



## Calendrier d'épreuves - Mai 2024

Le mois de mai est riche en épreuves ! Les organisateurs t'attendent avec impatience 😊



# CALENDRIER EPRÉUVES MAI

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>MER 01</b> AQUATHLON DE PARIS<br>CLUB DES NAGEURS DE PARIS | <b>DIM 05</b> AQUATHLON D'ORSAY<br>ORSAY                            | <b>SAM 25</b> VERSAILLES TRIATHLON FESTIVAL<br>VERSAILLES TRIATHLON |
| <b>SAM 04</b> RAID DES 12 LACS<br>12 LACS EVENTS              | <b>DIM 05</b> TRIATHLON DE VERNEUIL<br>TRINOSAURE                   | <b>DIM 26</b> AQUATHLON RMA<br>RMA                                  |
| <b>SAM 04</b> SWIMRUN DE JABLINES - ANNET<br>RP EVENT         | <b>MER 08</b> TRIATHLON DU NAUTIL<br>BF Triathlon                   |   |
| <b>DIM 05</b> RUN & BIKE DE CLAMART<br>VILLE DE CLAMART       | <b>SAM 25</b> VERSAILLES TRIATHLON FESTIVAL<br>VERSAILLES TRIATHLON |   |

Calendrier

## Qui est en tête des classements ?

Il est temps de jeter un œil aux classements des compétitions jeunes et des championnats IDF pour voir qui se démarque et pourrait bien être le leader incontesté de la région !



## ALORS QUI EST EN TÊTE ?

### CLASSEMENTS :

- CHALLENGE JEUNES
- CHALLENGE KINOMAP
- CHAMPIONNAT DUATHLON
- CHAMPIONNAT BIKE & RUN
- CHAMPIONNAT IDF DE TRIATHLON

## Challenge Jeunes

### Challenge R1

[Classement R1](#)

Noisy-le-Grand Triathlon a déposé la Brie Francilienne Triathlon et ISSY Tri, exaequo, en pause ravito !

*Dernière mise à jour : 30/04/2024*

### Challenge R2

[Classement R2](#)

Le RMA Règne sur la Marche Argentée de Sartrouville qui a laissé son transat à Coulommiers Brie Triathlon pour bronzer à la 3ème place...

*Dernière mise à jour : 30/04/2024*

### Challenge R3

[Classement R3](#)

Les trinosaires, il est temps de libérer le vélociraptor qui est en vous et d'aller titiller Viroflay Triathlon à la 2ème place ainsi que la Tri Team Saint Germain, 1er.

*Dernière mise à jour : 30/04/2024*

## Championnat IDF adultes

### Championnat Duathlon

[Classement](#)

Le championnat est désormais clôturé !



Bravo à tous les clubs et athlètes qui ont participé !



Tous les résultats et podiums sont disponibles en cliquant sur le bouton ci-dessus

*Dernière mise à jour : 30/04/2024*

### Championnat Bike & Run

[Classement](#)

*Dernière mise à jour : 30/04/2024*

## Championnat Triathlon

Classement

Dernière mise à jour : 30/04/2024

## Championnat Kinomap

Classement

Dernière mise à jour : 30/04/2024

# Résultats - Championnat de France de duathlon



 Nos athlètes franciliens ont brillé aux Championnats de France de Duathlon !

La ligue est fière de ses champions franciliens.

Ils ont porté haut les couleurs de l'Île-de-France, décrochant des titres de champion.nes de France ou en grimant sur le podium avec détermination.

Le 7 avril 2024, nous avons obtenu :

-  7 titres de champion.ne de France de Duathlon en individuel
-  6 titres de vice-champion.ne de France de Duathlon en individuel
-  3 titres de champion.ne de France par équipe





Merci à tous nos jeunes et adultes qui ont participé et qui ont fait rayonner leur club et la ligue. Vous pouvez être fiers de vous !

## Les résultats

Crédits photos :  
: Lilian Ménétrier / @lilianmenetrier / @fftriathlon

## Début du Grand Prix de duathlon

Le Grand Prix de Duathlon a été lancé le week-end du 21 avril à Noyon !

