

TRI-BUNE RHÔNE-ALPES

Editorial

Juillet 2010 - N°5

La saison bat son plein et après un démarrage avec des conditions climatiques pas terriblement engageantes pour la pratique de notre sport, les organisateurs ont en grande majorité connu des bons taux de participation. Cela prouve que notre sport reste attrayant et ce malgré le froid ou la pluie. Mais cela s'explique par notre nombre de licenciés qui est en perpétuelle croissance.

En avril notre fédération accueillait son 30 000ème licencié. Notre ligue maintient également le cap puisque notre effectif représente 10 % des licenciés nationaux. En juin nous avons d'ailleurs accueilli notre 3000ème licencié.



Le nombre d'écoles de triathlon a augmenté également et ceci nous permet d'entretenir un vivier important de jeunes. Cela se ressent sur les épreuves jeunes où un plus large éventail de clubs de la ligue se trouve représenté. Ceci se confirme pour le Championnat de France des Ligues où 13 clubs seront représentés, contre 11 en 2009. Cela est le fruit bien évidemment du travail de fond qui est réalisé dans les clubs avec formation et rigueur.

Aux Championnats de France Jeunes à Pierrelatte nous avons encore eu de nombreux podium, je ne rentrerai pas dans le détail puisqu'un article y est largement consacré dans ce numéro, mais cela présage encore de beaux résultats pour Fourmies fin aout.

Je ne peux terminer cet éditorial sans dire ma déception sur le faible nombre de clubs qui ont répondu à notre appel pour la formation ACCOS. Comme on le dit souvent, dans ce cas là les absents ont eu tort. Merci à ceux qui ont répondu présents et qui ont consacré un samedi matin, je pense qu'ils ne le regrettent pas. En effet, la qualité des intervenants et la diversité des cas présentés ont permis aux participants de se rendre compte de la complexité de la gestion des contrats de travail.

Jean-Marc GROSSETETE
Président Ligue
Rhône Alpes
de Triathlon



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

RHÔNE-ALPES



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

à lire dans ce numéro....

TRI-BUNE Rhône-Alpes, voilà le N°5 !

Au regard du nombre de fois où chaque numéro de TRI-BUNE est téléchargé, (entre 750 et 1200 fois selon les numéros) nous considérons que vous appréciez ce journal. Nous serions très heureux de recevoir plus d'articles écrits par des adhérents de club de la ligue. N'hésitez pas, **ce journal est le votre, à vous tous qui êtes membres de notre ligue régionale. Nous vous encourageons à contribuer en nous envoyant des articles ou des photos sur l'actualité de vos clubs.**

Vous trouverez dans ce numéro :

- La lettre médicale consacrée aux bienfaits de la pratique sportive pour les jeunes.
- Une interview croisée de deux jeunes de la ligue sur le format «Un gars, Une fille».
- Un retour sur les Championnats de France Jeunes qui ont à nouveau eu lieu à Pierrelatte cette année.
- Un article sur l'engagement humanitaire d'un triathlète d'une autre ligue qui souhaite profiter de TRI-BUNE pour faire connaître son association.
- Une présentation détaillée du pass-journée qui est parfois mal connu. Bien évidemment comme il concerne les non licenciés nous sommes moins sensibilisés mais c'est utile de connaître le fonctionnement pour orienter des non licenciés et également sur les organisations d'épreuves.
- Et enfin vous retrouverez tout sur l'actualité en bref avec la rubrique «Short, but good news».

Bonne Lecture !

La Commission Marketing & Communication

Dernière minute....

Le début du mois de juillet a vu quelques jeunes rhônalpins courir pour la première fois à l'échelon européen. Le 4 juillet dernier, c'est Simon Viain (Valence Triathlon) qui prenait la 18ème place du **championnat d'Europe Junior** à Athlone en Irlande. Sur sa lancée de ses titres de champion de France de triathlon et duathlon cadet, Simon s'est vu sélectionné chez les juniors... Tout comme Sébastien Court (CRV Lyon) l'avait été l'année passée.

