

# Rapport technique 2020

*Équipe Technique Régionale*



## Animation Triathlon CDOS 76 Ecole Jean Macé (Saint-Etienne-du-Rouvray) - 07 Février 2020

Dans le cadre de la semaine olympique et paralympique 2020, la ligue s'est associée au CDOS 76 pour proposer une animation « disciplines enchainées » en salle.

L'école primaire Jean Macé à St-Etienne-du-Rouvray organise sa semaine olympique et paralympique du 3 au 7 février, avec chaque jour des activités différentes (défi maths quotidien, activités sportives, rencontre avec des athlètes).

### Programme :

Lundi 3 février ► découverte du sport handicap

Mardi 4 février ► découverte de l'aviron

Vendredi 7 février ► découverte du triathlon

Nous avons proposé des éducatifs et des jeux d'enchaînements aux enfants pour leur faire vivre l'activité « Triathlon ». L'échange avec les jeunes a été riche et intéressant.



## Les Class Triathlons

### « Le Class Tri, un outil fédéral d'animation et de détection »

Le Class Triathlon est un outil mis en place par la F.F.TRI. permettant d'évaluer le niveau des jeunes (benjamins, minimes, cadets, juniors) à partir de performances chronométriques réalisées en natation et en course à pied.

Un classement national est ensuite établi à partir des points marqués sur ces épreuves chronométrées selon des tables de cotation spécifiques à la catégorie et au sexe (les 100 points sont basés sur le record national de la discipline, quelquefois pondérés, ou sur la meilleure performance nationale de l'année).

Un barème adapté à chacune des catégories d'âges permet alors d'obtenir un classement national pour tous les jeunes ayant réalisés ces tests.

#### Epreuves du Class Triathlon :

Catégorie Benjamin ► Natation = 200m et Course à pied = 1000m

Catégorie Minime ► Natation = 200m et Course à pied = 1000m

Catégorie Cadet ► Natation = 400m et Course à pied = 1500m

Catégorie Junior ► Natation = 400m et Course à pied = 3000m

*Source : [www.fftri.com](http://www.fftri.com)*

Suite à une décision du comité directeur, les clubs peuvent organiser leurs class triathlons et le faire valider par un BF4 d'une structure voisine ou du CTL. Les temps de compétitions officielles peuvent également être enregistrés.

Deux regroupements de clubs pour le class triathlon ont été organisé afin de conserver une émulation entre les jeunes.

#### Dates des Class Triathlon 2020 :

Le 07 mars 2020 ► Caen

Le 05 septembre 2020 ► Caen

Le 05 septembre 2020 ► Rouen

En cette année particulière (COVID -19), les class tri ont servi d'outils pour les qualifications sur les championnats de France notamment de Triathlon.

Des clubs tels que les Piranhas et Triathlon Flers la Ferté Macé ont organisé des class Tri internes aux clubs.

Coût pour les participants : **Gratuit.**

Objectifs : Évaluer son niveau et permettre le repêchage des jeunes aux championnats de France car les jeunes athlètes doivent avoir un minimum de 150 points pour être qualifiés.

Les class Triathlons permettent également aux clubs de marquer des points pour la labellisation « Ecole de Triathlon ».

## Top 10 : Normands 2020

1	COLIN	Iliam	CAD1	MSA TRIATHLON	162 pts
2	DELAMARE	Paul	MIN1	ROUEN TRIATHLON	157 pts
3	TENCE	Briac	JUN1	TC VAL	156 pts
4	BIRE HESLOUIS	Tanis	MIN2	SAINT LO TRIATHLON	155 pts
5	BARREAU	Jeanne	MIN2	MSA TRIATHLON	155 pts
6	GREMONT	Samuel	MIN2	LES PIRANHAS	154 pts
7	LINOT	Hugo	JUN1	LES PIRANHAS	149 pts
8	DEBORDEAUX	Adam	CAD1	CHERBOURG TRIATHLON	149 pts
9	CALANVILLE	Mathis	MIN2	MSA TRIATHLON	149 pts
10	FALCK	Sacha	MIN2	LES PIRANHAS	149 pts

