



Calendrier d'épreuves - Février 2024

Février arrive avec son lot d'épreuves !

Avec les vacances scolaires hivernales qui se profilent à l'horizon, quoi de mieux que de se donner des challenges sportifs ?

Nos organisateurs ont encore beaucoup d'énergie ! Ce mois-ci, ils organisent 8 épreuves dans la région Ile-de-France. Des compétitions individuelles, en duo ou en équipe, chacun trouvera son bonheur.

CALENDRIER FÉVRIER 2024

- 3 Swim Race Palaiseau (Jeunes & Adultes)
- 3 Meeting Natation Triathletes (Jeunes & Adultes)
- 3 Issy Urban Trail (dès 17 ans)

CALENDRIER FÉVRIER 2024

- 3 Tri Indoor des pompiers (Adultes)
- 4 Essonne winter games (dès 14 ans)
- 4 Cross duathlon de Verrières-le-Buisson (Jeunes & adultes)



[Voir le calendrier](#)

CLM Duathlon de Paris Bois-de-Boulogne - nouvelle épreuve en IDF

Nouvelle épreuve de duathlon en IDF 😊

Réserve ton week-end de Pâques !

Le CD75 organise un CLM Duathlon par équipe en partenariat avec 6 clubs franciliens 🚴🏃



- 👉 Organismes :
- Comité départemental triathlon 75
 - ACBB triathlon
 - Courbevoie triathlon
 - Issy triathlon
 - Paris sport club triathlon
 - Racing Multiathlon
 - Stade français triathlon

👉 Trouve des ami.es, des membres de ta famille ou encore des collègues et inscris ton équipe :

Découvrez les clubs en tête des challenges IDF



Il est temps de faire le point sur les classements du challenge jeunes et des championnats IDF.

Nous tenons à féliciter tous les participants, clubs comme licenciés, pour leur détermination et leur engagement sans faille dans ces challenges !

Challenge jeunes :

Régionale 1

! Attention la **Brie Francilienne Triathlon**, l'**US Palaiseau triathlon** te colle aux baskets ...

Mis à jour le 29/01/2024

Régionale 2

💡 Un conseil au **RMA** : Repère les **Mouvements Adverses**... **Sénart Savigny Triathlon** se rapproche à grandes foulées...

Mis à jour le 29/01/2024

Régionale 3

Mis à jour le 29/01/2024

Championnat IDF duathlon :

Classement duathlon

Mis à jour le 30/01/2024

Championnat IDF bike & run :

Classement bike & run

Mis à jour le 30/01/2024

A cette occasion, nous tenons à donner la parole à certains clubs qui se sont engagés dans le challenge jeunes :



Objectif 10 000 licenciés LIFT !

La famille s'agrandit 🤝

Nous sommes sur le point de battre les records !

Avec **9 442** membres actuels (+6%), nous sommes proches de battre notre record de 9 466 licenciés.

🎯 **Notre objectif** : 10 000 licenciés !

😊 10 000 passionnés prêts à relever de nouveaux challenges et à dépasser leurs limites.



Les arbitres : un pilier essentiel du Triathlon en Île-de-France



Au cœur de chaque événement, ces hommes et femmes jouent un rôle clé pour garantir le bon déroulement de nos compétitions et assurer le respect des règles.

Aujourd'hui, nous mettons en lumière l'investissement remarquable des arbitres au sein de la Ligue Île-de-France de Triathlon.

Leur engagement va bien au-delà de l'application des règles ; ils sont également des personnes pouvant aider et apporter leur expertise, avec pédagogie et passion, aux organisateurs d'événements sportifs .

Si tu es intéressé.e par l'arbitrage, n'hésite pas à lire notre article écrit avec **Sophie Chabut**, *présidente de la CRA arbitrage LIFT, médaillée d'Or par le CROSIF et arbitre officielle aux JOP 2024* :

Article "être arbitre"

110 participants aux brevets fédéraux de la FFTRI

Chaque année, la ligue Ile-de-France de triathlon propose des formations préparant aux différents brevets fédéraux de la FFTRI.

Ces formations permettent à ceux qui veulent s'impliquer bénévolement dans l'activité de leur club de pouvoir accompagner ou encadrer des entraînements de triathlon.

On te remet le parcours de formation [ici](#), si ça t'intéresse.



En 2024, près de 110 personnes ont choisi de se former auprès des comités départementaux et de la ligue IDF. Cela correspond à 40 clubs franciliens engagés dans la formation fédérale de leurs licenciés.

En détails :

- 40 personnes formées sur le **BF1**
- 51 nouveaux éducateurs formés au **BF2**
- 18 nouveaux entraîneurs préparant l'examen du **BF3**.

Pour rappel, la ligue Ile-de-France a choisi d'encourager la formation des triathlètes féminines franciliennes et à toutes les licenciées en finançant intégralement les frais d'inscription aux brevets fédéraux.

Parlons prévention & triathlon - les webinars sont de retour



Karine Dupouy revient sur ton écran pour une saison 2 de "Parlons prévention et triathlon"

Les thématiques abordées lors des webinars sont en lien avec les besoins que les clubs nous remontent autour de l'environnement du triathlon.

Ces webinars sont pour tout le monde que vous soyez athlètes, arbitres, bénévoles, dirigeant.es, entraîneur.es, organisateurs, salarié.es .

Nous avons eu l'honneur de débiter la saison 2024 des webinars avec **Fabrice Kuhn** médecin de la ligue IDF de triathlon et auteur du livre la "science de l'endurance".

Vous étiez nombreuses et nombreux connecté.es ce jeudi 25 janvier à 21h.

Le replay nous a été demandé, alors le voici :

[La science de l'endurance](#)

👉 Le prochain webinar sera au mois de mars **sur la nutrition de l'endurance et comment s'alimenter lors d'un triathlon ?**

En 2024, la promotion de l'activité physique et sportive est une formidable opportunité pour continuer à innover et à promouvoir le #triathlonpourtous dans nos clubs.

Nous organisons des réunions chaque mois pour informer et aider les clubs sur des opportunités de développement d'actions.

📞 N'hésite pas à contacter **Karine Dupouy** au 06 28 83 69 56 pour t'aider si besoin sur le développement d'actions en lien avec la **Grande Cause Nationale de 2024**. Tu peux également rejoindre le groupe discord dédié "**bougez avec la lift en 2024**".

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 évènements, à contribuer à la rédaction de la prochaine newsletter, n'hésite à répondre à la



Ligue Île de France de Triathlon

2, Place Jules Gevelot
92130 Issy-les-Moulineaux

contact@idftriathlon.com

09 81 09 36 12

[Unsubscribe](#)



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

ILE-DE-FRANCE

