



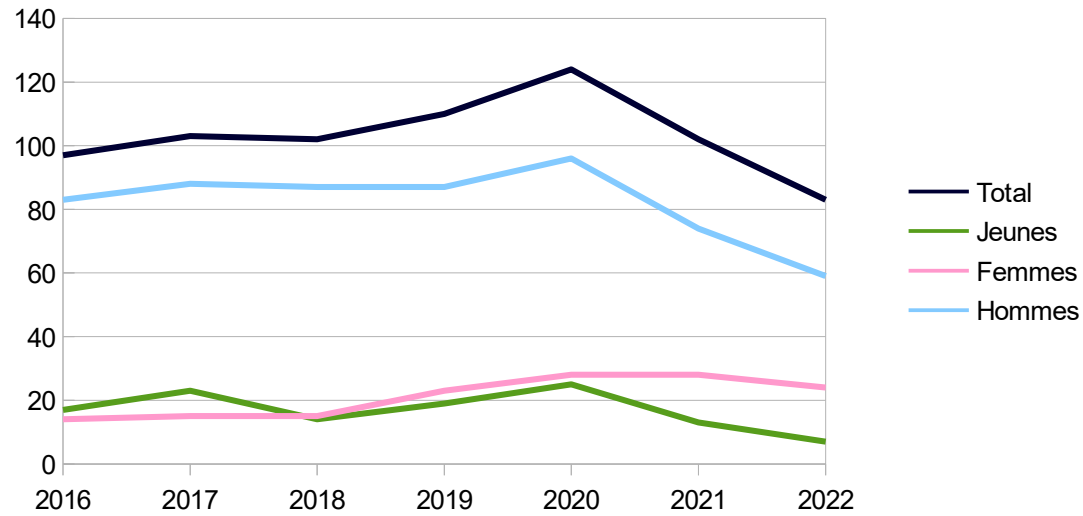
Soirée lancement saison 2022

12 Fev. 2022

- L'effectif du Club, les nouveaux et le trombi
- Les courses fléchées
 - Les partenaires
 - Les projets
 - Le stage vélo
 - L'Ecole de tri
 - HTTP
- Règles d'arbitrage
 - Tenues



L'effectif du Club, les nouveaux et le trombi



83 adhérents en 2022

24 femmes, 59 hommes, 7 jeunes

9 nouveaux : Benoit, Sylvie, Fanny, Adélaïde, Augustin,
Robin, Judith, Agnès, Julien

TRIALP MOIRANS bienvenue sur le site du Club de triathlon dans le Pays Voironnais

Accueil Blog Le club **Entraînements** Ecole de triathlon * CR épreuves Contact Inscriptions HTTP

Entraînements >> Séances

Séances CAP/Vélo

02_Février.pdf
Document Adobe Acrobat [402.5 KB]

Télécharger

ÉCOLE DE TRIATHLON
Envie de différences ? Vibrez Triathlon !

TRIALP est école de triathlon *
Merci à nos Partenaires

Vélo

Quelques entraînements cardio pour Home-Trainier et Vélo
TriAlp PMA End Crit

Quelques entraînements force pour Home-Trainier et Vélo
TriAlp Force v1.pdf

Quelques entraînements de vélocité, technique, vitesse et hypoxie pour

Moirans Isère

Les entraînements sont sur le site

Le mot de passe est HTTP



Les filles

Adélaïde BERDAGUE	Adeline BONAÏMÉ	Samantha CHABANNE	Lucie CROISSANT	Fabienne DEBRIL
Caroline DENIS	Blanka DETLEFS	Sarah FASSI	Judith GEORGE	Anita HERMANT
Cristelle HERRIOT	Sylvie MARQUET	MICHEL Stéphanie	Marielle MORASSUTTI	PERCELAY Soazig
Claire POCARD	Rosalie PRIoux	Stéphanie RABATEL	Fanny RAMPON	Dorothée RAVATIN