*Données du 11/09/2020*

## Moyens mis en œuvre :

CAEN #1 ► Piscine de la Grâce de Dieu et stade Rostand

CAEN #2 ► Piscine du stade nautique et stade Héлитas

ROUEN ► Centre sportif Guy Boissière et anneau cycliste goudronné de l'île Lacroix

## Challenge National Jeune Individuel

« Depuis maintenant neuf saisons sportives, les grandes épreuves fédérales individuelles jeunes constituent le Challenge National Jeune des disciplines enchaînées (CNJ).

Le CNJI a pour objectif de mettre en valeur le niveau de performance des athlètes et de reconnaître leur engagement sportif tout au long de la saison.

Il valorise une dynamique individuelle. Il vient récompenser les jeunes athlètes ayant obtenu des résultats à la fois sur des compétitions nationales, et internationales pour quelques-un-e-s dans leurs catégories F.F.TRI. respectives.

Le CNJ club qui a vu le jour mettra en valeur le travail accompli par les clubs et plus particulièrement des éducateurs en reprenant les résultats cumulés des athlètes du club ».

Source : [www.fftri.com](http://www.fftri.com)

Notons les dix premières places normandes au challenge national jeune F.F.TRI :

1	COLIN	Iliam	CAD1	MSA TRIATHLON
2	TENCE	Briac	JUN1	TC VAL
3	BARREAU	Jeanne	MIN2	MSA TRIATHLON
4	DERRIEN	Solenn	CAD2	LES PIRANHAS
5	LELOUP	William	JUN2	LES PIRANHAS
6	LINOT	Hugo	JUN1	LES PIRANHAS
7	BIRE HESLOUIS	Yanis	MIN2	SAINT LO TRIATHLON
9	PERU	Camille	MIN2	CAEN TRIATHLON
10	NAIGEON	Lise	MIN2	HAC TRIATHLON

## Foire de Rouen (Saint-Etienne-du-Rouvray) - 04, 05 et 06 Septembre 2020

La Ligue de Normandie de Triathlon était à la Foire de Rouen sur le village des Sports, du 04 au 06 septembre. Cet évènement, coordonné par le Comité Régional Olympique, permettait de faire découvrir de nombreuses activités sportives et de pouvoir s'initier.

Nous avons présenté le triathlon et les disciplines enchainées. Néanmoins avec le contexte sanitaire, nous avons dû renoncer aux initiations généralement proposées.

Nathalie DELATRE, notre référente MIXITE était présente pour présenter le triathlon et les disciplines enchainées.

Patrice DELATRE a présenté les clubs et les organisations normandes aux visiteurs ainsi que le pass club.

Florian PLON, stagiaire à la Ligue nous a également prêté main forte sur le stand.

Diane NIVON, agent de développement et Eva OZEEL conseillère technique de la ligue étaient également présentes pour la tenue du stand.

Nous vous donnons rendez-vous sur la Foire de Rouen 2021.



## Championnats de France jeunes

La ligue organise le déplacement des jeunes qualifiés aux championnats de France de duathlon et de triathlon et championnat de France des ligues.

Sont compris dans la participation demandée aux athlètes : l'inscription à l'épreuve, l'encadrement, le déplacement en car grand tourisme avec remorque (Hangard), l'hébergement et la restauration sauf pour le championnat de France des ligues où les frais sont pris en charge par la ligue.

### Championnat de France de duathlon jeune : 02 et 03 mai 2020 à Noyon (60)

Le championnat a été reporté en septembre. A l'issu du sélectif à Caen le 12 septembre 2020, 35 jeunes normands se sont qualifiés mais le championnat a finalement été annulé en raison du COVID-19.

Le Championnat de France Jeunes de Duathlon est ouvert aux catégories d'âge de minimes à juniors. Il se dispute sur des formats de course Distance XS pour les minimes et Distance S pour les cadets et les juniors.