Sébastien Court, justement, s'est montré à son avantage la semaine suivante en prenant la 3ème place de la manche de **Coupe d'Europe Junior**, disputée à Echternach au Luxembourg. Sur cette même course, Yohan Saby (Tricastin Triathlon Club) prenait la 5ème place, Maxime Nitsche (Valence Triathlon) la 9ème et Thomas Rebaud (ASMSE Tri 42) la 30ème place. Chez les filles, Marie Froment (Tricastin Triathlon Club) termine 4ème.

Pour Simon, Yohan et Marie, la fin de l'été sera également animée... D'abord avec le **championnat de France des Ligues**, en compagnie de Maxime, pour former une équipe cadet de choc (Sébastien est lui sélectionné dans l'équipe 1 de ligue junior), mais surtout grâce à leurs sélections pour les **championnats d'Europe Youth**, le 28 août, au Portugal



SHORT BUT GOOD NEWS

la Rubrique de Gilles LECOFFRE

- Dans le cadre du concours national « Fais-nous rêver ! » le club de Rillieux a été primé sur la thématique concernant l'égalité des chances et la lutte contre la discrimination; à la clé un chèque et un diplôme.
- Le grand retour du Duathlon en Rhône - Alpes ? Il est vrai que depuis quelques années il est devenu le parent pauvre de notre discipline, mais que les aquaphobes se rassurent, ils vont à nouveau pouvoir appuyer généreusement sur les pédales Thomson ! Se profilent ... en octobre 2010 un duathlon organisé par l'ASMSE (Avenir + CD) et en avril 2011, organisé par Alberville Tarentaise un ensemble d'épreuves dont le format reste à préciser.

Si vous aussi, vous voulez voir apparaître l'un de vos projets dans cette rubrique, prenez contact avec Gilles Lecoffre :

lecoffre4@free.fr



Le Lettre Médicale N° 13 - Pathologies dorsales et triple effort chez les jeunes

La pratique du triathlon véhicule des valeurs qui touchent de plus en plus d'enfants. Relativement onéreux, la pratique du triple effort demande des efforts familiaux d'ordre financier mais aussi intellectuels. Tout ceci mérite quelques remarques:

«la pratique sportive empêche les enfants de grandir.» Voici une remarque, très souvent brandie par des parents peu convaincus des effets favorables d'une activité sportive sur le développement de leur progéniture! La fréquence et la constance de ce préjugé démontre qu'il est extrêmement difficile de combattre des idées préconçues. En effet, ceci est **TOTALEMENT FAUX!**

Des études réalisées chez des jeunes gymnastes féminines, s'entraînant plus de quinze heures par semaine, ont montré l'existence d'un léger retard de croissance sans que la taille définitive d'adulte ne soit diminuée. Par contre, aucun effet chez des fillettes exerçant une activité sportive à raison de moins de quinze heures hebdomadaires, et ce, quelle que soit la discipline!

Ceci est net et précis et ne nécessite aucun commentaire.

La pathologie de la colonne vertébrale chez l'enfant connaît aussi beaucoup d'aprioris véhiculés par des parents inquiets et souvent très mal informés.

Il faut, dès le départ, bien distinguer l'attitude scoliotique et la scoliose «maladie». La première, qui peut précéder chronologiquement la seconde, est provoquée par une mauvaise tenue: on a l'impression que ces enfants n'ont pas le courage de se tenir droit! La distinction est très facile à faire. L'attitude scoliotique ou la scoliose sont des anomalies transversales. Le «S» observé chez l'enfant, dos nu et droit, va disparaître lorsque l'on fait pencher en avant la jeune patiente, le dos rond, mais persister et donner une gibbosité, c'est à dire une «bosse» thoracique ou lombaire s'il existe une véritable scoliose.

La scoliose «maladie» est beaucoup plus grave. Elle est provoquée par une torsion structurale des vertèbres et peut être très évolutive.

Elle est plus fréquemment féminine; des antécédents familiaux sont notés.

Il convient de réaliser un bilan radiologique afin de mesurer objectivement cette anomalie, pour faire un «bilan des lieux» et permettre une surveillance radiologique future.

