

V ATHLON - Assemblée Générale du 15 Novembre 2022

Le mardi 15 novembre 2022 à 19h23, les membres de l'association de **Villejuif Triathlon – V ATHLON** se sont réunis dans la salle de réunion du stade Louis Dolly, 22 Rue Auguste Perret 94800 VILLEJUIF, pour l'Assemblée Générale Ordinaire sur convocation de la présidente.

L'Assemblée était présidée par Lanoue Séverine, présidente de l'association.

Les présents sont :

	NOM	PRENOM	SIGNATURE OU POUVOIR DONNE A
1	LANOUE	Séverine	
2	BOMMEL	Pascal	
3	BELNY	Gladys	
4	SAPINHO	David	
5	MARCHAND	Sylvie	Représentée par David
6	ETOURNEAU	Christophe	
7	DUMAS	Romain	
8	LENI	Philippe	
9	LALLIER	Robin	
10	BRASSEUR	Gilles	
11	ROUGER	Céline	
12	LEPERS	Yoalli	
13	LEPERS	Guillaume	Représenté par Yoalli
14	DUMAS	Clément	
15	LA MARRA	Chloé	Représentée par Nadia
16	LA MARRA	Manon	Représentée par Nadia
17	LA MARRA	Nadia	
18	JOAQUIM	Cécile	
19	JOAQUIM	Louis	Représenté par Cécile
20	TESSIER-NUNES	Raphael	Représenté par Alice TESSIER

21	AZEDE	Jean José	Représenté par Séverine
22	ROMAN-VERONIQUE	Andréas	Représentée par Alice TESSIER
23	DERELLE	Franck	

Les absents excusés sont : SAUDEMONT Charles et MARTINAT Eddy.

Le quorum étant atteint avec 23 membres présents ou représentés, soit plus d'un quart des adhérents (16/62) la séance a été déclarée ouverte.

L'ordre du jour a été rappelé par la Présidente :

- 1) **Rapport moral**
 - a : Encadrement / structuration du club
 - b : Créneaux d'entraînement
 - c : Tenues et matériel
- 2) **Rapport d'activité**
- 3) **Rapport financier, budget prévisionnel et coût de la cotisation 2023/2024**
- 4) **Projets**
- 5) **Informations diverses**
- 6) **Election du nouveau bureau**
- 7) **Questions diverses**

1) Rapport moral :

Notre progression continue avec +5 adhérents/an et finissons 2022 à 62 membres.

	Sport compétition		Sport loisir		Villejuifois	Non Villejuifois
	Femmes	Hommes	Hommes	Femmes		
< 6 ans	1				1	
6-11 ans	1	4			5	
12-15 ans	4	3			4	3
16-25 ans	3	5		2	7	3
26-59 ans	7	21	1	3	22	10
+ 60 ans		1	1	4	4	2
Adhérent porteur de handicap		1				1
Total	16	35	2	9	43	19

Chez les jeunes de l'Ecole de Triathlon, après les premiers passages de niveaux, nous avons presque tout le monde en blanc et déjà 2 verts : Chloé et Raphaël. Félicitations à tous !

a) Encadrement / structuration du club :

- **Séverine** entraîneur triathlon BF5, BF4, BF3, BNSSA (pour surveiller les activités aquatiques), et entraîneur athlétisme 1^{er} degré : - 12 et -16 ans
- **Franck** entraîneur cyclisme -> **Charles, Pascal et Philippe Lequeux** BF5 (ex-BF2)
- **José** entraîneur 1^{er} degré course à pied

- **Gladys** : BF1 pour surveillance natation
- **Charles** : BF5 pour surveillance natation

Deux formations sont prévues sur le 94 : BF1 les 28-29/01 à Nogent-sur-Marne et BF2 comme suit :

Sam 07/01 - 08h-18h	Stade L. Dolly Villejuif	+ 1 MODULE SPECIALITE AU CHOIX : 25-26/03 ADULTES 8h-17h 01/04 SANTE 8h-16h 15-16/04 JEUNES 8h-17h
Sam 11/02 ½ journée	En virtuel	
Sam 11/03 - 10h-12h	Piscine Villejuif	
11/03 après-midi	En virtuel	
Jeu 16/03 - 20h30-22h	En virtuel	
18-19/03 - 08h-18h	Stade L. Dolly Villejuif	

NB : Si un ou des membres souhaite(nt) faire partie de l'équipe, ils sont les bienvenus. Le club prend en charge les formations. La formation BF2 sera validée suite à une mise en situation d'entraîneur en mai 2023.

Le Comité Régional Olympique et Sportif (CROSIF) propose également 2 formations sur le sport santé et les Activités Physiques Adaptée, **APA** : [séniors le 25/11/2022](#) et [diabète le 02/12/2022](#).

Si vous, parents ou autres proches souhaitent également devenir arbitre, faites-vous connaître ! Cette formation dure une journée et il faut être présent sur au moins trois épreuves d'arbitrage pour la valider. N'hésitez pas à échanger avec **Gladys**, qui est maintenant arbitre principale.

b) Modification des créneaux d'entraînement (changement de saison) :

La saison hivernale a débuté la semaine dernière et durera jusqu'au retour des vacances de Pâques. Les cartes piscines sont arrivées. La distribution débute à l'A.G. et continuera lors des prochaines séances.

- 1) La natation devient ainsi l'entraînement mineur pendant l'hiver au profit de la CAP et du vélo. Vous pourrez donc vous placer sur **un créneau de 45' par semaine** parmi :

- mardi 20h30-21h15 Max 8 personnes
- mardi 21h15-22h Max 8 personnes
- vendredi 20h30-21h15 Max 8 pers TRIATHLON SANTE (ou loisirs ou jeunes dans limite place disponibles)
- vendredi 21h15-22h Max 8 personnes
- samedi 11h-12h Max 8 personnes

NB : 20h30 étant le début dans l'eau, vous pourrez accéder avec votre badge dès 20h15.

Nous renverrons un nouveau lien au retour des vacances de Noël, et nous retrouverons courant avril, la joie du bassin extérieur et de 2 lignes ou plus !

- 2) **Deux nouveaux apparaissent** : Footing le lundi RDV au container à 18h30 et Aquabike le lundi, RDV 20h55/21h00 dans le hall du SNYG.

Rappel : Pour raisons professionnelles, je serai absente les mercredis 16 et 23/11. Séances communiquées au groupe Santé.

c) Tenues et matériel :

Le club dispose de différents vêtements aux couleurs du club. Vous trouverez en P.J le fichier de commande à compléter et renvoyer avant le 30/11 à : gladys.belny@gmail.com. N'hésitez pas à faire des propositions pour compléter la boutique.

