



SOMMAIRE :

- Calendrier des épreuves de la ligue - décembre 2024
- Réforme des championnats de France Longue distance & Cross Triathlon
- Formation pour devenir arbitre
- Championnat du monde à Torremolinos
- Interview de Ambre Grasset et de Nils Serre-Gehri
- Calendrier des épreuves nationales
- Questionnaire à destination des athlètes féminines

CALENDRIER DES EPREUVES - DECEMBRE 2024



CALENDRIER DECEMBRE 2024

DIM 08	BIKE AND RUN DE MILLY ▲
MILLY TRIATHLON	
DIM 15	BIKE AND RUN ET CROSS DUATHLON J ▲
TRIATHLON SANNOIS FRANCONVILLE	
DIM 15	BIKE AND RUN ET CROSS DUATHLON J ▲
SENART TRIATHLON	



Pour le dernier mois de l'année 2024, Bike and Run et Cross Duathlon sont au programme ! 🚴

[Calendrier](#)

☀️ Nous approchons bien vite de 2025 mais n'oublies pas que pour le mois de novembre, nous avons encore 4 épreuves à te proposer :

CALENDRIER ÉPREUVES NOVEMBRE

DIM 03 BIKE AND RUN D'OZOIR
OZOIR TRIATHLON

DIM 17 BIKE AND RUN DU TRIAXON
CLUB DE TRIATHLON DE CERGY

LUN 11 AQUATHLON STE GENEVIEVE
SAINTE GENEVIEVE TRIATHLON

DIM 24 BIKE AND RUN DE PALAISEAU
US PALAISEAU TRIATHLON



CHALLENGE NATIONAUX POUR 3 DISCIPLINES

🏆 Dans l'objectif de redynamiser les championnats de France, la Fédération a décidé d'attribuer les titres de Champion de France non plus sur une seule étape, mais à travers un championnat annuel pour le triathlon, duathlon, et cross triathlon longues distances !

Un classement national sera établi pour récompenser les performances !

CHALLENGE NATIONAL TRIATHLON LONGUES DISTANCES

ATTRIBUTION DES TITRES DE CHAMPIONS DE FRANCE DE TRIATHLON LONGUES DISTANCES

FONCTIONNEMENT DU CHAMPIONNAT

OUVERT À TOUTE PERSONNE
TITULAIRE LICENCE FFTRI COMPÉTITION

POUR INTÉGRER LE CLASSEMENT IL FAUT
PARTICIPER À **MINIMUM 3 ÉPREUVES**

CHAQUE ÉPREUVE ATTRIBUE DES POINTS
SELON LE NOMBRE D'ATHLÈTES CLASSÉS

TOUTES LES ÉPREUVES L, XL ET XXL
AFFILIÉES PERMETTENT DE MARQUER DES POINTS



MISE EN PLACE



CHAQUE ATHLÈTE SUIT SON
PARCOURS SPORTIF GRÂCE À
UNE **FICHE D'IDENTIFICATION**



CLASSEMENT DISPONIBLE SUR
FFTRI.COM

INTÉRÊTS POUR LES LICENCIÉS



CHOIX DU CALENDRIER
EN FONCTION
DES DISPONIBILITÉS
DES COUREURS



PRISE EN COMPTE
DES CONTEXTES
DE BLESSURES
ET MALADIE



CRÉATION D'UN CLASSEMENT
NATIONAL BASÉ SUR UN INDICE
DE PERFORMANCE COMMUN



PARTICIPATION AUX
ÉPREUVES DE PROXIMITÉ

CALENDRIER ET RÈGLEMENT DISPONIBLES SUR FFTRI.COM



2 rue de la Justice
93213 SAINT DENIS LA PLAINE Cedex
Tél. : 01 49 46 13 50 • www.fftri.com