Coût pour les participants : 70 € par personne

*Eva OZEEL, CTL (DEJEPS Triathlon)*

Liste des qualifiés : 35 qualifiés (12 clubs)

Minimes G (7)			Minimes F (7)		
BIRE HESLOUIS	Yanis	SAINT LO TRI	BARREAU	Jeanne	MSA TRI
JAQUEROD	Mathis	ROUEN TRI	GUERIN	Zoé	CAEN TRI
COUROIS	Baptiste	CAEN TRI	PERU	Camille	CAEN TRI
KERVAON	Noah	CAEN TRI	GAMELIN	Lilou	LES PIRANHAS
GREMONT	Samuel	LES PIRANHAS	ROCHETTE	Camille	LES PIRANHAS
LE CHENADEC	Malo	ROUEN TRI	NAIGEON	Lise	HAC TRI
BERTRAND	Matthias	SAINT LO TRO	LECONTE	Camille	CAEN TRI

COLIN

Iliam

MSA TRI

A33905C

**Q.O.**

Cadets (6)			Cadettes (6)		
LHOMER	Aubin	LES TRITONS	DERRIEN	Solenn	LES PIRANHAS
LE MOIGNE	Quentin	ROUEN TRI	CORMIER	Sibylle	CAEN TRI
HOUSSIN	Baptiste	DEAUVILLE TRI	HILLER	Eleonore	LES PIRANHAS
SALAUN	Enzo	HAC TRI	SALENT	Pauline	CAEN TRI
WATTEZ	Marius	TRI FLERS	JUNOD LELYON	Elise	EVREUX AC
VATEL	Gabriel	CAEN TRI	VILLENEUVE	Julie	LES PIRANHAS

Juniors G (6)			Juniors F (3)		
TENCE	Briac	TC VAL	DESPEREZ	Camille	ROUEN TRI
LELOUP	William	LES PIRANHAS	WITTMER	Lisa	ESMGO
LEMERCIER	Thomas	EVREUX AC	DEBROISE	Léa	HAC TRI
CHAMPIN	Julian	LES TRITONS			
POUTEAU	Gengis	CAEN TRI			
EHANNO	Clément	CAEN TRI			

## Championnat de France de triathlon jeune : du 18 au 20 septembre 2020 à Montceau-les-Mines (71)

La Ligue de Normandie de Triathlon était en déplacement à Montceau Les Mines (71) du Vendredi 18 au dimanche 20 septembre 2020 pour les Championnats de France jeunes de Triathlon avec 33 athlètes présents. Le déplacement s'est fait avec la société de car Hangard. Dix clubs étaient représentés : les Piranhas de Dieppe, MSA Triathlon, Rouen Triathlon, Evreux AC Triathlon, le HAC Triathlon, Caen Triathlon, le TC VAL, Triathlon Flers la Ferté Macé, Saint Lô Triathlon et Cherbourg Triathlon.

Ce dimanche 20 septembre 2020, c'est le club de Montceau Triathlon qui accueillait les Championnats de France Jeunes de Triathlon 2020. Un beau site et une belle organisation, avec un parcours vélo technique et rapide rendu parfois difficile par une route mouillée sur les courses du matin pour les Minimes.

Coût pour les participants : 100 € par personne

*Diane NIVON, Ligue de Normandie de Triathlon, Agent de développement  
Achille BLONDEL HERMANT, Rouen Triathlon, DEJEPS Triathlon  
Eva OZEEL, Conseillère Technique de Ligue, DEJEPS Triathlon  
Quentin BELLANGER, Caen Triathlon, Stagiaire DEJEPS  
Guillaume WATTEZ, Triathlon Flers la Ferté Macé, BF4  
Valentin RUBERT, Les Piranhas, BPJEPS Triathlon  
Guillaume BARREAU, MSA Triathlon*



Liste des qualifiés et classements : 33 qualifiés (10 clubs)

