote ensuite d'une prothèse de vélo, le pédalage est plus harmonieux. L'investissement dans une prothèse de course à pied est important mais je peux réapprendre à courir. C'est dur, ça fait mal. Il me faut beaucoup de patience et de persévérance mais en septembre 2010, après avoir couru les 10 km de Lyon je renoue avec la compétition de triathlon et termine le Triathlon sprint de Vaulx en Velin

Depuis, avec ma licence de Para triathlon, je participe à des épreuves du challenge national ainsi que quelques autres sprint et distance M.

Quel plaisir de pouvoir représenter le handisport en endossant les couleurs de mon club qui m'encourage

### Quelques résultats dans la catégorie:

**Elise MARC** termine 2<sup>ème</sup> du Challenge National de Paratriathlon 2013.

**Fabien BLANCHET** avec son guide **Cédric MERLEY** de Rillieux Triathlon sont :

- Champion de France paratriathlon T6A à Besançon le 19/05/2013
- 7<sup>ème</sup> dans sa catégorie TR6A au Championnat du monde paratriathlon à Londres le 13/09/2013



## Débriefing des arbitres

Samedi 16 novembre avait lieu le debriefing de la saison d'arbitrage 2013. Ce moment important a permis de faire le bilan de la saison mais aussi des propositions d'évolution.

Les échanges furent animés et conviviaux avec des participants motivés. Merci à ceux qui étaient présents, ainsi qu'à ceux qui avaient pris le temps de remplir et retourner leur bilan.

Place à la saison 2014 désormais avec la première session de formation des arbitres qui a eu lieu en décembre dernier.



## Réunion des organisateurs de la ligue

Samedi 16 novembre avait lieu la réunion des organisateurs.. Ce moment tout aussi important que le débriefing arbitral a permis de faire le bilan de la saison mais aussi des propositions d'évolution.

Les différents responsables de commission ont présenté leurs bilans respectifs. Une présentation du logiciel de chronométrage « Race Result » a été faite par Ugo DURAND.

Jean-Marc GROSSETETE a, quant à lui, présenté le module organisateur du site fédéral « spacetri 2.0 ».

La présentation du nouveau calendrier des organisations 2014 a été présenté et celui-ci s'avère de plus en plus chargé surtout sur la période Juin-Aout.

## Récompense des challenges ligue

A l'issue de la réunion des organisateur a eu lieu la remise des récompenses des différents challenges de la ligue.



# Portrait d'un Président de Club Rhônealpin

*C'est Robert MALHOMME de Roanne Triathlon qui répond à nos questions.*



**Bonjour Robert, peux-tu nous présenter rapidement le club Roanne Triathlon, ta fonction et les personnes dirigeantes qui t'entourent ?**

Bonjour. Roanne triathlon est un club fondé par des pionniers du triathlon il y a environ 30 ans.

Il était rattaché au club omnisports AS Roanne. Il y a une douzaine d'année il s'est émancipé pour devenir *Roanne Triathlon* en 2001. Depuis presque 30 ans, nous organisons, au mois de juin, le triathlon de Roanne-Villerest. Je suis Président du Club depuis mai 2009.

**Quel est ton parcours dans le monde associatif ?**

Je suis entré dans le monde associatif à l'âge de 7 ans, je suis passé rapidement du statut "d'utilisateur" à celui de participant actif vers l'âge de 15/16 ans.

J'étais dans le monde de la gymnastique, pendant une trentaine d'années, j'ai été fidèle au même club, sauf les dernières années. Gym entraîneur, juge (arbitre pour les triathlètes), responsable technique. J'ai terminé ma carrière dans la gym quand j'ai commencé le triathlon.

Après deux années en tant que pratiquant non licencié, j'ai pris ma première licence à Roanne triathlon en 2000 si j'ai bonne mémoire. Triathlète, je suis rentré au comité directeur en tant que secrétaire, en 2006 et j'ai pris la fonction de président en mai 2009.

En 2007 j'ai suivi la formation BF 5 pour mettre en place un encadrement spécifique pour les jeunes.