Plus l'apparition de la scoliose est précoce, plus la situation est grave.

Une scoliose qui commence juste avant la puberté possède peu de chance d'évoluer.

Des anomalies anatomiques de la colonne vertébrale peuvent aussi exister dans l'axe antéro-postérieur. En effet, à l'état normal, la colonne n'est pas strictement droite mais décrit des courbures physiologiques : la cyphose dorsale est comprise entre deux lordoses, la cervicale et la lombaire à concavité postérieure. C'est l'exagération de ces courbures qui deviennent pathologiques et qui peuvent être chiffrées radiologiquement. Une attitude scoliotique ou une scoliose sont fréquemment associées à une cyphose d'où le terme plus général de «cyphoscoliose». C'est par un abus de langage que l'on évoque une cyphose dorsale ou une lordose lombaire: il s'agit en fait que de l'exagération d'une courbure physiologique. La prise en charge d'une cyphoscoliose dépend essentiellement de son angle mesuré par des radiographies. Si la scoliose atteint 30° c'est l'indication d'une intervention chirurgicale.

A 15° on tente le traitement orthopédique par corset.

En dessous de 15° on propose un traitement par kinésithérapie associée à la pratique sérieuse d'une discipline sportive et une surveillance.

S'il s'agit d'une simple attitude, on recommande uniquement la pratique sportive.

Quels sports faut-il conseiller? Toute discipline, pratiquée moins de 5 heures par semaine, même le tennis et l'équitation!

Mais c'est bien entendu la natation qui remporte justement tous les suffrages et une mention particulière pour les disciplines en extension comme le basket....

Le triathlon, encadré comme la discipline l'est, peut être parfaitement proposé chez le jeune scoliotique désirant se frotter au triple effort et à ses valeurs de courage, et de respect !!!



Quand Triathlon rime avec engagement humanitaire ...



Amis triathlètes,

Triathlète depuis 15 ans, j'ai eu l'occasion de croiser un certain nombre d'entre vous à travers mes courses dans la plupart de nos régions. A chaque fois je fais le même constat : c'est un sport magnifique porté par des hommes et femmes de valeurs qui savent ce qu'Engagement signifie. Malgré son fort développement le triathlon m'apparaît encore comme une communauté fière de ce qu'elle accomplit et de l'image de solidarité qu'elle véhicule. C'est grâce et pour cette solidarité que je m'exprime aujourd'hui dans cette TRI-Bune afin de vous présenter Mission Humanitaire, association pour laquelle je travaille qui a grand besoin d'aide. La principale raison d'exister de l'association est l'organisation de missions humanitaires pour le compte d'autres associations et d'ONG et en faveur des populations indigentes de la planète.

Spécialisée dans l'organisation de missions humanitaires médicales, l'association est la seule à accepter des bénévoles n'ayant aucune connaissance médicale au sein des équipes de santé. MISSION HUMANITAIRE s'est engagée à améliorer la qualité de vie et la santé des personnes indigentes de la planète, en créant un modèle de mutualisation des offres et des demandes en matière d'aide humanitaire. Dans ce modèle à but non lucratif dont le bénévolat est le moteur, différents acteurs collaborent afin de développer la solidarité entre les hommes et vis-à-vis des populations touchées par la pauvreté, les guerres et la souffrance.

Grâce à son réseau mondial, MISSION HUMANITAIRE développe des actions de terrain permettant d'apporter activement et concrètement une aide et en particulier une aide médicale aux petites associations et ONG qui n'en ont pas les moyens ni la compétence.

Dans un état d'esprit de pionniers, MISSION HUMANITAIRE milite pour un retour aux sources de l'aide humanitaire : cohérence, priorité aux populations, solidarité, terrain, visibilité des actions.

Afin de pérenniser les actions des bénévoles dans le monde via de nouveaux financements, l'association recherche des personnes qui ont envie d'aider ici en France quelles que soient leurs compétences, leurs motivations, leurs possibilités.