ARTICLE	TARIF
Veste manches amovibles	50 €
Trifonction Femme ou Homme	40 €
Bas de survêtement mixte	40 €
Haut de survêtement mixte	40 €
Collant chaud avec zip mollets	30 €
Collant zip intégral	30 €
Veste imperméable légère	30 €
Tee-shirt Femme ou Homme	15 €
Chaussettes 35/38 39/42 43/46	10 €
Bonnet de bain taille unique	2 €
Bonnet polaire CAP taille unique	2 €

Le club dispose également de **combinaisons** en épaisseur 4mm de néoprène pour aller dans l'eau quand température l'exige en dessous de 16°C, en **location journalière à 10€**.

Et de **six vélos de route adultes et six vélos de route jeunes** en location à **60€ pour la saison**.

Ces tarifs sont possibles grâce aux subventions obtenues, donc les tarifs pourront évoluer selon les aides que nous continuerons à percevoir ou non.

2) RAPPORT D'ACTIVITE :

Date	Lieu	Epreuve	Temps	Place scatch	Position catégori e	Nom	Prénom
10/10/2021	Villejuif	10 km Corrida	00:51:00	240	5	Wies	Jessy
05/12/2021	Thiais	10 km Corrida	00:37:11	77	7	Martin	Jérôme
16/01/2022	Champigny	Championnat 94 Cross	00:32:57	18		Martin	Jérôme
03/04/2022	Fresnes	Triathlon XS	00:57:00	219	7	Wies	Jessy
03/04/2022	Fresnes	Triathlon XS	00:40:18	26	2	Martin	Jérôme
03/04/2022	Fresnes	Triathlon XS	00:39:14	20	3	Gall	Maël
03/04/2022	Fresnes	Triathlon XS	00:40:01	22	6	Saudemont	Charles
03/04/2022	Fresnes	Triathlon XS	00:41:34	36	5	Sapinho	David
03/04/2022	Fresnes	Triathlon XS	00:52:11	120	1	Belny	Gladys
03/04/2022	Fresnes	Triathlon XS	00:54:18	141	2	La Marra	Nadia
03/04/2022	Fresnes	Triathlon XS	00:56:13	164	3	Leni	Philippe
03/04/2022	Fresnes	Triathlon XS	00:57:29	174	9	Audouin	Réjane
03/04/2022	Fresnes	Triathlon XS	01:09:56	242	10	Rouger	Céline
03/04/2022	Fresnes	Triathlon XS	01:16:42	251	22	Bugaud	Léonie
05/09/2021	Paris	Semi Marathon	01:40:44	2941	1289	Dumas	Clément
26/09/2021	Paris	10 km	00:40:53	715	421	Dumas	Clément
17/10/2021	Paris	Marathon	03:37:59	6558	2073	Dumas	Clément
21/11/2021	Boulogne	Semi Marathon	01:28:28	700	296	Dumas	Clément

06/02/2022	Brie Comte Robert	Championnat région Cross	00:34:46	36		Martin	Jérôme
20/02/2022	Chessy	Championnats IDF Cross	00:37:17	64		Martin	Jérôme
06/03/2022	Paris	Semi Marathon	01:50:00	16235	244	Wies	Jessy
06/03/2022	Paris	Semi Marathon	01:36:31	5938	3302	Dumas	Clément
20/03/2022	Villepinte	Semi Marathon	01:20:45	3	1	Martin	Jérôme
06/05/2022	Paris	10 km	00:41:02	1124	606	Dumas	Clément
26/06/2022	Paris	Triathlon M	03:20:00	1560	103	Wies	Jessy
26/06/2022	Paris	Triathlon M	02:22:21	68	10	Martin	Jérôme
26/06/2022	Paris	Triathlon M	02:57:42	924	614	Dumas	Clément
09/04/2022	Boulogne sur Mer	Championnat Fr. 10km	00:35:19	203	19	Martin	Jérôme
01/05/2022	Bessines	Natura Bessines 18km	01:21:21	2	2	Martin	Jérôme
15/05/2022	Beaumont-St-Cyr	Triathlon M	02:45:16	73	25	Bonnin	Mathieu
22/05/2022	Grenoble	Trail de Moucherotte 45km	06:26:20	31		Lion	Guillaume
04/06/2022	Alpsman	Triathlon XXL	15:26:43	69	9	Sapinho	David
05/06/2022	Ronce-les-bains	Triathlon L du Galon d'or	04:41:56	38	21	Martin	Jérôme
26/06/2022	St Hilaire duTouvet	Grand Duc 80km 4300D+		DNF		Lion	Guillaume
23/07/2022	Grenoble	UT4M 100 km – 6000D+	17:42:52	47	13	Lion	Guillaume
06/05/2022	Hambourg	Ironman	12:15:59	1187	159	Saudemont	Charles
08/05/2022	Lisbonne	Semi Marathon	01:39:59	907		Dumas	Clément

Cette résolution relative au rapport moral et rapport d'activité est adoptée à l'unanimité.

3) **RAPPORT FINANCIER, budget prévisionnel et coût de la cotisation 2023/2024 :**

L'exercice comptable a été clos suite à la validation par les membres lors de l'Assemblée, avec un résultat négatif de cinq mille neuf cent vingt cent soixante-sept et soixante-treize centimes d'euros (5967,73€) pour l'année, qui vont s'imputer sur le total de trois mille quatre cent soixante-dix-neuf euros (3479€) bénéficiaire de l'année précédente. Nous sommes donc déficitaires de deux mille quatre cent quatre-vingt-huit euros et soixante-treize centimes d'euros (2488,73€).