Découvrez la liste des clubs et licenciés franciliens engagés dans le Grand Prix de duathlon D1 et D2 :

Liste des engagés



### Le calendrier :

- Étape 1 : 21/04 - Noyon ✓
- Étape 2 : 28/04 - Châtellerault ✓
- Étape 3 : 26/05 - Calais
- Étapes 4 : 01/09 - Plouay
- Étape 5 : 29/09 - Châteauroux

### Les objectifs par club :

## D1 Hommes :

- **Les Tritons Meldois** : podium et viser le "titre" si possible
- **US Palaiseau Triathlon** : Se rapprocher du podium après une 5e place en 2023

## D1 Femmes :

- **Les Tritons Meldois** : Le titre de championne de France à défendre
- **Stade Français Triathlon** : Viser un top 3 sur le championnat
- **US Palaiseau Triathlon** : Remonter sur le podium (2ème en 2022/7ème en 2023)
- **Paris Sport Club** : Maintenir et construire un projet de performance collective

## D2 Hommes :

- **Versailles Triathlon** : Prendre du plaisir et aligner une équipe compétitive pour tenter de faire des podiums
- **Stade Français Triathlon** : Classement entre la 6ème et la 8ème place
- **Vallée de Montmorency Triathlon** : Terminer dans le top 10 des clubs

## D2 Femmes :

- **Versailles Triathlon** : Prendre du plaisir et assurer le maintien en D2
- **Racing Multi Athlon** : Maintenir leur équipe en D2

# Championnat de France des Clubs de Triathlon - LINDAHL'S PRO+ TRIATHLON SÉRIES 2024

Le championnat de France des Clubs de Triathlon se réinvente sous le nom de **Lindahls Pro+ Triathlon Series**, et le coup d'envoi sera donné le **4 mai à Fréjus** !

Les tenants du titre, Poissy Triathlon chez les femmes et Saint-Jean-de-Monts Vendée Triathlon chez les hommes, défendront leur titre, mais d'autres clubs sont déterminés à les défier.



Ce championnat implique 16 clubs pour les hommes et les femmes.

Chaque club présente 5 athlètes par étape, dont au moins un doit être Français. Le classement des équipes est basé sur les performances individuelles, en ne tenant compte que des 3 meilleurs résultats de chaque équipe à chaque étape.

## **LE CALENDRIER 2024**

4 mai : Fréjus (83) - uniquement les équipes de D1

8 juin : Metz (57)

29 juin : Bordeaux (33)

7 septembre : Quiberon (56)

14 septembre : Saint-Jean-de-Monts (85)

### **D1 Hommes :**

- **Poissy triathlon** : Nous allons tout faire pour essayer de récupérer notre titre
- **Issy triathlon** : Se maintenir tout en se hissant dans la première partie de tableau.

### **D1 Femmes :**

- **Poissy triathlon** : Nous allons tout faire pour essayer de continuer notre série de victoires chez les filles.
- **Issy triathlon** : être sur le podium et gagner au minimum une étape
- **Les Tritons Meldois** : Se rapprocher du podium sur une étape, et faire top 10 du général

### **D2 Hommes :**

- **Les Tritons Meldois** : Podium sur une ou deux étapes et pourquoi pas viser la montée en D1
- **U.S. Palaiseau Triathlon** : Top 8
- **Versailles Triathlon** : Le maintien, avec un peu plus d'air que la saison dernière !

### **D2 Femmes :**

- **U.S. Palaiseau Triathlon** : Top 8
- **Stade Français Triathlon** : Top 8
- **Versailles Triathlon** : l'objectif cette année reste le maintien, avec un peu plus d'air que la saison dernière !

(D'habitude, ce sont les marches du podium qui sont convoitées et non pas les top 8, étrange, étrange !! 🤔)

Pour plus d'infos sur le fonctionnement du Lindahls Pro Triathlon Series, on te donne rendez-vous sur le **site dédié à la compétition** :

**Lindahls Pro+ Triathlon Séries**

**Ouverture du DEJEPS Triathlon - 15 septembre 2024**



# OUVERTURE DEJEPS TRIATHLON

*Devenir entraîneur professionnel*



## Devenir coach professionnel de triathlon, ça te tente ?

La Fédération Française de Triathlon et ses partenaires te proposent une formation pour devenir entraîneur professionnel de triathlon, avec la possibilité d'exercer dans des structures affiliées à la FFTRI.

Quatre centres de formation offrent le Diplôme d'Etat de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport (DEJEPS) Triathlon à partir de septembre 2024 :

- CREPS de Vichy
- CREPS de Châtenay Malabry
- CREPS de Montpellier
- La structure Prépasport d'Aix en Provence

 Les formations durent 15 mois en alternance pour les CREPS, tandis que Prépasport offre un programme plus court pour les éducateurs professionnels déjà en activité.

 Les candidats éligibles peuvent opter pour un contrat d'apprentissage, bénéficiant ainsi d'une aide financière de l'État. Les intéressés doivent déposer leur demande d'inscription auprès de l'organisme de formation et passer des tests de sélection pour être admis.