Athlètes, clubs, sociétés, organismes professionnels, fédérations, ..., tout le monde peut aider :

- Financièrement
- Monter une opération de collecte dans votre région
- Sensibiliser les dirigeants de votre entreprise (une très belle opération spéciale entreprises/salariés a été créée)
- Courir pour la cause
- Organiser un événement sportif au profit de Mission Humanitaire
- Relayer l'information dans vos réseaux (web et 'terrain')
- Mettre à profit vos compétences
- Etc, etc

L'association est ouverte à tous types d'initiatives alors n'hésitez pas à nous contacter, il y a tellement de choses à faire et tellement de besoins.

Merci

Olivier

olivier.missionh@orange.fr

www.mission-humanitaire.fr

Retour sur les Championnats de France Jeunes - Pierrelatte - 5 juin 2010

Dominique Paul (Tricastin) qui avait rédigé pour le N°4 de TRI-BUNE un article sur l'édition 2009 des Championnats de France de Triathlon, nous livre ses impressions sur cette édition 2010 organisée à nouveau à Pierrelatte ;

Même si nous avons déjà fait les Championnats de France Jeunes l'année passée, nous avons des petites inquiétudes, nous avons à gérer et mettre en place un certain nombre de modifications . (5 courses au lieu de 6, des remises de récompenses par équipes et catégories, une réorganisation . Romy s'occupait du poste secouristes médecins, évacuation.

Le jour même et la veille, nous avons géré plein de petits problèmes : ravitaillements, stationnement, parking, gens désagréables, ambulance sur la ligne d'arrivée, fabrication d'une finish line..etc.

Les courses se sont succédées, sans soucis,(les petits problèmes étaient gérés immédiatement.). L'attraction sur la ligne d'arrivée était la douche, un brumisateuse assez grand pour 5 à 6 triathlètes en même temps, fabriqué par Mr Caillaux et Mr Orsel. Ils devraient la faire breveter! !!!!!

Au final, nous avons ressenti une grande satisfaction, les remerciements de la fédération; une épreuve réussie à tous les niveaux et une grande fête.

Pascal, Evelyne et Aude Lise qui s'occupaient de l'organisation et de la coordination des postes ont fait du très bon travail et tous les bénévoles, les cubs et les ligues ont contribué à cette réussite.

De plus les athlètes de notre ligue ont une fois de plus brillé avec des résultats excellents.



L'Interview : Un gars, Une fille

L'interview de 2 jeunes qui ont participé aux derniers France de Tri à Pierrelatte

Solène Flurian, minime, licenciée à Vaulx en Velin triathlon et Greg Thedy, minime aussi, licencié au Trisalève.

1/ Qui t'as transmis le virus « triathlon » ?

Solène : « C'est sans aucun doute que je vous dirai que c'est mon père qui m'a transmis ce virus. Avant d'être contaminée par ce sport, j'ai fait de l'athlétisme 3 ans. J'adorais courir mais je continue à penser que ça ne me suffisait pas.

En 2005, mon père a préparé l'ironman d'Embrun. Il était dans le club de Vaulx en Velin tri, et s'entraînait avec une persévérance inquiétante. Levée à 5h pour regarder le départ, je trouvais cette course fascinante et j'admirais tous ces athlètes qui s'élançaient pour une journée de triathlon. Je crois que c'est cette année que j'ai découvert LE sport que je pratique maintenant. Ce qui m'a attiré dans ce sport, c'est le besoin de polyvalence, un sport plutôt solitaire qui nous confronte à nous même. Et puis les 3 éléments du tri, qui font qu'on ne s'en lasse jamais. Toutes les sensations qu'on peut ressentir au même moment. J'aime la concurrence, j'aime l'ambiance.

Ce que je n'aime pas dans le tri, ce sont les blessures qu'il peut causer, c'est quand le vélo nous lâche, ou les chutes de course.