Je suis également arbitre depuis une bonne dizaine de saisons.

**Depuis quelques années, le club est agréé « Ecole de Triathlon, 1 étoile », quels sont les objectifs du club pour les jeunes ?**

L'effectif a progressé régulièrement pendant les premières années. On a eu la chance d'avoir rapidement des jeunes d'un bon niveau, fruit du travail d'associations locales (athlétisme, Vélo). L'objectif est de continuer dans le même sens, permettre à ceux qui ont les capacités et la motivation d'essayer d'évoluer au niveau national, pour les autres de les amener à leur meilleur niveau en leurs procurant du plaisir.

**L'objectif de la 2ème étoile est-il en vue ?**

Pourquoi pas c'est plus un problème réglementaire qu'un manque de volonté.

**Dans le challenge ligue, le club est en milieu de tableau, quel est l'objectif pour faire monter le club dans le classement ?**

Pour moi il faut que l'ensemble des membres se sente plus impliqué dans ce type de challenge, le triathlon est un sport très individualiste même trop pour moi. Chacun se fixe un objectif et met les moyens pour le réaliser sans tenir compte de l'identité du club.

Un changement peut se faire, les moyens de préparation à certaines compétitions existent dans la ligue, il faut que tous en prennent conscience.

**Chez les adultes, quels sont les projets, la D3 par exemple ?**

Un essai a été fait avec un groupe en Triathlon, il a permis de voir le niveau.

Si en triathlon, on est limité au point de vu niveau Natation, je suis sûr que le club a un très bon potentiel en duathlon. J'ai lancé l'idée de relever ce challenge. Pour que ce soit une réussite il faut que chaque participant joue le jeu de façon volontaire.

L'association fera des efforts pour aider les volontaires.

**En matière de développement, quels sont vos projets généraux du club ?**

Le développement du club pourra se faire que si la qualité de l'accueil est amélioré, pour cela il faut former des encadrants.

Un deuxième facteur: les capacités au niveau des possibilités d'entraînement natation doivent être adaptés. On a beaucoup de créneaux horaires qui ne peuvent être utilisés de manière optimale.

**Depuis tout ce temps passé dans le monde associatif, n'es-tu pas lassé ?**

Non car après un arrêt de quelques jours pour des vacances, je suis rapidement en manque.

J'ai des objectifs pour le club, mais aussi des objectifs personnels, ils ne sont pas atteints. Ils me permettent de me relancer dans les moments de baisse de forme.

**As-tu déjà eu l'idée de tout arrêter, si oui as-tu déjà décidé d'une date ?**

J'ai fait savoir que j'ai prévu de mettre fin à ma fonction de président en 2016 pour redevenir un simple athlète si mes capacités physiques me le permettent. Je réserve ma décision car il faudra que ma succession soit bien assurée.

**Merci et bon début de saison. Merci.**

## Documentations

A l'attention des organisateurs : les droits d'organisation et différentes tarifications pour la saison 2014 sont à consulter en rubrique [Organisation - Evènements](#).

Pour tous, les règlements des Challenges Clubs, Jeunes et Arbitres, pour la saison 2014, sont à consulter en rubrique [Challenges Ligue](#).

## Championnats et Sélectifs en Rhône Alpes - saison 2014

Les épreuves support des championnats Rhône Alpes, et celles sélectives pour les championnats de France sont à consulter en rubrique [Sélectifs et championnats](#).

Concernant les jeunes, en complément, les modalités de sélection pour le championnats de France des ligues 2014, sont également disponibles dans cette même rubrique.

## Regroupement Génération Rhône-Alpes

Le second weekend de regroupement jeunes du projet << **Génération Rhône Alpes** >> s'est déroulé les 7 et 8 décembre à Voiron (38).

15 filles, représentant 7 clubs rhônalpins, ont participé à ce weekend d'entraînement en commun (2 séances natation, 2 séances course à pied, 1 séance de condition physique et 1 séance d'initiation/apprentissage à la musculation).



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)