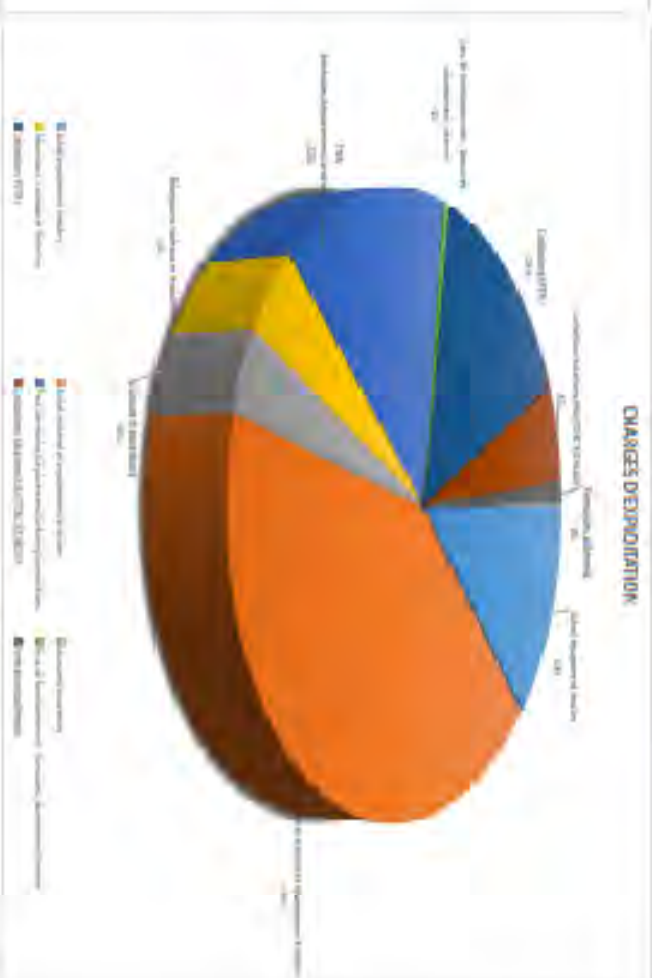
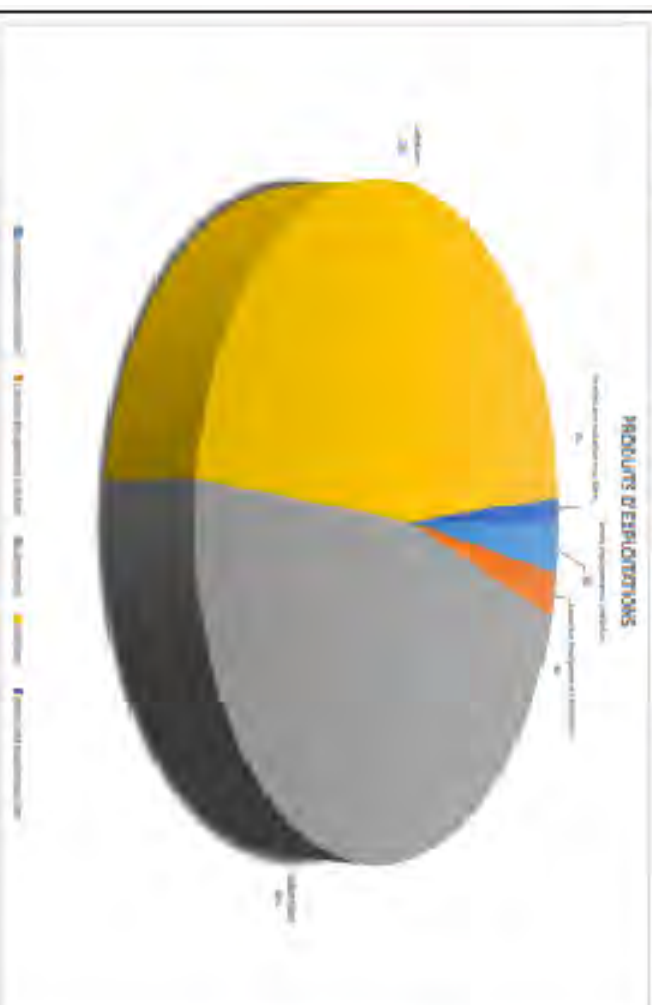
Nous avons réalisé des investissements en matériel d'entraînement pour le club afin d'équiper la branche triathlon santé, et de développer le recours aux home-trainers et nouvelles technologies plébiscitées pour le travail de transition.

Sur l'analyse, nous avons une nécessité d'avoir à minima environ 14 000 €/15 000 € en produits d'exploitation pour le fonctionnement du club et le reste environ 4000 €-5 000 € peut être utilisé pour le développement du club et l'investissement dans de l'équipement.

COMPTES ANNUELS ANNEE 2021/2022

PRODUITS D'EXPLOITATION	18713,12
Vente équipements triathlon	344
Location équipements triathlon	450
Subventions	8575
Adhésions	8736,13
Vente carte sésation eau libre	248
CHARGES D'EXPLOITATION	-14692,85
Actuel équipement ventiles	-3341,88
Actuel matériel et équipements triathlon	-10408,7
Locaux et services	-562,13
Bénéfices, cadeaux et festivités	-1116,54
Frais bénévoles/déplacements/voyages/completions	-3743,3
Frais de fonctionnement : locaux, abonnement, internet	-361,94
Coopération FFTRI	-3835,42
Coopération rations/ASV/TORCY/CHOISY	-1481
Formateurs adhérents	370

SYNTHSE	PRODUITS D'EXPLOITATION	18713,12
	CHARGES D'EXPLOITATION	-24680,85
TOTAL EXERCICE 2021/2022		-5967,73
REPORT EXERCICE 2020/2021		3419,06
30/04		-2448,73



A noter l'importance de transmettre vos résultats à jerome1martin@gmail.com et de participer à des actions bénévoles pour nous car il s'agit de critères de détermination de la subvention municipale.

V. Implication à la vie locale

Nombre total des bénévoles

25

Activités	Oui	Nombre	Non
Participation Jeux Du Val de Marne	<input checked="" type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
Mise à disposition de Bénévoles sur la Corrida	<input checked="" type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
Mise à disposition de Bénévoles sur la Course d'endurance	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
Participation à la Semaine Olympique et Paralympique et ADL	<input checked="" type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
Participation Projet été	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
Projet scolaire(1)	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
Participation Journée de l'Autisme	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
Autres : stages sportifs, OMS ... (en lien avec le service Jeunesse et des Sports) (2)	<input checked="" type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>
Participation au jumelage	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
Sport Santé (3)	<input checked="" type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>

Cette résolution est adoptée à l'unanimité.

Budget prévisionnel 2022/2023 :

CHARGES	Montant	PRODUITS	Montant
CHARGES DIRECTES		RESSOURCES DIRECTES	
60 – Achats	11300	70 – Vente de produits finis, de marchandises, prestations de services	1200
Achats de matières et de fournitures		74- Subventions d'exploitation	
Autres fournitures		Etat : précisez le(s) ministère(s) sollicité(s) CDOS – PASS'SPORT	150
61 - Services extérieurs	1600	Région(s)	
Locations		Département(s) :	
Entretien et réparation	100	Intercommunalité(s) :	
Assurance	365	Sponsoring	
Documentation	1000	Mécénats	
62 - Autres services extérieurs	6000	Subvention de l'agence Nationale du Sport (ANS)	
Rémunérations intermédiaires et honoraires	5000	Sportifs de haut niveau	
Publicité, publication		Commune(s) : VILLEJUIF	
Déplacements, missions	200	Subvention annuelle	7500
Services bancaires, autres	186	Enveloppe COVID	
63 - Impôts et taxes		Stages sportifs	
Impôts et taxes sur rémunération,		Autres :	

64- Charges de personnel		Organismes sociaux (détailler) :	
Rémunération des personnels,		Fonds européens (FSE, FEDER)	
Autres charges de personnel		Autres recettes (précisez) FFTRI	
65- Autres charges de gestion courante		75 - Autres produits de gestion courante	400
		Dont cotisations	9000
66- Charges financières		76 - Produits financiers	
67- Charges exceptionnelles	2489	77 – Produits exceptionnels	
TOTAL DES CHARGES PREVISIONNELLES		TOTAL DES PRODUITS PREVISIONNELS	
	28240		28250
CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES EN NATURE			
86- Emplois des contributions volontaires en nature		87 - Contributions volontaires en nature	
Secours en nature		Bénévolat	500
Personnel bénévole	500	Dons en nature	
TOTAL DES CHARGES	28740	TOTAL DES PRODUITS	28750

Cette résolution est adoptée à l'unanimité.