Minimes G (8)				Minimes F (7)			
46	BIRE HESLOUIS	Yanis	SAINT LO TRI	12	BARREAU	Jeanne	MSA TRI
76	DELAMARE	Paul	ROUEN TRI	63	PERU	Camille	CAEN TRI
83	GREMONT	Samuel	LES PIRANHAS	64	NAIGEON	Lise	HAC TRI
97	LE CHENADEC	Malo	ROUEN TRI	74	GUERIN	Zoé	CAEN TRI
105	CALANVILLE	Mathis	MSA TRI	75	GAMELIN	Lilou	LES PIRANHAS
106	LE DLUZ	Titouan	CAEN TRI	100	LECONTE	Camille	CAEN TRI
110	FALCK	Sacha	LES PIRANHAS	108	SCELLOS	Alice	CAEN TRI
112	GAMELIN	Tiago	LES PIRANHAS				

Cadets (6)				Cadettes (5)			
8	COLIN	Iliam	MSA TRI	22	DERRIEN	Solenn	LES PIRANHAS
66	WATTEZ	Marius	TRI FLERS	78	CORMIER	Sibylle	CAEN TRI
68	DEBORDEAUX	Adam	CHERBOURG	94	COLIN	Adèle	CAEN TRI
84	RENARD	Mathéo	EVREUX AC	101	SALENT	Pauline	CAEN TRI
94	LEGRAND	Arthur	EVREUX AC	103	SABATIER	Camille	CAEN TRI
104	LEMOIGNE	Quentin	ROUEN TRI				



Juniors G (6)				Juniors F (1)			
15	TENCE	Briac	TC VAL	75	DESPEREZ	Camille	ROUEN TRI
83	LELOUP	William	LES PIRANHAS				
87	LINOT	Hugo	LES PIRANHAS				
123	POUTEAU	Gengis	TRI FLERS				
143	LEMERCIER	Thomas	EVREUX AC				
209	LEBORGNE	Louis	MSA TRI				



## Stage mixité (Lisieux) - 08 Février 2020

Les femmes des clubs normands ont participé au stage féminin organisé par la ligue et encadré par Nathalie Delatre, référente mixité ligue.

Coût pour les participants : 30 € par personne

*Nathalie DELATRE, Rouen Triathlon, Référente ligue mixité  
Véronique BOURDELLES, Rouen Triathlon, Kinésithérapeute  
Martin GAILLARD, Internenant nutritionniste*

Objectif : Développer la mixité en pratiquant en équipes.

Liste des stagiaires : 16 stagiaires

ROUEN TRIATHLON	FOURMONT	Cécile	MASTER
ROUEN TRIATHLON	LECERF	Brigitte	MASTER
ROUEN TRIATHLON	LE CHENADEC	Julie	MASTER
ROUEN TRIATHLON	SAPETA	Corinne	MASTER
ROUEN TRIATHLON	VIOLETTE	Perrine	SENIOR
ROUEN TRIATHLON	RENAUX	Stéphanie	MASTER
ROUEN TRIATHLON	GRENIER	Nathalie	MASTER
ROUEN TRIATHLON	PRAY	Julie	SENIOR
ROUEN TRIATHLON	TRAVERT	Jeanne	SENIOR
REQUINS COURONNAIS	CHAUVIDON	Eva	SENIOR
REQUINS COURONNAIS	DUVAL	Magali	SENIOR
REQUINS COURONNAIS	MERAY	Marion	SENIOR
REQUINS COURONNAIS	MILAN	Assia	MASTER
REQUINS COURONNAIS	RIVAUX	Laetitia	SENIOR
REQUINS COURONNAIS	STRAT	Naomie	SENIOR
REQUINS COURONNAIS	SINGEOT	Fiona	SENIOR