CHALLENGE NATIONAL DUATHLON LONGUES DISTANCES

ATTRIBUTION DES TITRES DE CHAMPIONS DE FRANCE DE DUATHLON

FONCTIONNEMENT DU CHAMPIONNAT

OUVERT À TOUTE PERSONNE
TITULAIRE LICENCE FFTRI COMPÉTITION

POUR INTÉGRER LE CLASSEMENT IL FAUT
PARTICIPER À MINIMUM 2 ÉPREUVES

CHAQUE ÉPREUVE ATTRIBUE DES POINTS
SELON LE NOMBRE D'ATHLÈTES CLASSÉS

TOUTES LES ÉPREUVES M ET L
AFFILIÉES PERMETTENT DE MARQUER DES POINTS



MISE EN PLACE



CHAQUE ATHLÈTE SUIT SON
PARCOURS SPORTIF GRÂCE À
UNE FICHE D'IDENTIFICATION



CLASSEMENT DISPONIBLE SUR
FFTRI.COM

INTÉRÊTS POUR LES LICENCIÉS



CHOIX DU CALENDRIER
EN FONCTION
DES DISPONIBILITÉS
DES COUREURS



PRISE EN COMPTE
DES CONTEXTES
DE BLESSURES
ET MALADIE



CRÉATION D'UN CLASSEMENT
NATIONAL BASÉ SUR UN INDICE
DE PERFORMANCE COMMUN



PARTICIPATION AUX
ÉPREUVES DE PROXIMITÉ

CALENDRIER ET RÈGLEMENT DISPONIBLES SUR FFTRI.COM



2 rue de la Justice
93213 SAINT DENIS LA PLAINE Cedex
Tél. : 01 49 46 13 50 • www.fftri.com





CHALLENGE NATIONAL CROSS TRIATHLON

ATTRIBUTION DES TITRES DE CHAMPIONS DE FRANCE DE CROSS TRIATHLON

FONCTIONNEMENT DU CHAMPIONNAT



OUVERT À TOUTE PERSONNE
TITULAIRE LICENCE FFTRI COMPÉTITION

POUR INTÉGRER LE CLASSEMENT IL FAUT
PARTICIPER À MINIMUM 2 ÉPREUVES

CHAQUE ÉPREUVE ATTRIBUE DES POINTS
SELON LE NOMBRE D'ATHLÈTES CLASSÉS

TOUTES LES ÉPREUVES M ET L
AFFILIÉES PERMETTENT DE MARQUER DES POINTS



MISE EN PLACE



CHAQUE ATHLÈTE SUIT SON
PARCOURS SPORTIF GRÂCE À
UNE FICHE D'IDENTIFICATION



CLASSEMENT DISPONIBLE SUR
FFTRI.COM

INTÉRÊTS POUR LES LICENCIÉS



CHOIX DU CALENDRIER
EN FONCTION
DES DISPONIBILITÉS
DES COUREURS



PRISE EN COMPTE
DES CONTEXTES
DE BLESSURES
ET MALADIE



CRÉATION D'UN CLASSEMENT
NATIONAL BASÉ SUR UN INDICE
DE PERFORMANCE COMMUN



PARTICIPATION AUX
ÉPREUVES DE PROXIMITÉ

CALENDRIER ET RÈGLEMENT DISPONIBLES SUR FFTRI.COM



2 rue de la Justice
93213 SAINT DENIS LA PLAINE Cedex
Tél. : 01 49 46 13 50 • www.fftri.com



Plus d'infos ici



AVEZ-VOUS PENSÉ À L'ARBITRAGE ?



☀️ La Ligue Régionale de Triathlon d'Île-de-France souhaite vous présenter une opportunité passionnante : devenir arbitre de triathlon !

Pour cela, nous vous proposons plusieurs sessions de formation pour rejoindre la communauté des arbitres et participer activement à l'avenir du triathlon en Île-de-France. ☀️

Pourquoi devenir arbitre ?

Devenir arbitre, c'est une opportunité unique de vivre le triathlon autrement tout en étant au cœur de l'action. Assurer le bon déroulement des compétitions, faire respecter les règles, et permettre aux triathlètes de concourir dans un cadre équitable sont des responsabilités passionnantes qui vous attendent !

En quoi consiste cette mission 🙌

- Garantir l'équité et le respect des règles lors des compétitions.
- Participer aux succès des événements locaux comme nationaux.
- Rencontrer des passionnés et partager les valeurs du sport.
- Contribuer à une expérience enrichissante pour les athlètes.
- Faire partie d'une communauté technique et développer des compétences pour évoluer vers de nouveaux rôles.

Dates des sessions de formation :

 30 novembre, 1er, 7 et 8 décembre 2024.