Le Vaulx en Velin triathlon est un bon club, mais il n'y a pas assez de jeunes et je devais trouver un autre moyen de m'entraîner pour progresser. »

Greg : « Depuis tout petit je fais du VTT, du ski, de l'escalade avec Thierry GUERRET qui était un triathlète de haut niveau et président du club du Trisalève. Il m'a proposé de faire un Triathlon (Passy) pour essayer, cela m'a plu et depuis je fais parti du club. Le triathlon quand on y a goûté, on ne peut plus s'en passer. Au sein du notre, il y un groupe de jeunes très motivés et dynamiques. C est un sport très complet avec une ambiance de folie. Dans mon club règne une très bonne entente entre tout le monde ce qui rend ça très conviviale. »



2/ Combien d'heures consacres tu à l'entraînement ?

Solène : « Le triathlon, c'est 3 fois plus compliqué à gérer ! Je ne m'entraîne pas avec le club de tri. Je nage 3 à 4 fois par semaine dans mon club de natation, le DAC à Décines. Pour la course à pieds, (JF), un entraîneur course à pieds duathlète, s'occupe de nous fournir (à moi et ma sœur) un programme d'entraînement, et nous exécutons ce programme à trois, en famille, le père, la sœur et moi. L'entraînement « hors-club » a des inconvénients pour certains, mais le chrono est un rival suffisant pour moi. Pour la partie cyclisme, c'est un entraînement plutôt récent. Je ne roulais pas il y a un an de ça, c'était mon point faible dans le triathlon. C'est aussi mon père qui gère l'entraînement de la partie vélo. Il faut dire qu'il est le coordinateur des 3 disciplines. Mon père/entraîneur, est là pour ralentir le rythme quand je suis sur motivée ! Il ne faut pas perdre les pédales ! (haha) En somme, cela correspond à 7h de natation, 2 séances de CAP (environ 1h chacune), et 1 à 2 sorties à vélo soit 3h sur la selle/semaine. »

Greg : « De manière hebdomadaire, je consacre 3,5 h (natation), 4h (vélo), 3h (course à pieds). L'entraînement de natation se déroule avec mon club, celui du VTT/vélo route se passe avec un autre club (RVTT), de même pour l'athlétisme (Foulée d'Annemasse). »

3/ Tu as participé aux France tri jeunes, tes impressions ?

Solène : « Ce rendez-vous a été pour moi le premier championnat de France de triathlon. J'ai abordé cette course sans trop de stress, le site me plaisait, et la 1/2 finale de Piolenc m'avait mise en confiance. Mon père m'a aidée à me préparer physiquement, et le mental, je m'en suis occupée, avec l'aide de ma sœur qui participait aussi à cette course en cadette.

Mon objectif, qui a été un peu prétentieux, était d'arriver dans le top 10. Jusqu'à la course à pieds, le contrat était tenu, cependant la course n'était pas terminée. Je pense que le point de côté ne m'a pas aidée, mais c'est aussi le manque d'entraînement de transition vélo/ CAP qui m'a pénalisée. Légère déception à ce niveau mais un résultat plutôt satisfaisant à l'arrivée, avec une 12e place. La belle surprise que j'ai eue, c'est la partie vélo, j'ai réussi à accrocher le groupe de tête et je pose le vélo à la 5ème place.

Et ce qui agace mon égo, c'est de perdre le sprint final contre Margaux. En conclusion, j'ai tiré de cette épreuve une expérience qui va me permettre de remettre en place certains points d'entraînements, et une préparation peut être plus précise pour l'année prochaine ! »

Greg : « J'ai participé cette année pour la deuxième fois consécutive aux France tri jeunes. Avant l'épreuve beaucoup de stress, mais le fait de retrouver les potes avant la compet cela allait déjà mieux. Mais une fois dans l'aire d'appel !!! Cette année, après une natation médiocre (alors que je m'étais entraîné tout l'hiver), j'ai loupé de peu le pack de tête malgré un gros vélo je n'ai pu définitivement le rattraper. En course à pieds je me suis fait doubler par un copain ce qui m'a redonné du punch, nous permettant de remonter plusieurs concurrents.

A l'arrivée ma place de 44ième était décevante vu mon objectif, mais j'en retirais une bonne expérience. »

4/Es tu plutôt Facebook ou lecture ?

Solène : « Franchement ? Je suis plutôt facebook ! La lecture, c'est pas trop mon truc.