## Programme :

- 09h00** Accueil des participantes au Centre Aquatique Le Nautile, 25 Rue Joseph Guillonnet à Lisieux  
Collation
- 09h30** Sensibilisation à la nutrition sportive
- 11h00** Animation / débat avec Martin Gaillard (Triathlète, expert en nutrition sportive)
- 11h00** Etirements et pratique sportive
- 11h45** Exercices pratiques avec Véronique Bourdelles (Rouen Triathlon, kinésithérapeute)
- 11h45** Déjeuner à la cafétéria de « la Grignote », route de Paris à Lisieux
- 12h45**
- 13h00** Aquabike au Centre Aquatique Le Nautile
- 14h00**
- 14h00** Cardi'eau jump
- 15h00** Renforcement dans l'eau avec des mini-trampolines
- 15h00** Jeux divers
- 15h30**
- 15h30** Etirements, récupération
- 16h00** Séance type avec Véronique Bourdelles
- 16h00** Goûter et bilan
- 16h30**
- 16h30** Fin du regroupement

Nathalie DELATRE, référente mixité de la ligue : « Notre rassemblement féminin s'est très bien déroulé hier dans les locaux du centre nautique de Lisieux : accueil chaleureux et disponible, salle de réunion pratique avec son vidéo projecteur, animations : aqua bike et cardio jump de très bonne qualité. Les participantes ont bien apprécié et je tenais encore à remercier les animateurs pour leur investissement, la variété des exercices proposés et l'attention portée à notre groupe ».

En raison de la forte demande, un second stage devait être organisé le 14 mars au même endroit, mais il sera annulé en raison du COVID.



## Triathlon International de Deauville 25, 26 et 27 Septembre 2020

La ligue de Normandie de Triathlon était présente sur le Triathlon de Deauville mais en raison de fortes intempéries, nous n'avons pas pu honorer notre présence sur le village exposant de Deauville pour faire la promotion des épreuves normandes.

Environ 6000 concurrents étaient présents sur le weekend.



## Visites des écoles de triathlon

### Objectifs :

- ▶ Faire le point sur ce qui peut être amélioré.
- ▶ Mettre en valeur des projets développés par les clubs

Une seule visite a pu avoir lieu au club de *Triathlon Flers La Ferté Macé* pour la validation d'un class Triathlon le 08 février 2020.

Aucune autre visite n'a été effectuée en raison du COVID.

## Formations BF5

La formation BF5 consiste à former des initiateurs fédéraux capables d'aider et d'accompagner les BF4 (entraîneurs) dans leur tâche. Les BF5 sont des bénévoles qui participent au développement de leur club et à la qualité de l'encadrement des Ecoles de Triathlon. Coût pour les participants : 100 € par personne.

La formation BF5 s'est déroulée sur deux weekends complets à Houlgate au Centre Sportif de Normandie : 18 participants étaient hébergés et nourris sur place. Le CSN possède une cafétéria et des chambres.

### Dates :

12-13 octobre 2019 ► Houlgate

25-26 janvier 2020 ► Houlgate

23 mai 2020 ► Visioconférence

*Eva OZEEL, Conseillère Technique de Ligue  
Patrice DELATRE, Rouen Triathlon, Président de la Commission Régionale d'Arbitrage  
Ludovic LEMARECHAL REGNIER, Deauville Trouville Triathlon, DEJEPS Triathlon*

Compte tenu des circonstances sanitaires, l'examen s'est déroulé en visio et les candidats ont été interrogés sur leur dossier, répartis en 4 jurys. 23 candidats se sont présentés à l'examen.