Les formations se dérouleront au sein de la Ligue IDF de triathlon ou dans les locaux des comités départementaux, vous permettant d'acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour encadrer des compétitions régionales et nationales.

Modalités d'inscription : Si cette fonction à responsabilité vous intéresse, contactez par mail Pascale Huet pour vous inscrire à une journée de formation : huetpascale1966@gmail.com

RÉSULTAT DES FRANCILIENS A TORREMOLINOS !

CÔTÉ SENIOR, LA DER' DE VINCENT LUIS

Chez les hommes

Dorian Coninx a livré une course intense, se battant jusqu'au bout pour décrocher une superbe 4e place.

Vincent Luis, pour sa dernière course internationale sur le circuit courte distance, a animé le début de la course, terminant à une très belle 8e place, tirant sa révérence avec élégance. 🙌

Chez les femmes

Léonie Périault a été piégée en natation, mais elle a fait preuve d'une belle détermination pour remonter au classement et intégrer le top 10 grâce à une course à pied solide.

Cassandra Beaugrand, ancienne du CNP Triathlon et de Poissy Triathlon, a fait briller l'Île-de-France en devenant la première Française à remporter le titre mondial, une victoire historique qui marque l'excellence du triathlon francilien. 🌟

CÔTÉ JUNIOR, ILS RAFLENT TOUT

AMBRE GRASSET SACRÉE CHAMPIONNE DU MONDE DE TRIATHLON JUNIOR 🏆



Les jeunes franciliens frappent fort ! Ambre Grasset, triathlète d'Issy Triathlon, a remporté le titre mondial junior après une lutte intense, conclut le sprint face à Fanny Szalai !

L'Isséenne succède à Ilona Hadhoum 🏆

NILS SERRE GEHRI SACRÉ CHAMPION DU MONDE DE TRIATHLON JUNIOR 🏆

Nils Serre Gehri, du Vallée de Montmorency Triathlon, a également brillé à Torremolinos !

Dans une bataille haletante, il a surpassé l'Américain Reese Vannerson dans les derniers mètres, décrochant enfin l'or après sa deuxième place de l'an dernier !

L'Île-de-France est fière de ses talents 🌟



ET POUR FINIR, LE SACRÉ MONDIAL POUR LE RELAIS 🏆

L'équipe de relais mixte U23, composée de Candice Denizot (Poissy Triathlon), Jules Rethoret (Sainte Geneviève Triathlon), Nils Serre Gehri (Vallée de Montmorency Triathlon) et d'Emma Lombardi, s'est imposée avec panache en remportant le titre mondial, confirmant la force de la nouvelle génération francilienne ! 🔥

CHAMPIONNAT DU MONDE DE TRIATHLON



CP : Worldtriathlon

CÔTÉ PARA, LA FRANCE BRILLE !

CHAMPIONNAT DU MONDE DE PARA TRIATHLON



CP : Worldtriathlon

Les para triathlètes français continuent de briller sur la scène mondiale ! 🇫🇷

Dans la catégorie PTS4 :

Côté féminin, Camille Sénéclauze, après sa 4^e place aux Jeux Paralympiques de Paris, a décroché sa première médaille mondiale ! 🥈

Elle a tout donné pour l'or, mais a finalement terminé à seulement onze secondes de l'Espagnole Marta Francés Gómez 🏆

Chez les déficients visuels (PTVI) :

Le tandem Thibaut Rigaudeau-Cyril Viennot, médaillé d'argent à Paris, a poursuivi sur sa lancée lors de ces mondiaux.

🥈 Ils ont une nouvelle fois montré leur détermination avec un résultat identique à celui des Jeux Paralympiques, en se battant jusqu'au combat contre le Britannique Dave Ellis, maître incontesté de la discipline. Une belle performance qui souligne la force des Bleus dans cette catégorie ! 💪

INTERVIEW CROISÉE DES 2 CHAMPIONS JUNIORS !



