



Calendrier d'épreuves - Mars 2024

Pour les triathlètes gourmands, attention, le mois de mars s'annonce intense !

Alors n'oublie pas de remplacer les raclettes par des galettes de courgettes et les tartiflettes par des tartes à la feuille de blette 🥬



CALENDRIER MARS 2024

| | | | |
|---------------|--|---|---|
| DIM 10 | DUATHLON DE SOISY ⬇️ VALLÉE DE MONTMORENCY TRIATHLON |  | |
| DIM 10 | SWIM BIKE ⬇️ ⬆️ ⬆️ ⬆️ V ATHLON |  | |
| DIM 10 | KINOMAP PARIS 16 ⬇️ ⬆️ ⬆️ ⬆️ EXPATRIÉS |  | |
| SAM 16 | DIM 17 | AVENTURAID EDHEC ⬆️ ⬆️ ⬆️ ⬆️ EDHEC |  |





CALENDRIER MARS 2024

| | | |
|---------------|--|---|
| DIM 17 | SÉLECTIFS DUATHLON ⬆️ ⬆️ ⬆️ ⬆️ US PALAISEAU |  |
| DIM 17 | KINOMAP PARIS 20 ⬆️ ⬆️ ⬆️ ⬆️ PARIS SPORT CLUB |  |
| DIM 24 | DUATHLON INTERNATIONAL DE MEUX ⬆️ ⬆️ ⬆️ ⬆️ LES TRITONS MELDOIS |  |
| DIM 24 | KINOMAP PARIS 19 ⬆️ ⬆️ ⬆️ ⬆️ ATHLETIC COEUR DE FOND |  |



**CALENDRIER
MARS 2024**

DIM 24 BIKE & RUN LA PISCIACAISE **A**
VILLE DE POISSY 

DIM 24 TRIATHLON AVENIR DE COURBEVOIE **A**
COURBEVOIE TRIATHLON 

SAM 30 **DIM 31** RAID ESSEC **A**
ESSEC 

DIM 31 DUATHLON DE PARIS BOIS-DE-BOULOGNE **A**
COMITE DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON DU 75 



[Voir le calendrier](#)

Modalités de sélection aux épreuves nationales 2024

**ET SI TU DEVENAIS
CHAMPION.NE DE FRANCE ?**

- *Modalités de sélection*
- *Quotas et qualifié.e.s d'office aux championnats de France jeunes*



Et si c'était toi le/la prochain.ne champion.ne de France ? 😊

Les modalités de sélection pour les championnats de France ainsi que les quotas et qualifié.e.s d'office pour les différents championnats de France jeunes 2024 sont disponibles sur notre site internet.

Si tu souhaites découvrir les modalités de sélection :

[Modalités de sélection](#)

TriaLong & TriaCourt 2024 : bénéfice du tarif réduit sur ton dossard avant le 15 avril !

Tu n'as toujours pas pris ton dossard ?

Ne le loupe pas en tarif réduit :

Dossard TriaCourt : **35€**
(45€ à partir du 15 avril)

Dossard TriaLong : **95€**
(115€ à partir du 15 avril)



TriaLong (Format L) :

 Natation : 1900m
 Vélo : 85km
 CAP : 21 km

TriaCourt (Format M) :

 Natation : 950m
 Vélo : 36km
 CAP : 10 km

Inscription

Record de Inconclés battu !



Dans la précédente newsletter, nous étions proches du record de licenciés de la Ligue IDF triathlon.

Nous sommes fiers de t'annoncer que nous l'avons battu avec plus de 9 545 licenciés en Ile-de-France ! 😊

🎉 C'est le moment de sortir les confettis et de trinquer entre passionnés ! Et oui, cette année est l'année des records. Actuellement, 49 clubs ont également battu leur record de licenciés.

🚀 Votre engagement, votre énergie et votre esprit de compétition ont propulsé notre ligue vers de nouveaux objectifs.

