



Calendrier des épreuves - Juin 2024

Ne loupe pas nos dernières épreuves en Ile-de-France avant de laisser place aux JO de Paris 2024 !



CALENDRIER EPRÉUVES JUIN

DIM 09	AQUATHLON DE CHOISY J A COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON 94 & 75 - SÉLECTIF CDF JEUNES	SAM 22	TRIATHLON INDOOR PROVINS J A AQUACYCLOPEDUS PROVINS TRIATHLON
DIM 16	IMPERIAL TRIATHLON J A TRI AVENTURE PAYS DE FONTAINEBLEAU	DIM 23	TRIATHLON PAYS DE BRIE - LA FERTÉ-SOUS-JOARRE J A COULOMMIERS BRIE TRIATHLON
DIM 16	AQUATHLON DE L'ENVY J ENVY Epinay Triathlon		

Calendrier

JO 2024 : Rendez-vous des supporters

La Fédération Française de Triathlon et la Ligue IDF de triathlon ont le plaisir de t'annoncer l'ouverture tant attendue des fan zones dédiées au grand public au triathlon des Jeux Olympiques de Paris 2024 !

Alors, rejoins-nous pour vivre des moments inoubliables et soutenir nos athlètes dans une ambiance festive et sportive unique. Des goodies seront distribués en amont pour vivre l'expérience olympique à son maximum !

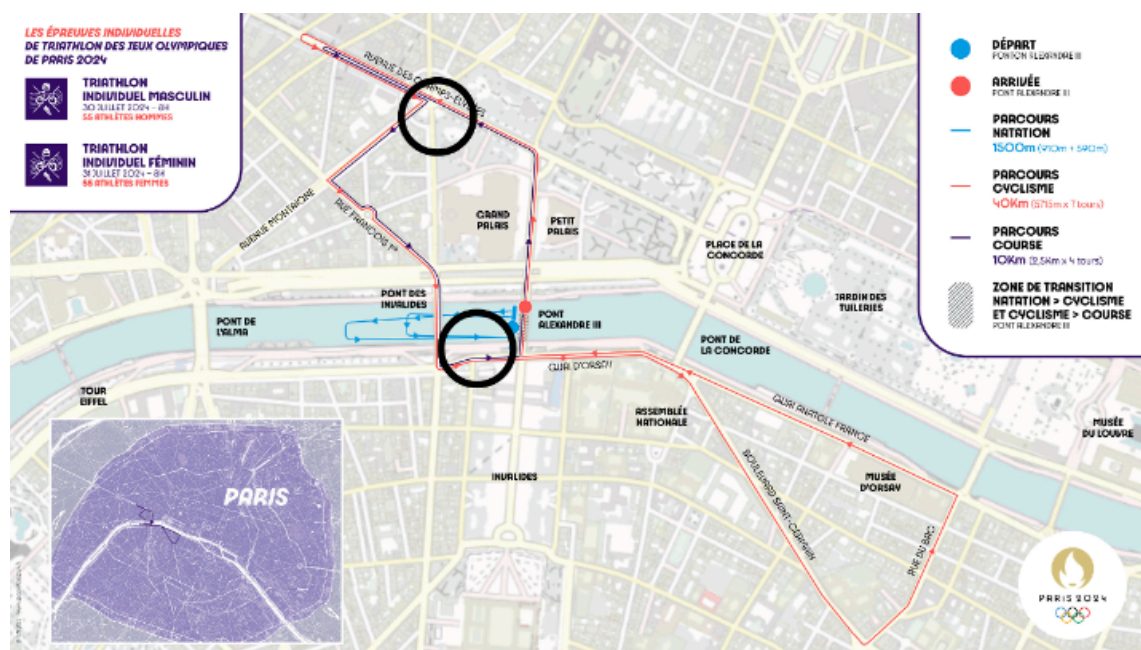


Deux "zones supporteurs" ont été identifiées, afin de soutenir l'Equipe de France. La première zone est localisée sur les **quais haut, entre les deux ponts, côté Invalides**. La seconde zone se situe au niveau du **rond point des Champs Élysées**. Ces zones supporteurs sont **libres d'accès au public** pour chacune des courses (course femmes, course hommes, relais mixte). Nous vous conseillons d'arriver dès 5h du matin : oui le réveil va piquer !

Aucune place ne sera réservée.

Pour rappel, les courses auront lieu :

- Course individuelle Hommes : **Mardi 30 juillet 2024 à 08h00**
- Course individuelle Femmes : **Mercredi 31 juillet 2024 à 08h00**
- Course relais mixte : **Lundi 05 août 2024 à 08h00**



Afin d'estimer le nombre de personnes présentes sur les "zones supporteurs" les jours de course, merci de répondre à ce questionnaire.