Le triathlon me prend beaucoup de temps, les copains ne comprennent pas tout le temps et il m'est difficile de sortir entre les entraînements pendant la période scolaire. L'ordi, j'y vais le soir après l'entraînement, pour discuter surtout, avec les copains triathlètes, qu'on voit que les week end ... Ca ne dépasse généralement pas 2h / jour, de toutes façons les parents sont derrière pour vérifier. En dehors du sport, j'aime bien dessiner, c'est un peu le moyen que j'ai trouvé pour être au calme, pour se poser. »



Greg : « Je déteste la lecture (sauf les revues de Triathlon et de vélos). J'adore les activités de plein air. »

5/Confiture ou Nutella ? Fais tu attention à ton alimentation avant course ?

Solène : « La gourmandise n'est pas le pire de mes pêchers ! Si je devais choisir, je me pencherais vers la confiture. L'alimentation fait partie du sport, j'y fais attention, mais ce n'est pas une obsession. Je n'ai peur ni des fruits ni des légumes, et ma mère est une cuisinière très variée, ce qui me permet de manger de tout !

Avant une compétition, j'essaye de manger des féculents (pâtes ou autres), mais je préfère le sucré, tels que le riz au lait, le pain d'épice... »

Greg : « Mon alimentation dépend de mes envies du moment. Avant une course je mange des pâtes. »



Photo souvenir Stage 2010

Interview d'un diplômé BF4 : Luc NAHON

NEWS sur le Site de la ligue :

01/06/10 - 100% de réussite pour les 3 stagiaires de la ligue Rhône-Alpes. Bravo à Benjamin BRUN de l'ALE, Jérôme BAUD et Luc NAHON du GUC.

Bonjour Luc, tu es licencié au GUC, et tu fais partie de la dernière promo des BF4 dont on vient d'avoir les résultats il y a quelques jours.

Peux – tu nous dire quelle a été ta motivation pour suivre cette formation fédérale ?

Après l'initiateur, j'avais envie d'aller plus loin dans la maîtrise de l'entraînement. Quand on est dans un club, au bout de plusieurs années on a envie de participer plus activement à son évolution, c'était une manière pour moi d'apporter ma contribution à la vie du club dans un domaine qui me passionne. Lorsque l'on se retrouve entre triathlètes, c'est souvent autour d'un bassin ou lors d'une compétition, mais combien de temps passe-t-on seul au guidon de son vélo ou en course à pied ? Le fait de proposer des créneaux d'entraînements supplémentaires c'est toujours une occasion pour éviter la monotonie et pour partager. J'avais envie de faire profiter de mon expérience et de la confronter, mais il me paraissait essentiel de valider cela de façon sérieuse afin d'apporter les meilleurs conseils à chacun(e)s.

Parallèlement, j'étais motivé par le fait de renforcer des notions utiles pour mon travail au CNPC sport (centre de formation au métier du sport).

Comment s'est déroulée cette formation, lieu, durée, intervenants, ... ?

La formation s'est super bien passée dans une ambiance très conviviale. Le cadre au Creps d'Aix en Provence est très agréable. Pour autant, l'intensité de l'emploi du temps était soutenue ; on était là pour bosser ! On a quand même réussi à trouver un créneau à 5h du matin pour faire un peu de course à pied et profiter de l'endroit (mais à l'automne il faisait encore nuit à cette heure là)... Nous avons pu être formés sur deux semaines en automne et au printemps, ce qui a permis d'assimiler et d'appliquer plus progressivement les enseignements, de mettre en pratique un certain nombre de séances et de prendre du recul sur notre rôle. On a eu la chance de rencontrer des cadres très proches du haut niveau ce qui est très concret et enrichissant. La formation est pragmatique ; même si les bases théoriques sont indispensables, à chaque fois le lien est fait avec des situations de terrain qui nous renvoient à la spécificité de notre sport. Je ne vais pas citer tous les intervenants aussi passionnants les uns les autres, je citerais au moins les responsables, Sébastien et Cyril qui font un travail très abouti et qui de surcroît sont supers sympas.

Le fait de pouvoir échanger également avec d'autres collègues de différents clubs est un élément très moteur.