Coût de la cotisation 2022/2023 :

	<i>Tarifs 2022/2023</i>		<i>Prévisions 2023/2024</i>	
	Normal	2 actions bénévoles	Normal	4 actions bénévoles
<18ans	190€	160€	200€	160€
+18ans	240€	210€	250€	210€

Nous proposons de changer le prix de la cotisation du tarif normal et solliciter 4 actions bénévoles pour bénéficier du tarif subventionné.

Si vous n'avez pas complété votre fiche d'actions lors de l'inscription, vous trouverez ci-après les actions bénévoles disponibles à venir :

- 19/11 9h/14h : Séminaire des clubs de la Ligue IDF à Eaubonne (PDJ + Repas offert pour 3 pers./club)
- 26/11 16h-18h : Concours sur visuel et dégustation meilleure pâtisserie du club fait maison sur Noël.
- 06/12 19h dans le 94 : A.G Comité 94 Tri = réunion environ 3h repas compris
- 08/12 18h30 UPEC STAPS CRETEIL : Soirée annuelle du sport santé environ 3h repas compris
- 14/12 19h30 Soirée "Le père Noël fête sa raclette"
- 14/01 : Class'Tri de Villejuif : Test natation + Course à pied distances selon catégories
- 12/02 Swimbike de Villejuif (500m (bassin 25m) /10km)
- 13/03 19h dans le 94 : Comité directeur Comité 94 Tri = réunion environ 3h repas compris
- 07/06 19h dans le 94 : Comité directeur Comité 94 Tri = réunion environ 3h repas compris

Cette résolution est adoptée à l'unanimité.

4) EPREUVES A VENIR :

14/01 : Class'Tri V ATHLON. Gratuit et ouvert aux non licenciés

Suivant la catégorie, réalisation de 2 épreuves sans enchaînement : natation et course à pied. Voir P.J

29/01 : Meeting natation triathletes du 94 à Fresnes

EQUIPE				Première Epreuve			Seconde Epreuve + Relais					Relais
Equipe	Nom	Prénom	Sexe	400m NL	200m NL X 3	50m Brasse	100m Dos	50m Dos	50m Papillon	50m Brasse	50m NL	50m NL
1												

12/02 : SwimBike V ATHLON. 5€ licenciés FFTRI sinon 7€

Enchaînement de 500m natation et 10km Home-trainer. Possibilité de le réaliser en relais.

02/04 : Triathlon Chevilly Larue

14/05 : Les Mureaux (78) Sélectif Coupe de France des clubs de triathlon. Format S (ou XS) Voir P.J.

15/05 : Duathlon Famille V ATHLON. Gratuit et ouvert aux non licenciés

- Course à pied en duo parent(s)/enfant(s) 800m
- Vélo en duo parent(s)/enfant(s) 2000m
- Course à pied en duo parent(s)/enfant(s) 800m

25/06 : Course club : Triathlon de Lormes (58). Formats J2/ J2/ XS/ S (+ relais) et M (+ relais). Dossard offert. Infos à venir.

5) INFORMATIONS DIVERSES :

Sophie (Groupe loisirs et maman de la jeune Evodie) relaie un message de l'Association Pour l'Amitié recherchant don d'un micro-ondes et d'un four (électrique) afin d'équiper un lieu rassemblant des personnes ex-sans domicile fixe.

Et le gardien Lamine récupère lui des **baskets usagées** pour une association en Afrique, n'hésitez pas à nous remettre vos vieilles paires.

6) ELECTION DU NOUVEAU BUREAU :

Quelques postes étaient à pouvoir afin de renouveler le bureau actuel.

N'ayant pas plus de candidats que de postes, il est proposé de voter à main levée sur ce scrutin.

Cette résolution est adoptée à l'unanimité pour le vote à main levée et l'élection des 5 membres qui ont candidaté.

Après échanges entre les membres, voici **la nouvelle composition proposée :**

- Présidente : Lanoue Séverine
- Secrétaire : Lallier Robin
- Trésorier : Bommel Pascal
- Trésorier Adjoint : Etourneau Christophe
- Commission féminine : Belny Gladys
- Membres ordinaires : Dumas Clément, Joaquim Cécile, Garay Munares Carlos

Cette résolution est adoptée à l'unanimité.

Et pour information au niveau de la communication, nous avons :

- Webmaster : Saudemont Charles
- Page Facebook /Instagram : La Marra Nadia/Lallier Robin/Joaquim Cécile.

7) QUESTIONS DIVERSES :

N°1 : Question de Cécile et du groupe Triathlon santé : Que manger avant une compétition ? Pascal apporte une réponse très complète en P.J et évoque le point succinctement oralement.

N°2 : Question sur les chaussures de sport : Conseils sur l'achat des chaussures de running de la part de Céline. Une réponse est apportée par Gladys.

N°3 : Question de David : sur la dimension intercommunale du club et la recherche de partenariat avec les communes voisines. Une réponse est apportée par Séverine LANOUE

Aucune autre question n'étant posée et l'ordre du jour étant épuisé, la séance a été levée à vingt heures et trente-trois minutes (20h33).

Il est dressé le présent procès-verbal de la réunion, signé par la Présidente et le secrétaire de séance. Villejuif,

le 14 Novembre 2022

La Présidente

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'P' followed by a loop and a short horizontal stroke.

Le Trésorier

A handwritten signature in blue ink, featuring a long horizontal stroke with a loop at the end and a small 'S' shape below it.



Class'Triathlon - V ATHLON - 14 janvier 2023

Le Class Triathlon est un outil mis en place par la Fédération Française de Triathlon. Il permet d'évaluer le niveau des jeunes à partir de performances chronométriques réalisées sans enchaînement en natation et en course à pied, dont les distances sont adaptées en fonction des catégories d'âge.

Le nombre de points est attribué (100 points maximum par épreuve) selon les temps réalisés, dont l'addition des deux, donne le score du « Class'Tri ».