Zones supporteurs

WTCS : victoire de Léonie Perlaud à Yokohama

C'est à Yokohama que le coup d'envoi des World Triathlon Championship Series 2024 a été donné.

C'est avec le sourire que Léonie Périault, licenciée à ISSY TRIATHLON remporte la première épreuve du championnat 🏆

Après une bonne natation et une partie cycliste soutenue, c'est en course à pied que Léonie a construit son succès en décrochant une à une ses adversaires. 🏃



Crédit photo : WORLD TRIATHLON

Champlonnats de France Duathlon L - 3 titres de champion et championne de France



Championnats de France duathlon longue distance 2024

On n'aurait pas rêvé mieux pour Léo Starck, Thierry Barbier et Elodie Chaiffre qui sont devenus champion et championne de France de duathlon L dans leur catégorie, le 18 mai 2024 😊

Bravo à tous les franciliens qui ont pris le départ de ces championnats !

Classement

Grand Prix de duathlon - 3ème étape - 2 clubs franciliens sur le Podium en D1 Femmes !

L'étape 3 du Grand Prix de Duathlon D1 et D2 a tenu toutes ses promesses, offrant des courses à rebondissement !

Chez les D1 hommes, L'US PALAISEAU a marqué la 3ème étape, avec sa 1ère place, ce qui leur a permis de remonter à la 4ème place du classement général. Du côté des D1 femmes, les Tritons Meldois ont pris la tête du classement général avec leur victoire à Calais. Le Stade Français maintient sa 3ème place sur le podium.



Résultats & classements

Le grand prix avance et les équipes ont 3 mois pour se préparer et peaufiner leurs stratégies en vue de la prochaine épreuve le 1er septembre à Plouay.

Le calendrier :

Etape 1 : 21/04 - Noyon

Etape 2 : 28/04 - Châtelleraut

Etape 3 : 26/05 - Calais

Étapes 4 : 01/09 - Plouay

Etape 5 : 29/09 - Châteauroux

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

La Lindahls Pro+ Triathlon Series a démarré en beauté avec la première épreuve qui s'est déroulée à Fréjus le 4 mai.

Les conditions météorologiques parfaites ont été le prélude d'une journée d'exploits sportifs et d'émotions intenses. La concurrence était présente mais cela n'a pas suffi pour destabiliser nos athlètes franciliens.



Crédits photos : PUURFILM THEO GOMEZ

La première épreuve de la série a vu deux clubs franciliens s'illustrer particulièrement en Division 1 féminine :

- **1ère Place** : Le club de Poissy Triathlon a démarré la saison sur les chapeaux de roue en décrochant la première place. Grâce à une grande maîtrise et des performances individuelles impressionnantes, le club s'est hissé en tête du classement général.
- **2ème Place** : Le club d'ISSY Triathlon a également brillé en prenant la deuxième place. Les triathlètes d'ISSY ont montré une grande détermination et une stratégie efficace, leur permettant de se placer juste derrière leurs homologues.

Ces résultats mettent en lumière la domination des clubs franciliens en D1 femmes et augurent une saison riche en rebondissements..

Du côté des D1 hommes, nos clubs se positionnent à la 5ème, 6ème et 11ème place. Des stratégies se mettent en place pour remonter dans le haut du classement lors de la prochaine étape le 8 juin à Metz.

La prochaine épreuve sera l'occasion de lancer le championnat auprès des équipes D2 également !

LE CALENDRIER 2024

- 4 mai : Fréjus (83) ✓
- 8 juin : Metz (57)
- 29 juin : Bordeaux (33)
- 7 septembre : Quiberon (56)
- 14 septembre : Saint-Jean-de-Monts (85)

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

Sélectif aquathlon Choisy - 9 Juin 2024



Sélectif
**CHAMPIONNAT DE
FRANCE
AQUATHLON JEUNES**
9 juin 2024

Les Championnats de France d'Aquathlon Jeunes auront lieu à Dole le 06 Juillet 2024.

L'épreuve qualificative pour la Ligue IDF de triathlon se fera sur l'Aquathlon de Choisy organisé par le Codep 75 & 94 le **09 Juin 2024**. Elle sera également la **dernière épreuve** inscrite au **challenge jeunes R1, R2 et R3**. Pour t'inscrire ou avoir des informations :

aquathlonchoisy@gmail.com

Formation : deviens maître nageur

Le BPJEPS AAN est un diplôme d'État qui te permet de devenir maître-nageur sauveteur. Il te prépare à enseigner la natation, à animer des activités aquatiques et à assurer la sécurité des baigneurs.