Dans quel(s) domaine(s) as – tu appris des choses « capitales » ?

J'ai appris que l'entraînement n'est pas une science. Même si on observe des constantes, toutes les expériences, les situations et les résultats sportifs qui en découlent sont intéressants à analyser avec une multitude de paramètres à intégrer. De plus, la prise en compte de l'individu me paraît aujourd'hui plus importante.

Le fait que ce diplôme n'a plus depuis 2007 les prérogatives d'un brevet d'état du 1er degré, n'a t- il pas été un frein ?

Non, l'objectif pour l'instant est d'être bénévole. Comme beaucoup de clubs, on n'a pas toujours les moyens de financer le salaire d'un entraîneur. Par contre, je trouve que c'est une bonne chose que le triathlon puisse avoir aussi son propre diplôme d'Etat car le développement de notre activité le justifie, c'est déjà très utile dans certaines structures ce sera peut-être le cas pour nous à plus longue échéance. J'en profite pour saluer le super boulot que font aussi mes collègues bénévoles animateurs au sein de mon club, en course à pied et en musculation ; Véronique Aubert et Luc Rebillard. Ils sont diplômés fédéral dans les disciplines qu'ils encadrent et font déjà un travail remarquable depuis plusieurs années.

Sous quelle forme se concrétise jusqu' alors ton investissement dans ton club ?



En ce qui me concerne, j'encadrerais déjà la natation en tant qu'initiateur, en plus cette année je propose des sorties vélos les week-ends mais c'est clair que l'hiver, en dessous de 5 °, c'est plutôt de la course à pied de façon complémentaire aux séances de Véronique.

Le fait d'avoir acquis des connaissances supplémentaires va t-il faire évoluer ton approche de l'encadrement ?

Je pense avoir une approche plus ludique de l'entraînement autrement dit, être capable de développer des aspects physiologiques dans le contexte d'une situation de jeu. Je pense que cet aspect est important même avec des adultes. Aussi, je prends beaucoup plus en compte la spécificité de notre sport dans le montage d'une séance.

De quelle(s) manière(s) ?

Concrètement, cette année j'ai proposé des activités en natation aux approches des compétitions simulant des situations de départ. Nous nous sommes aussi amusé avec les passages de bouées, les techniques de « drafting », la nage en groupe, etc... J'ai essayé d'incorporer davantage les notions de rapport aux autres ce qui me paraît assez déterminant à appréhender dans la préparation. Je pourrais citer d'autres exemples, comme en course à pied où un exercice consistait à gérer sa vitesse en fonction des autres par des départs décalés sous forme de poursuite, à l'instar de « ...rattrape moi si tu peux... » à Rumilly.

Le BF4 faisant partie des Unités de Capitalisation (U.C) des nouveaux diplômés tels que le BPJEPS et le DJEPS, aurais-tu en projet de poursuivre une formation dans les métiers du sport ?

Oui j'aimerais bien, mais faute de disponibilité pour l'instant, je vais déjà forger mes outils en tant qu'entraîneur fédéral. Cela étant, à plus long terme... il y a aussi la validation des acquis de l'expérience... On verra plus tard.

Pour l'instant je souhaiterais faire le point avec notre Président et le bureau sur la saison afin d'anticiper nos objectifs 2011. Il nous faut optimiser l'organisation des entraînements et faire en sorte que le plus grand nombre puisse en profiter.

Avant de penser au BF4, il faut passer par le BF5 !

La formation 2009/2010 s'est déroulée à Valence sur 2 week-end. 21 stagiaires issus de 13 clubs ont suivi cette formation dans une ambiance détendue mais néanmoins studieuse.

Alberville Tarentaise (1)
 ASMSE Tri42 (1)
 Bourg en Bresse Triathlon (2)
 Chambéry Triathlon (3)
 Rillieux Triathlon (1)
 CRV Lyon (5)
 Mach 3 (1)
 Moirans (1)
 Triathlon Club Monts du Lyonnais (1)
 Triathlon Club des Deux Rives (2)
 Tri Salève (1)
 Valence Triathlon (1).