Fichier inscription en P.J à envoyer avant le mercredi 11 janvier 2023 à diags23@hotmail.fr

ATTENTION : pas d'inscription sur place, afin de pouvoir préparer les séries.

Les horaires seront précisés ultérieurement en fonction du nombre d'inscrits par catégories.

Natation : Stade Nautique Youri GAGARINE - VILLEJUIF

- Accueil des concurrents de 09h00 à 09h30
- Briefing à 09h45 au bord du bassin 25m

- **Période 1 d'échauffement de 10h00 à 10h15 (dans l'eau)**
- Premier départ à 10h20 des Mini-Poussins et Poussins filles/garçons (50 m)
Départ des Pupilles filles/garçons (100 m)
Départ des Benjamin(e)s puis Minimes filles/garçons (200 m)

- **Période 2 d'échauffement de 11h20 à 11h35**
- Premier départ à 11h40 des Cadettes (400m)
Départ des Cadets (400 m) échauffement à sec
Départ Junior filles et garçons (400 m) échauffement à sec
Départ des Adultes (400 m) échauffement à sec

Les enfants seront sous la responsabilité de leur entraîneur de club et/ou parent(s) entre la piscine et la CAP.

Course à pied : Stade Louis DOLLY - VILLEJUIF

- Accueil des concurrents de 14h à 14h30
- Briefing à 14h45 dans les tribunes
- **Période d'échauffement sur la piste de 15h00 à 15h20 puis en dehors, sur la partie goudronnée autour du stade pour les autres catégories**
- Premier départ à 15h30 des Mini-Poussins et Poussins filles/garçons (500 m)
Départ des Pupilles filles/garçons (500 m)
Départ des Benjamins filles/garçons (1000 m)
Départ des Minimes Filles (1000 m)
Départ des Minimes Garçons (1000 m)
Départ des Cadettes et Cadets (1500 m)
Départ Junior filles/garçons et Adultes (3000 m)
- **Goûter à 17h**

POINT TRIATHLON DES MUREAUX

Le triathlon des Mureaux aura lieu le 14 Mai 2023 sur le site de l'île de loisirs du Val de Seine.

Accès via l'A13 : Sortie Les Mureaux, traversée des Mureaux, direction Verneuil sur Seine.

Au programme :

- **sélectif idf adulte coupe de France des clubs**. Format S. Équipe de 3 à 5. (le matin)

L'équipe est composée de trois à cinq membres, la composition des équipes peut être masculine, féminine ou mixte. (jusque l'arrivée)

Le classement de l'équipe sera effectué uniquement selon le type (masculine, féminine ou mixte) sur la base du temps réalisé par le troisième équipier.

- Format S et XS en individuel. (l'après-midi).

TRIATHLON ADULTES MATIN

SELECTIF IDF ADULTE COUPE DE FRANCE DES CLUBS

- RETRAIT DOSSARD 7H30 - 9H
- OUVERTURE PARC A VELO 8H - 9H15
- BRIEFING COURSE 9H15
- HORAIRE : DIMANCHE A PARTIR DE 9H30
- DEPART : TOUTES LES MINUTES
- DISTANCE FORMAT S : 750M - 20KM - 5KM
- EQUIPE DE 3 A 5 PERS

TRIATHLON APRES MIDI

TRIATHLON DES MUREAUX DISTANCE S

- RETRAIT DOSSARD 11H - 13H15
- OUVERTURE PARC A VELO 12H45 - 13H30
- BRIEFING COURSE 13H45
- DEPART FEMININE : SUR LA PLAGE 14H
- DEPART: SUR LA PLAGE 14H05
- DISTANCE : 750M - 20KM - 5KM
- PARTICULARITE : DRAFTING AUTORISE

TRIATHLON DES MUREAUX DISTANCE XS

- RETRAIT DOSSARD 11H - 15H15
- OUVERTURE PARC A VELO 14H45 - 15H30
- BRIEFING COURSE 15H45
- DEPART : SUR LA PLAGE 15H55
- VAGUE SPECIFIQUE FEMININE
- DISTANCE : 400M - 10KM - 2.5KM
- ACCESSIBLE A PARTIR DE BENJAMINS

PARCOURS

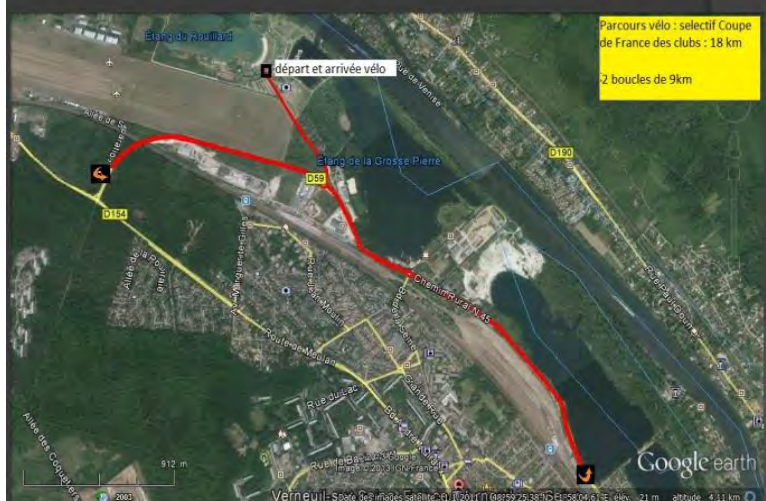
NATATION

1 boucle de 750 m



CYCLISME

2 boucles de 10 km



COURSE A PIEDS

2 boucles de 2,5 km



PREAMBULE :

Il est très important de comprendre qu'il faut adapter sa nutrition en fonction :

- du triathlète: âge, sexe, taille, % de masse grasse (MG), dossier médical, ...
- du type d'activité réalisé (distance sprint ≠ Ironman!),
- du degré d'intensité (compétition/ loisir), et du Volume,
- de la fréquence des séances d'entraînements et des compétitions,
- de son rythme de vie habituel (familial, professionnel...), de ses goûts, ses habitudes...
- et de tous les facteurs inhérents à sa vie. !!

RAPPELS METABOLIQUES :

AU NIVEAU PRATIQUE :

À **faible intensité** (type marche, randonnée, balade en vélo...), il y a une **oxydation des acides gras**¹ en majorité.

À une **puissance plus importante** (60-70% VO2Max), la **moitié de l'énergie est fournie par les sucres**, l'**oxydation des acides gras augmentant avec la durée de l'effort**.

À une **puissance encore un peu plus importante** (80-90% VO2Max), **environ 2/3 de l'énergie est apportée par les glucides avec une diminution de la disponibilité des acides gras libres**.

Lors d'un effort court et intense, c'est surtout la glycolyse (**dégradation du glycogène**²) qui est favorisée.