 Pour plus de renseignement, tu peux contacter le conseiller en charge des formations d'Etat est à votre disposition :

**Jérémie GARRIC - 06 23 65 87 69 – [jgarric@fftri.com](mailto:jgarric@fftri.com)**

**Bougez c'est l'été ! 10 séances découvertes pour 20€**

Grande cause nationale !

Comme tu le sais, cette année le sport a été déclaré pour la première fois "Grande Cause Nationale" !

A cette occasion, la **Fédération Française de Triathlon** lance son programme "Bougez !" pour remettre les personnes au sport !

De nombreux clubs à travers le pays vous offrent 10 séances adaptées pour seulement 20€ !

USSE RÉGIONALE DE TRIATHLON  
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

# 10

## SÉANCES DÉCOUVERTES POUR RETROUVER LA FORME

# Bougez!

Découvre une variété d'activités telles que le VTT, la marche d'orientation, la marche nordique ou le bike and run, ainsi que des séances de renforcement musculaire, de gainage et de stretching...

Chaque club te concoctera un programme sur mesure pour te redonner l'envie et l'énergie de te remettre au sport de manière régulière et sur de bonnes bases ! Pour y participer rends-toi sur le site de la fédération : [fftri.com/pratiquer/debuter/bougez/](http://fftri.com/pratiquer/debuter/bougez/)



Plongeons dans l'univers dynamique et passionné du club de triathlon de Saint-Quentin-en-Yvelines, où chaque événement est organisé avec le sourire.

Nous avons pu interviewer, Alice Hertout, organisatrice au sein du club.



### **Son arrivée dans le triathlon :**

J'ai d'abord commencé l'athlétisme vers l'âge de 5 ans, puis je me suis rapidement tournée vers le triathlon à l'âge de 7 ans. Cela fait donc 23 ans que je pratique ce sport. J'ai voulu essayer le sport que pratiquait mon papa :) Je me rappelle l'avoir vu notamment lors du triathlon d'Embrun en 2000 (un an avant que je me décide à m'y mettre), donc c'est une histoire de famille.

### **Profession & conciliation sport, vie personnelle et professionnelle :**

Je suis aujourd'hui chef de projet en communication externe et j'ai la chance de télétravailler trois jours par semaine, ce qui m'aide beaucoup à consacrer du temps aux trois disciplines sportives et au club (car je suis également responsable de la communication du club). J'essaie néanmoins de m'accorder du temps pour moi, principalement le week-end, et de voir quelques ami(e)s en semaine car c'est important.

### **Moment le plus drôle vécu en tant qu'organisatrice d'événements :**

Je courais partout pour discuter avec tout le monde et vérifier que tout se passait bien. Au moment de prendre la photo de groupe avec tous les bénévoles, j'ai glissé et je suis tombée les fesses les premières au sol. J'ai eu mal sur le moment, mais nous en avons bien ri par la suite.

### **La chose la plus inattendue apprise en tant qu'organisatrice d'événements :**

Je dirais peut-être que c'est toute l'émotion qui vous submerge lorsque l'épreuve se termine et que vous rentrez chez vous. Je m'y attendais sans vraiment m'y attendre, c'est un mélange de satisfaction et de soulagement.

### **Son meilleur souvenir en tant qu'organisatrice :**

Pour le moment, dans ma jeune expérience, je dirais simplement entendre les participants dire que c'est une belle épreuve et qu'ils nous donnent déjà rendez-vous pour l'année prochaine, alors que nous n'avons pas encore décidé nous-mêmes de la suite.

### **Son conseil pour devenir organisateur :**

Tout simplement... Fonce ! Ne lâche rien et fais-toi plaisir, car la plus belle récompense est d'avoir fait plaisir et d'avoir créé de beaux souvenirs.

**Si elle pouvait échanger de place avec un athlète pour une journée, qui choisirait-elle :**

C'est une excellente question car j'admire beaucoup d'athlètes, que ce soit des femmes ou des hommes, et sur des distances totalement différentes. Je pense que je choiserais simplement un(e) athlète qui, comme moi, arrive à concilier sport, vie personnelle et professionnelle, et qui montre qu'avec de la volonté, de la motivation et de la passion, on peut accomplir beaucoup.

## Offre d'emploi

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

Le club de Triathlète attitude de Vincennes est à la recherche d'un jeune entraîneur. 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](mailto:contact@idftriathlon.com)



**Ligue Île de France de Triathlon**

2, Place Jules Gevelot  
92130 Issy-les-Moulineaux

**[contact@idftriathlon.com](mailto:contact@idftriathlon.com)**

09 81 09 36 12

[Unsubscribe](#)



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

ILE-DE-FRANCE

Région  
**île de France**