À quel âge avez-vous commencé le triathlon et qu'est-ce qui vous a donné envie de vous lancer dans ce sport ? 🤔

Ambre Grasset : "J'étais en CM2, toutes les écoles sont invitées au cross du collège et là j'ai vu tous les triathlètes qui avaient un super beau t-shirt noir et rose, je voulais être pareil et faire partie de cette équipe ! C'est là que j'ai découvert qu'il y avait une section sportive au collège Victor Hugo que j'ai rejoint en 6^e sous l'aile de Guillaume Lepors qui était professeur d'EPS et en même temps coach à Issy Triathlon, c'est comme ça que j'ai rejoint ce merveilleux club 🏊🏃🏻"

Nils Serre-Gehri : "J'ai découvert le sport avec les cross UNSS au collège et mes amis qui faisaient les cross avec moi étaient inscrits en club de Triathlon, au triathlon Vallée de Montmorency. C'est ce qui m'a donné envie de me lancer dans cette aventure l'année suivante, en 5e."

Quel est le meilleur souvenir que vous gardez au sein de votre club ? 🏆

Ambre Grasset : "J'ai énormément de souvenirs que j'adore avec le club, les barbecues sont juste trop cool, les étapes durant les vacances sont incroyables et les déplacements sur les 3 championnats de France... C'est génial de partager le week-end avec toutes les catégories, on est toujours hyper nombreux, c'est une belle équipe 💪."

Nils Serre-Gehri : "Tous les nombreux entraînements et étapes passées avec les copains ainsi que les déplacements en compétition. Si je devais n'en choisir qu'un avec le club ce serait mon premier titre de champion de France à Châteauroux en 2022. 🏅 "

Comment votre club vous a-t-il aidé à progresser et à devenir champion du monde ?

Ambre Grasset : "Le club a toujours été présent tout au long de ma progression, à Issy-les-Moulineaux il y a beaucoup de créneaux pour s'entraîner, lors de chaque période de vacances, il ya un stage et depuis l'année dernière j'ai rejoint l'Académie Performance. Le club est toujours innovant et en s'associant avec l'Académie, il me permet de réellement mettre en place un double projet efficace."

Nils Serre-Gehri : "La bonne ambiance permanente lors des entraînements et la compétence des entraîneurs sont deux facteurs clés pour progresser. L'investissement sans faille des entraîneurs du club et notamment de mon entraîneur Gwenaël Sesboue est l'aide la plus précieuse que j'ai reçue pour progresser 🙏"

Quelle est votre plus grande fierté actuelle ? 🌟

Ambre Grasset : "Ma plus grande fierté, sans aucun doute, est d'être devenue championne du monde junior de triathlon. Ce titre n'est pas seulement le fruit de mes efforts individuels, mais c'est aussi le résultat du soutien incroyable que j'ai reçu de ma famille, de mon coach Guillaume et de mes amis qui s'entraînent au quotidien avec moi. Chaque heure d'entraînement, chaque sacrifice, chaque moment de doute en valait la peine, non seulement sur le plan personnel, mais aussi comme motivation pour continuer à me surpasser et à poursuivre mes rêves."

Nils Serre-Gehri : "Ma plus grande fierté actuelle est mon titre de champion du monde junior, mais au-delà des résultats c'est d'avoir réussi à progresser depuis que j'ai commencé malgré les difficultés."

Et enfin, quel est votre plus grand rêve pour l'avenir ? 🚀

Ambre Grasset : "À 17 ans, mon rêve ultime est de continuer à progresser dans ma discipline qui est devenue une véritable passion. ❤️ L'objectif est d'atteindre le plus haut niveau possible et le graal c'est les JO !

Il ya 4 ans, j'ai vu Léonie PERIAULT finir 5ème à Tokyo et ça m'a réellement donné envie de représenter mon pays sur la scène mondiale mais étape par étape 😊 mon coach dit qu'il faut être patient et prendre le temps de bien construire son propre projet..."

Nils Serre-Gehri : "Mon rêve est de pouvoir vivre de mon sport et courir sur les plus belles courses mondiales un jour. 🏃"

Merci à eux et encore un grand bravo !

CALENDRIER ÉPREUVES NATIONALES 2025



Préparez vous pour une année 2025 riche en compétitions !