Inscris-toi vite pour la prochaine formation (2024-2025) sur leur site internet dans la rubrique « BPJEPS AAN » :

Devenir maître nageur

Découvrir le flyer



DEVIENS MAITRE NAGEUR

formation en alternance



Webinar : performer en triathlon avec la reflexologie



**PARLONS
PRÉVENTION & TRIATHLON**

**PERFORMER EN TRIATHLON AVEC
LA RÉFLEXOLOGIE**

INVITÉE

*RDV
jeudi 13 juin
21h*



*Lien zoom
en description*

MARIE LISE FOIRATIER
Praticienne en réflexologie


WEBINAR ANIMÉ PAR KARINE DUPOUY

Rendez-vous le **13 juin à 21h** pour apprendre comment la réflexologie accompagne le triathlète dans l'optimisation de ses performances pendant et après les épreuves. L'objectif de ce webinar est de donner des astuces pour améliorer sa récupération physique et psychique.

Lien zoom

ID de réunion: 886 0733 2940
Code secret: 438425

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€ !



10

**SÉANCES DÉCOUVERTES POUR
RETROUVER LA FORME**

Bougez!



ST GERMAIN-EN-LAYE TRIATHLON
ISSY TRIATHLON
US PALAISEAU TRIATHLON
PARIS SPORT CLUB
TRIATHLETE ATTITUDE VINCENNES
V ATHLON
DB CORBEIL ESSONNES TRIATHLON

Bougez c'est l'été



Plongeons ensemble dans l'univers d'**Alizée SIMONNOT**, présidente du club de **Coulommiers Brie Tirathlon**.
Son arrivée dans le triathlon :

Après avoir pratiqué du basketball, du tennis et de l'athlétisme, elle a découvert le triathlon : "grâce à ce professeur d'EPS, que je peux citer d'ailleurs, il se prénomme Stéphane Duval. A l'UNSS, on s'entraînait pour le duathlon qui à l'époque était une discipline naissante au sein de l'UNSS.

Je me suis qualifiée au premier championnat de France UNSS de duathlon par équipe en 2009. Mes camarades et moi-même avons vécu un moment extraordinaire en finissant 4ème. Grâce à notre performance, cela m'a donné envie de continuer en club.

En arrivant à la fac , en STAPS, j'avais des heures de natation. Je nageais plutôt pas trop mal et cela m'a donné envie de basculer sur le triathlon. "

Conciliation sport, vie personnelle et professionnelle :

"Je suis professeure des écoles. Les journées sont bien remplies mais j'ai la chance de travailler aux alentours de chez moi. Depuis l'arrivée de mon fils il y a quelques mois, l'organisation est plutôt bien cadrée. Il faut avoir un planning et s'y tenir ce qui n'est pas toujours simple sachant que mon mari fait aussi du triathlon et est entraîneur au club."

Moment le plus drôle vécu en tant que présidente de club :

"Acheter du fil et une aiguille pour recoudre un doudou durant un stage que nous organisons pour nos jeunes du club."

Meilleur souvenir dans le triathlon :

"Le jour de mon mariage, les jeunes du club nous ont fait une haie d'honneur en tenue de club à la sortie de la mairie. C'était une surprise, nous n'étions pas au courant et quelque part nous l'avons ressenti comme un remerciement pour notre investissement au sein du club."

Si tu devais convaincre quelqu'un de devenir président.e de club, que dirais-tu :

"Etre passionné.e de triathlon et du monde associatif"

Les qualités essentielles pour être président.e de club en triathlon :

"Les qualités essentielles selon moi sont le fait d'avoir du temps, de connaître le fonctionnement de la discipline, d'avoir un esprit de partage et connaître le monde du bénévolat."

Si tu pouvais ajouter une épreuve folle au triathlon, laquelle choisirais-tu ?

"Le tir à l'arc, ce serait plutôt drôle en dernière épreuve, je pense qu'il n'y a pas grand monde qui serait encore lucide pour réussir à viser la cible."

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

"Je choisirai Cassandre Beaugrand. J'ai visionné plusieurs reportages et son caractère me rappelle beaucoup le mien !!! Et surtout j'aimerais vivre une journée d'entraînement comme elle peut le faire mais je ne suis pas sûre que mon corps tiendrait le coup !!!"

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



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

contact@idftriathlon.com
09 81 09 36 12

[Unsubscribe](#)