### Liste des participants : 23 participants

	<b>CIVILITÉS</b>	<b>NOMS</b>	<b>PRÉNOMS</b>	<b>CLUBS</b>	<b>RÉSULTATS</b>
1	Monsieur	BARBEDETTE	Anthony	COUTANCES TRIATHLON	<b>ADMIS</b>
2	Monsieur	CHEMIN	Cyrille	TEAM VAL EURE TRIATHLON	<b>ADMIS</b>
3	Madame	CHESNEL	Sylvie	DEAUVILLE TROUVILLE TRIATHLON	<b>ADMISE</b>
4	Monsieur	DELATRE	Patrice	ROUEN TRIATHLON	<b>ADMIS</b>
5	Monsieur	DESOMBRES	Yannick	YVETOT TRIATHLON	<b>ADMIS</b>
6	Monsieur	DILIGENCE	Anthony	TRIATHLON FLERS LA FERTÉ MACÉ	<b>ADMIS</b>
7	Monsieur	EMILE	Adrien	GRANVILLE TRIATHLON	<b>ADMIS</b>
8	Monsieur	ETIENVRE	Mathieu	GRANVILLE TRIATHLON	<b>ADMIS</b>
9	Monsieur	FORET	Loïc	LES LIONS TRIATHLON	<b>ADMIS</b>
10	Madame	HERVAGULT	Véronique	COUTANCES TRIATHLON	<b>ADMISE</b>
11	Monsieur	LASNE	Mathieu	DEAUVILLE TROUVILLE TRIATHLON	<b>ADMIS</b>
12	Monsieur	LECOURTILLER	Denis	TRIATHLON FLERS LA FERTÉ MACÉ	<b>ADMIS</b>

13	Monsieur	LEDUC	Edouard	MSA TRIATHLON	<b>ADMIS</b>
14	Monsieur	MAHIEU	Frédéric	LES LIONS TRIATHLON	<b>ADMIS</b>
15	Monsieur	MARIE	Jean-Charles	LES RAINETTES DU PAYS D'AUGE	<b>NON ADMIS</b>
16	Monsieur	NAVARRO	Ludovic	TRIATHLON FLERS LA FERTÉ MACÉ	<b>ADMIS</b>
17	Madame	NIVON	Diane	YVETOT TRIATHLON	<b>ADMISE</b>
18	Madame	PELLUET HUGUET	Céline	TRIATHLON FLERS LA FERTÉ MACÉ	<b>ADMISE</b>
19	Madame	PERQUIA	Anne	HAC TRIATHLON	<b>ADMISE</b>
20	Monsieur	POUPPEVILLE	David	SAINT LO TRIATHLON	<b>SOUS RÉSERVE</b>
21	Monsieur	ROULLE	Sébastien	MA PLANÈTE BLEUE	<b>ADMIS</b>
22	Monsieur	TOUTAIN	Franck	HAC TRIATHLON	<b>ADMIS</b>
23	Monsieur	VILQUIN	Philippe	COUTANCES TRIATHLON	<b>ADMIS</b>

Programme :

## Samedi 12 octobre 2019

- 09h30**  
**10h00** Accueil des participants
- 10h00** Module 1 ► Rôle de l'initiateur en triathlon  
**12h00** Module 2 ► Le triathlon, c'est quoi ?  
**12h00** Module 3 ► Histoire et culture de l'activité
- 12h00** Repas  
**14h00**
- 14h00** Module 3 ► Histoire et culture de l'activité  
**15h00**
- 15h00** Module 4 ► Les ressources mobilisées en triathlon  
**18h00**
- 19h00** Repas
- 20h00** École Française de Triathlon et public jeune

## Dimanche 13 octobre 2019

**09h00** Module 5 ► Enjeux sécuritaires liés à la pratique du triathlon

**12h00** Module 6 ► L'accompagnement du triathlète

**12h00**  
**14h00** Repas

**14h00**  
**18h00** Module 7 ► Le club et son environnement

## Samedi 25 janvier 2020

**09h30**  
**12h30** Module 8 ► Les règles du jeu

**12h30**  
**13h30** Repas

**13h30** Module 9 ► La matériel  
**15h00** Module jeune ► École Française de Triathlon

**19h00**  
**20h00** Repas

**20h00** Sport Santé Loisir Bien-Être

## Dimanche 26 janvier 2020

**09h00**  
**12h00** Module 4 ► Les ressources mobilisées en triathlon

**12h00**  
**13h00** Repas

**13h00** Module 4 ► Les ressources mobilisées en triathlon  
**17h00** Module 10 ► Le groupe et la gestion du groupe / Les qualités en triathlon

Questions diverses et révisions (retours sur des points précis, précisions sur le dossier et l'évaluation, point sur les sujets, exercices de mise en situation).