Lors d'un effort prolongé, il y a eu une augmentation croissante de la néoglucogénèse (**fabrication de sucre glucose à partir d'éléments non glucidiques** comme les acides aminés, le glycérol...).

Enfin, quant à l'évolution de la glycémie :

- Pendant 40 à 60 minutes, il y a un maintien de la glycémie et celle-ci peut augmenter si l'intensité est élevée.
- Après 1h30, il y a une diminution de 30 % environ de la glycémie.

Ensuite, en fonction de l'intensité et de la durée de l'effort :

Lors d'un effort à haute intensité inférieur à 1 heure, la disponibilité en glycogène musculaire est primordiale, essentielle.

Lors d'un effort de faible intensité et de durée supérieure à 1h30, la performance est limitée par le débit hépatique de glucose ainsi que la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Pour comprendre quoi consommer, il faut déjà comprendre ce que nous consommons au quotidien et selon le type d'effort que nous réalisons

¹ Les **acides gras** sont les composants principaux des lipides ou graisses, on parle d'oxydation lorsqu'ils sont véhiculés par le sang vers les sites d'utilisation

² **Glycogène** : Substance glucidique stockée dans le foie et les muscles, formant une réserve importante de glucose pour l'organisme.

L'importance des glucides durant la période d'entraînement :

Globalement, les apports énergétiques du sportif sont suffisants mais il existe un déséquilibre notable au niveau des macronutriments (lipides, glucides, protéines...) avec notamment des apports glucidiques trop faibles et des apports lipidiques trop élevés. On assiste donc à une reconstitution insuffisante des réserves entraînant une non-optimisation des performances.

Les conseils en priorité sont donc les suivants :

Une alimentation équilibrée de base apportant 5 à 10g/kg/j de glucides.

Couvrir les besoins supplémentaires avec les glucides.

Sur le terrain, on va privilégier les glucides complexes (amylacés type féculent) dans l'alimentation au quotidien et les glucides simples à bas, moyen et fort index glycémique autour de l'effort : avant, pendant, et après.

Remarque : l'entraînement a des effets très positifs sur l'organisme de l'athlète. En effet, le muscle voit ses capacités oxydatives augmenter. Aussi, on note une amélioration de la sensibilité à l'insuline et une meilleure tolérance glucidique, ce qui aboutit à optimiser l'utilisation des sucres avant, pendant et après l'effort.

LES OBJECTIFS PRINCIPAUX DES TRIATHLETES AVANT D'ABORDER UNE COMPETITION MAJEURE :

- ✓ Prévenir les déficits en vitamines et minéraux,
- ✓ Eviter tout trouble digestif,
- ✓ Garantir une hydratation optimale : **Ne perdez jamais de vue que l'hydratation devra être importante et augmentée par rapport à d'habitude : minimum 2L ! 1g de glycogène est stocké avec 2.7g d'eau !**
- ✓ Avoir une teneur en glycogène musculaire et hépatique optimale (c'est-à-dire les réserves de glucose dans les muscles et le foie)

ces stocks de glycogène déterminent la durée pendant laquelle on peut maintenir une cadence élevée
=> Notion de Capacité.

Efforts plus brefs (versant Triathlon Sprint) : ces stocks de glycogène conditionnent la capacité à dépenser beaucoup d'énergie à chaque instant => Notion de Puissance.

Différentes théories peuvent être adoptées pendant la semaine qui précède l'épreuve. Néanmoins, ces différentes théories ont pour la plupart été testées chez des sportifs d'autres spécialités et il en ressort une forme diététique particulière. On s'est rendu compte qu'en adoptant une alimentation riche en glucides les jours qui précédaient une activité physique augmentait les stocks de glycogène et améliorait le rendement à l'effort.

Remarque : On entend souvent parler de régime Dissocié Scandinave : En voici le principe de base : Il se déroule sur les 6 jours précédant la course, dont l'objectif est l'obtention d'un taux de glycogène (réserve de glucose ou « sucres ») particulièrement élevé au moment de l'épreuve, mais :

- ✓ avec une première période qui durent 3 jours (précisément du jour J-6 au jour J-4) où l'alimentation est pauvre en glucides,
- ✓ une deuxième période, à l'inverse, riche en glucides. On parle alors communément de « surcompensation glycogénique ». Ce régime, certes efficace pour augmenter les réserves glycogéniques, n'est néanmoins pas dépourvu d'effets secondaires : perte de poids, troubles digestifs, fatigue, diarrhée, hypoglycémie, troubles de l'humeur.
- ✓ **Conclusion :** En conséquence, pour des sportifs amateurs, il convient d'être très prudent dans cette mise en application qui peut se révéler complètement contre-productive.

Est plutôt recommandé le Régime Dissocié Modifié (ou RDM) beaucoup mieux toléré et assurant également une « surcompensation glycogénique ». Dans ce régime, l'alimentation :

- ✓ De J-6 à J-4 est légèrement hypoglucidique (40 à 50% de l'Apport Énergétique Total),
- ✓ celle de J-3 au jour J est hyperglucidique (>70% de l'Apport Énergétique Total). Une forme moins longue peut être envisagée, en fonction des contraintes spécifiques à chaque coureur, en éliminant la première phase et en gardant seulement la deuxième phase, qui peut être allongée d'une journée, soit 4 jours.

La compétition approchant à grands pas, le repas de la veille de l'épreuve doit être pris (théoriquement) **8 à 12 h avant afin de permettre à l'athlète d'augmenter de manière conséquente ses réserves en glucides et donc d'améliorer ses résultats en compétition. Ce « festin orienté positivement » est composé en majorité d'aliments dont l'objectif est un index glycémique plutôt moyen ou bas³ qu'élevé⁴.**

La quantité ingérée est corrélée avec la durée de l'épreuve : plus l'épreuve est longue et plus la quantité de pâtes sera importante (de 150 à 500g généralement en poids sec de pâtes par exemple). En parallèle, je préconise que ce repas soit composé d'aliments bien assimilés sur le plan digestif, organoleptique (goût, odeur, texture...) par le sportif en limitant les aliments trop fibreux, les aliments à goûts forts (céleri, asperge, choux, salsifis, poivron, poireau, fenouil...) afin de prévenir l'apparition de troubles digestifs à l'effort.

Enfin, le dernier repas, appelé fréquemment repas pré-compétitif, est primordial. De manière générale, ce repas a lieu le matin (petit déjeuner) et donc entre 8 et 12 h après le précédent repas. Durant cette période de jeûne, la diminution des réserves en glycogène musculaire et hépatique est assez importante, l'hydratation de l'organisme est souvent abaissée. In fine, il est conseillé d'apporter des aliments digestes permettant de remonter les stocks de glycogène et de boire pour réhydrater l'organisme. Ce repas doit être pris généralement 3 h à 4h avant le début de la compétition et comprendre des aliments à index glycémique bas. L'hydratation est réalisée par la prise régulière d'eau en quantité significative (150 à 200ml, équivalent environ à un verre d'eau).