Parmi les 21 stagiaires figuraient 6 femmes, soit 28% de l' effectif ; ce taux est le meilleur jamais obtenu.

Sur les 21 stagiaires de la session 2009/2010, 13 se sont présentés à l'examen.

Se sont rajoutés trois stagiaires de 2008/2009, ainsi qu'un autre formé dans une autre ligue et un dernier qui a obtenu le diplôme par Reconnaissance des Acquis d'Expérience (R.A.E)*

* pour renseignements sur la R.A.E, contacter Gilles Lecoffre (lecoffre4@free.fr)

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le Pass Journée !

Qu'est-ce que le pass journée, à quoi sert-il et qui est concerné? Nous allons répondre à ces 3 questions afin de combler quelques lacunes.

Le pass journée a pris la place de la licence journée, il y a quelques années mais le principe de base reste le même. Il précise les conditions d'assurance (responsabilité civile et atteinte corporelle individuelle) dans le cadre de la participation à une course fédérale. Il est fourni à chaque organisateur d'épreuve fédérale.

Ce document concerne le concurrent non-licencié ou le détenteur d'une licence « Accueil » ou « Dirigeant » qui veut participer à l'épreuve concernée.

Ce pass est délivré sous réserve :

- De la présentation d'une licence Accueil portant la mention « Certificat médical compétition » ou d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en compétition de Triathlon, Duathlon, Aquathlon, Bike and Run ou de Raid de moins d'un an à la date de l'épreuve.
 - o Pour les Relais, chaque concurrent concerné devra présenter soit une licence Accueil portant la mention « Certificat médical » soit le certificat médical précisant la partie du relais concerné.
- D'une autorisation parentale pour les mineurs,
- D'une pièce d'identité,
- Du paiement de son coût.

Le document est composé de 2 parties :

- La partie « organisateur » renvoyée à la ligue par l'organisateur,
- La partie « concurrent » que ce dernier conservera et présentera pour retirer son dossier.

Le concurrent doit remplir les 2 parties et cocher le type de course concernée et signer la partie haute dans laquelle il a la possibilité de refuser la garantie « atteinte corporelle individuelle ».

Normalement ce document est à remplir le jour de l'épreuve au poste prévu à cet effet, mais il est possible que des organisations fournissent le pass avec le bulletin d'inscription et il n'est pas utile de le remplir si vous n'êtes pas concerné.

À l'issue de son épreuve l'organisateur, renvoie sa partie à la ligue avec le règlement correspondant.. C'est simple, non?

| MÉCANISME DES GARANTIES ASSURÉES AUX CONCURRENTS À LA JOURNÉE DE LA F.F.T. | |
|--|--|
| Membre Associé (M. A.) | |
| Pratiquer | Les autres concurrents assurés par la F.F.T. pour la durée de son inscription. Responsabilité des autres (M. A.) et autres du fait de son inscription. Responsabilité des autres (M. A.) et autres du fait de son inscription. Responsabilité des autres (M. A.) et autres du fait de son inscription. |
| Pratiquer | Les autres concurrents assurés par la F.F.T. pour la durée de son inscription. Responsabilité des autres (M. A.) et autres du fait de son inscription. Responsabilité des autres (M. A.) et autres du fait de son inscription. |
| Pratiquer | Les autres concurrents assurés par la F.F.T. pour la durée de son inscription. Responsabilité des autres (M. A.) et autres du fait de son inscription. Responsabilité des autres (M. A.) et autres du fait de son inscription. |

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

Direction de la Publication : Jean-Marc GROSSETÊTE

Rédactrice en Chef : Laurence ROY

Comité de Rédaction : Damien AUBERT, Bruno COPETTI, Marc HUSTACHE, Gilles LECOFFRE, Eric Le PALLEMEC, Jean-Marie PAUTHIER

Prochain Numéro : Automne 2010

D'ici là, transmettez vos idées ou suggestions à : Laurence.roy69@gmail.com

En cohérence avec notre volonté d'engagement éco-responsable, TRI-BUNE RHÔNE-ALPES existe uniquement en version électronique