La saison 2025 s'annonce intense et pleine de défis. Voici un tour d'horizon des principales épreuves à venir, pour vous aider à préparer votre saison :

TRIATHLON

- **LINDAHL'S PRO+ TRIATHLON SERIES** : Dates des étapes et de la finale à venir.
- **Championnat de France des Clubs de Relais Mixte de Triathlon** : Date à venir.
- **Championnat de France Individuel de Para Triathlon** : Date à venir.
- **Championnat de France des Clubs de 3ème Division de Triathlon** :
 - Demi-finale Zone Nord : samedi 21 juin 2025 - Bray-Dunes (59)
 - Finale : samedi 13 septembre 2025 - Monteux (86)
- **Championnat de France Individuel Jeunes de Triathlon** :
 - Demi-finale Zone Nord : dimanche 18 mai 2025 - Sangatte (62)
 - Finale : dimanche 1er juin 2025 - Saulxures-sur-Moselotte (88)
- **Championnat de France Individuel Distance S de Triathlon** : samedi 31 mai 2025 - Saulxures-sur-Moselotte (88)
- **Championnat de France des Ligues Régionales de Triathlon** : dimanche 6 juillet 2025 - Angoulême (16)

AQUATHLON

- **Championnat de France Individuel Adultes et Jeunes d'Aquathlon** : samedi 5 juillet 2025 - Angoulême (16)

DUATHLON

- **GRAND PRIX : Championnat de France des Clubs de 1ère et 2ème Division de Duathlon** :
 - Étape 1 (D1) : dimanche 30 mars 2025 - Saint-Cyr (86)
 - Étape 2 (D1 & D2) : dimanche 4 mai 2025 - Willgottheim (67)
 - Étape 3 (D1 & D2) : dimanche 25 mai 2025 - Saint-Grégoire (35)
 - Étape 4 (D1 & D2) : dimanche 15 juin 2025 - Gravelines (59)
 - Finale (D1 & D2) : dimanche 21 septembre 2025 - Conches-en-Ouche (27)
- **Championnat de France des Clubs de 3ème Division de Duathlon** :
 - Demi-finale Zone Nord : dimanche 15 juin 2025 - Gravelines (59)
 - Finale : dimanche 14 septembre 2025 - Monteux (86)
- **Championnat de France Individuel Distance S de Duathlon** : samedi 5 avril 2025 - Mâcon (71)
- **Championnat de France Individuel Jeunes de Duathlon** : dimanche 6 avril 2025 - Mâcon (71)

RAID

- **Championnat de France de Raid Jeunes** : jeudi 29 mai 2025 - Velleron (84)
- **Championnat de France de Raid Adultes** : samedi 14 juin 2025 - Cazilhac (11)
- **Championnat de France des Clubs de Raid** : vendredi 27 septembre 2024 - Trept (38)

SWIMRUN

- **Challenge National de Swimrun** :
 - 🏁 Étape 1 : samedi 3 mai 2025 - Jablines (77)
 - 🏁 Étape 2 : dimanche 11 mai 2025 - Les-Salles-sur-Verdon (83)
 - 🏁 Étape 3 : dimanche 22 juin 2025 - Royère-de-Vassivière (23)
 - 🏁 Étape 4 : samedi 12 juillet 2025 - Bort-les-Orgues (19)
 - 🏆 Finale : Lieu à confirmer.

Restez connectés pour plus de détails !

Les dates manquantes seront bientôt dévoilées. En attendant, n'oubliez pas de planifier vos entraînements pour être prêt à briller sur ces rendez-vous sportifs ! 🚴💪

Athlètes féminines, on a besoin de vous ! ✨

Si tu es une athlète féminine âgée de 15 à 35 ans, ce questionnaire est fait pour toi ! 🏊🚴🏃

Une étudiante en master mène une étude sur le ressenti des sportives vis-à-vis de leur cycle menstruel et l'impact que celui-ci peut avoir sur leurs performances. Tes expériences et ton avis sont précieux pour faire avancer cette recherche !

Prends 5 minutes pour y répondre et aide-nous à mieux comprendre le lien entre sport et cycle menstruel ! 💪

Voici le lien : <https://forms.office.com/e/cTDqjBE36K>

Offre d'emploi

Le club des **trinosaures** recherche un entraîneur de triathlon pour 10 mois à partir d'octobre 2024. Si tu es intéressé.e, voici la fiche de poste avec les coordonnées : [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 pas 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](#)