Dans la dernière ligne droite, les trois dernières heures avant la compétition, l'athlète doit avoir en ligne de mire l'optimisation de son hydratation, le maintien de ses réserves énergétiques (en particulier glycogéniques) et éviter à tout prix l'hypoglycémie. Privilégiez pour cela une boisson énergétique composée de préférence avec du fructose et/ou maltodextrine.

³ Aliments à indice glycémique bas : Lentilles vertes, Les pâtes complètes al dente, riz complet, pomme, quinoa..

⁴ Aliments à indice glycémique élevé : pain blanc, riz à cuisson rapide, purée de pomme de terre, frites, sucreries...

EXEMPLE DE PLAN DE NUTRITION DE DERNIERE SEMAINE SELON LE REGIME DISSOCIE MODIFIE

Régime Dissocié Modifié : Période J-6 à J-4...

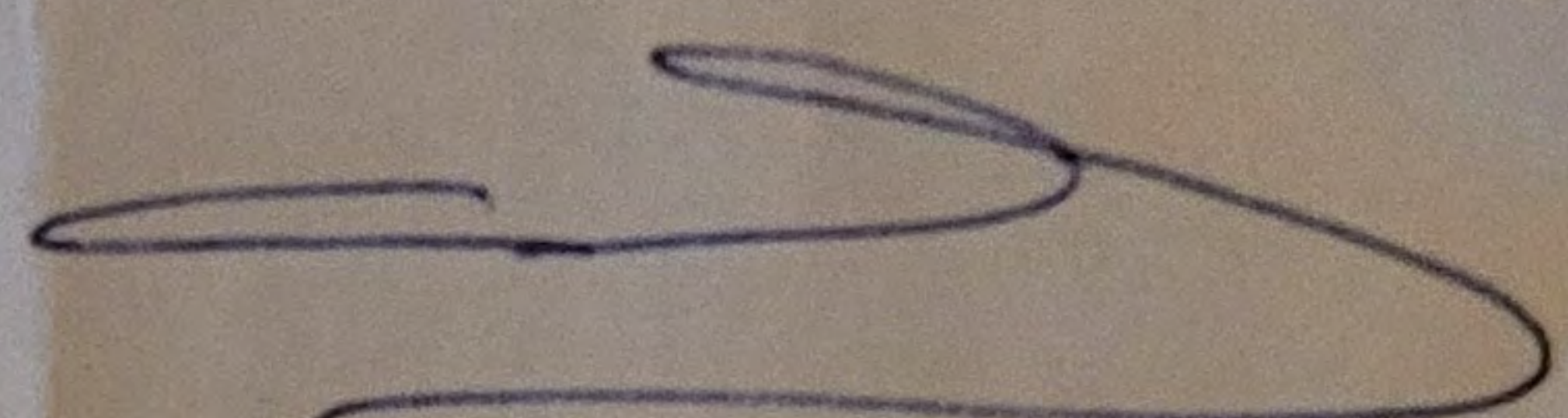
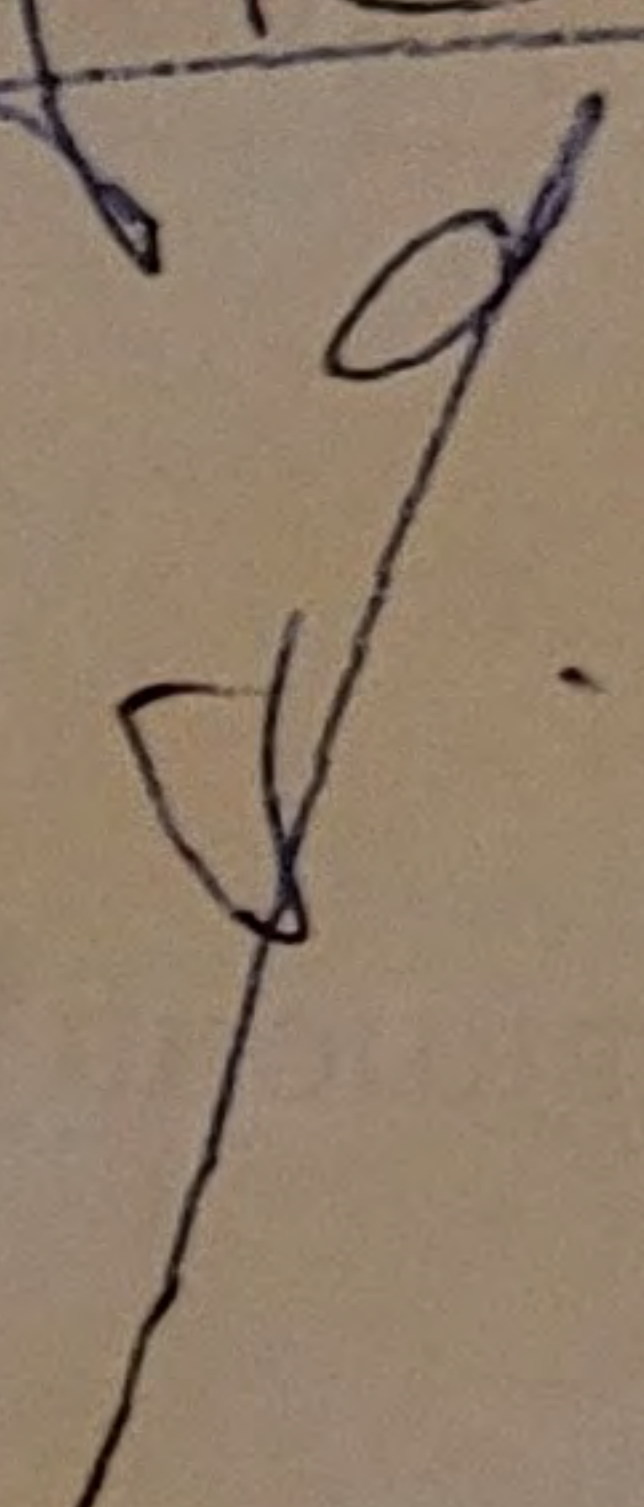
Petit déjeuner	
3000kcal	3500kcal
Boisson chaude	Boisson chaude
Lait (300mL) ou équivalent	Lait (300mL) ou équivalent
Pain (100g) ou équivalent	Pain (120g) ou équivalent
Beurre (30g) ou équivalent	Beurre (40g) ou équivalent
Fruit Frais (1 unité) ou équivalent	Fruit Frais (1 unité) ou équivalent
4000kcal	4500kcal
Boisson chaude	Boisson chaude
Lait (300mL) ou équivalent	Lait (300mL) ou équivalent
Pain (120g) ou équivalent	Pain (120g) ou équivalent
Beurre (40g) ou équivalent	Beurre (40g) ou équivalent
Fruit Frais (1 unité) ou équivalent	Fruit Frais (1 unité) ou équivalent
Collation du Matin	
3000kcal	3500kcal
Fruits frais (2 unités) ou équivalent	Fruits frais (2 unités) ou équivalent
	Pain (80g) ou équivalent
	Beurre (30g) ou équivalent
4000kcal	4500kcal
Fruits frais (2 unités) ou équivalent	Fruits frais (2 unités) ou équivalent
Pain (80g) ou équivalent	Pain (100g) ou équivalent
Beurre (30g) ou équivalent	Beurre (30g) ou équivalent
Déjeuner	
3000kcal	3500kcal
Légumes frais (450g)	Légumes frais crus ou cuits (450g)
Huile végétale (2 CàS)	Huile végétale (2 CàS)
Viande et/ou poisson (220g) ou équivalent végétal	Viande et/ou poisson (220g) ou équivalent végétal
Pain (80g, 1/3 de baguette)	Yaourt (125mL) ou équivalent
	Pain (80g, 1/3 de baguette)
4000kcal	4500kcal
Légumes frais (450g)	Légumes frais crus ou cuits (450g)
Huile végétale (2 CàS)	Huile végétale (2 CàS)
Viande et/ou poisson (220g) ou équivalent végétal	Viande et/ou poisson (220g) ou équivalent végétal
Yaourt (125mL) ou équivalent	Yaourt (125mL) ou équivalent
Pain (80g) ou équivalent	Pain (80g) ou équivalent