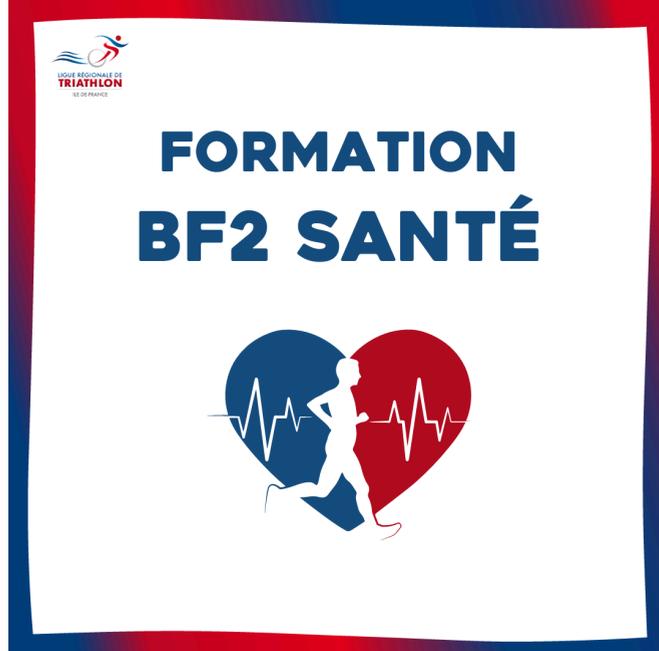
👏 Merci pour votre enthousiasme et vos sourires éclatants sur les lignes de départ et d'arrivée. Continuons ensemble à partager et à communiquer notre passion à travers de nouvelles aventures.

😊 En cette année olympique, fais-toi plaisir, mets-toi des objectifs à pulvériser et surtout crée-toi des beaux souvenirs

Tu veux développer tes compétences dans le sport santé ?

La ligue Ile-de-France de triathlon te propose une formation, appelée BF2 santé.

À travers ce programme de formation, nous visons à habilitier et certifier nos bénévoles en tant qu'éducateurs capables de superviser la pratique du triathlon dans une perspective de promotion de la santé.



Voici les rendez-vous :

- 11 avril en visio de 19h à 22h
- 20 avril en présentiel à Palaiseau de 9h à 13h

Si tu es intéressé.e, envoie-nous un mail à l'adresse : contact@idftriathlon.com

Nutrition de l'endurance - Parlons prévention & triathlon

The poster features the Ligue Régionale de Triathlon Ile-de-France logo at the top left. The main title is 'PARLONS PRÉVENTION & TRIATHLON' in blue, followed by 'NUTRITION DE L'ENDURANCE' in red. A red banner with the word 'INVITÉ' is placed above a photo of Fabrice Kuhn, a triathlete wearing sunglasses and a blue and green triathlon suit. To the left of the photo, it says 'RDV jeudi 7 mars 21h'. To the right, it says 'Lien zoom en description'. Below the photo, it reads 'FABRICE KUHN médecin ligue Idf de triathlon et auteur'. At the bottom, it says 'WEBINAR ANIMÉ PAR KARINE DUPOUY'. There is also a small image of a book titled 'NUTRITION DE L'ENDURANCE'.

A vos agendas !

Le prochain webinar sera proposé le **7 mars 2024 à 21h** pour discuter de la nutrition de l'endurance avec Karine Dupouy et Stéphane Kuhn.

Ils te donneront notamment des conseils sur comment s'alimenter avant, pendant et après un triathlon.

Si tu es intéressé.e, voici le lien pour te connecter le jour du webinar :

<https://us06web.zoom.us/j/81776478136?pwd=3ehqTCIGqWJwKqOaIzYFUu9szm2OLT.1>

Si tu souhaites poser tes questions en amont pour obtenir une réponse lors du webinar, tu peux les poser dans le canal dédié sur discord "[bougez avec la lift](#)".

Tu as loupé le premier webinar avec Stéphane Kuhn, voici le replay :

Webinar "la science de l'endurance"

Livret mixité 2024

Le [livret mixité](#) de la Fédération Française de Triathlon présente le plan de féminisation fédéral, centré sur la promotion de la mixité dans le sport. Il fait état de la situation de la féminisation dans les divers secteurs du triathlon. Ce document prend en considération les spécificités pour offrir un meilleur accueil aux pratiquantes. Il encourage à réfléchir sur les représentations et l'égalité des genres, tout en proposant des mesures pour lutter contre les discriminations.



Offre d'emploi

Le club de Versailles Triathlon est à la recherche d'un entraîneur à partir du mois de mars.
Fiche de poste et contacts : [ici](#)

Besoin de faire passer une info ?

Si tu souhaites faire passer une annonce, une idée, un retour sur la vie de la Ligue et ses événements, à contribuer à la rédaction de la prochaine newsletter, n'hésite à répondre à la newsletter du mois ou à envoyer un mail à contact@idftriathlon.com



Ligue Île de France de Triathlon
2, Place Jules Gevelot
92130 Issy-les-Moulineaux

contact@idftriathlon.com
09 81 09 36 12

[Unsubscribe](#)