Régime Dissocié Scandinave Modifié : Période J-3 à J-1...

Petit-Déjeuner	
3000kcal	3500kcal
Boisson chaude sucrée (10g)	Boisson chaude sucrée (10g)
Lait (125mL) ou équivalent	Lait (125mL) ou équivalent
Pain (100g) ou équivalent	Pain (120g) ou équivalent
Produit sucré ou Fruits secs (ég. 70g de sucre) ou équivalent	Produit sucré ou Fruits secs (ég. 120g de sucre) ou équivalent
Fruit Frais (1 unité) ou équivalent	Fruit Frais (1 unité) ou équivalent
4000kcal	4500kcal
Boisson chaude sucrée (10g)	Boisson chaude sucrée (10g)
Lait (125mL) ou équivalent	Lait (125mL) ou équivalent
Pain (120g) ou équivalent	Pain (150g, 3/4 de baguette)
Produit sucré ou Fruits secs (ég. 120g de sucre) ou équivalent	Produit sucré ou Fruits secs (ég. 120g de sucre) ou équivalent
Fruit Frais (1 unité) ou équivalent	Fruit Frais (1 unité) ou équivalent
Collation du Matin	
3000kcal	3500kcal
Boisson chaude	Boisson chaude
Fruits frais (2 unités) ou équivalent	Fruits frais (2 unités) ou équivalent
Fruits secs (50g) ou équivalent	Fruits secs (80g) ou équivalent
Boisson énergétique (30g de glucides)	Boisson énergétique (30g de glucides)
+/- barre énergétique	+/- barre énergétique
+/- gel énergétique	+/- gel énergétique
4000kcal	4500kcal
Boisson chaude non sucrée	Boisson chaude non sucrée
Fruits frais (2 unités) ou équivalent	Fruits frais (2 unités) ou équivalent
Fruits secs (80g) ou équivalent	Fruits secs (80g) ou équivalent
Boisson énergétique (30g de glucides)	Boisson énergétique (30g de glucides)
+/- barre énergétique	+/- barre énergétique
+/- gel énergétique	+/- gel énergétique
Déjeuner	
3000kcal	3500kcal
Légumes frais crus ou cuits (200g)	Légumes frais crus ou cuits (200g)
Huile végétale (2 CàS)	Huile végétale (2 CàS)
Viande et/ou poisson (100g) ou équivalent végétal	Viande et/ou poisson (100g) ou équivalent végétal
Féculents cuits (300g)	Féculents cuits (300g)
Pain (40g) ou équivalent	Pain (40g) ou équivalent
4000kcal	4500kcal
Légumes frais crus ou cuits (200g)	Légumes frais crus ou cuits (200g)
Huile végétale (2 CàS)	Huile végétale (2 CàS)
Viande et/ou poisson (150g) ou équivalent végétal	Viande et/ou poisson (150g) ou équivalent végétal
Féculents cuits (300g)	Féculents cuits (300g)

Collation de l'après-midi	
3000kcal	3500kcal
Fruits frais (2 unités) ou équivalent	Fruits frais (2 unités) ou équivalent
Pain (40g) ou équivalent	Pain (40g) ou équivalent
4000kcal	4500kcal
Fruits frais (2 unités) ou équivalent	Fruits frais (2 unités) ou équivalent
Pain (40g) ou équivalent	Pain (60g) ou équivalent
Dîner	
3000kcal	3500kcal
Légumes frais (150g)	Légumes frais (150g)
Huile végétale (2 CàS)	Huile végétale (2 CàS)
Viande et/ou poisson (220g) ou équivalent végétal	Viande et/ou poisson (220g) ou équivalent végétal
Féculents cuits (300g)	Féculents cuits (300g)
Yaourt (125mL) ou équivalent	Yaourt (125mL) ou équivalent
Pain (40g) ou équivalent	Pain (40g) ou équivalent
4000kcal	4500kcal
Légumes frais (150g)	Légumes frais (150g)
Huile végétale (2 CàS)	Huile végétale (2 CàS)
Viande et/ou poisson (220g) ou équivalent végétal	Viande et/ou poisson (220g) ou équivalent végétal
Féculents cuits (300g)	Féculents cuits (400g)
Fruits frais (1 unité) ou équivalent	Fruits frais (1 unité) ou équivalent
Yaourt (125mL) ou équivalent	Yaourt (125mL) ou équivalent
Pain (80g) ou équivalent	Pain (80g) ou équivalent

A.G 15/11/2022

NOM	PRENOM	SIGNATURE
JOAQUIM	Cécile	
JOAQUIM	Louis	
DUMAS	Romain	pour Cécile
ETOURNEAU	Christophe	Christophe
SAPINHO	David	David
LA MARRA	Nadia	Nadia
RESSIN	Alice	A. Resser.
BRASSEUR	Gilles	
LEPERS	Yoolli	yoolli
LALLIER	Robin	Robin
Leni	Philippe	Philippe
DUNAS	Clément	clément
LANOUE	Séverine	