Nadège REGENT



Karine SIAUVE



Catherine SPETCH



Dagnija ZAHAROVA



Agnès ROBIT



Les Gars

Cédric PHILIBERT	Brice RACLE	Didier RIVOIRA	Hubert RUARD	Thomas SAADE
Adrien SIAUVE	Bruno SIAUVE	Hervé THELLIEZ	Sacha VIDAL	Laurent VIDAL
Maxime MOUNIER	Adrien MARCHANT	Yoann DERCOURT	Thierry FAVRE VERAND	Julien AUBRUN



Les Gars

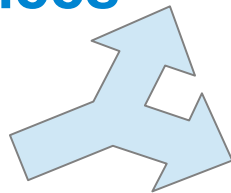
Merci Rosa

Raphaël ANTOINE	Gilles BELZ	Maxime BESACIER	Fredéric BOUVARD	Yann BRAYMAND
Fabrice BRUNET	Jacques CAMPESTRIN	Marc CARCEL	Benoît CHATEIGNER	Robin CHEVRON
Augustin CORNUT	Julien CORNUT	Hervé COURTOIS	Benoît DARCHÉ CESSENS	Matthieu DEBRIL
Damien DODE	Jérôme DREVON	Alexandre DURAND	Eric EPAILLY	Clément ESCALIER

Olivier FOULHAC	Thierry FOUQUET	Florent GALFIONE	Guillaume GIRODET	Christophe GOLFIER
Eric GROS-DAILLON	Thibault HACCART	Virgile HERMANT	Olivier JAUCOURT	Christophe JOLY
Jérémy KLEIN	Thierry KRAFFT	Jean LAUGA	Guillaume LEFEVRE	Pascal MADELEINE
Frédéric MOLHO	Carlos MOROTE	Alexis PELLIER	Franck PELLOUX GERVAIS	Gregoire PERCELAY



Les courses fléchées



26 Juin: Valbonnais
Cross Tria M, S ; relais XS

19 Mars: Raid Nature Vercors à St Romans
25km ou 55km en Duo

2 et 3 Juillet: Embrun
XS, M et L

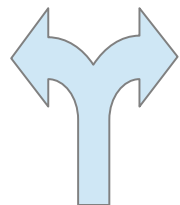
10 Avril: Chatte S par équipe
XS et S, CLM par équipe

27 et 28 Aout:
St nazaire en royans
S et XL-Vercorsman

22 Mai: Rumilly
Cross Tria Jeunes, S, M et L

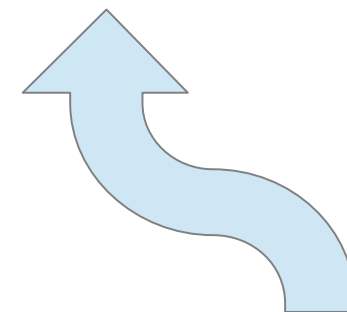


17 Septembre: Aiguebelette
M, L , Duo



19 Juin: Cublize
Jeunes, M et L

9 Octobre: Craponn' raid
15km,28km ou 53km en Duo





Les partenaires



-10%

1 séance offerte
Présence pour 20' sur certaine course



Tarif réduit Triathlon de la Madeleine



Eric GAMBATTO
Courtier

Conseils en patrimoine
Conseils financiers
Toutes assurances de biens
et de personnes

9, rue du Bruyant • 38450 Vif
tél. : 04 76 72 51 19 • fax : 04 76 72 70 39
e-mail : conseil.assur@wanadoo.fr

Garantie financière et assurance de responsabilité civile
conforme aux articles L.530-1 et L.530-2 du code des assurances
s.a.r.l. au capital de 99 999€ - SIRET : 423 236 659 00048
APE : 6622Z - N° Oris 07.001605



Les projets

WE club :

- 11/12 juin Vercors

au Pied du Mont Noir

Accueil possible dès le vendredi soir

100€/personne pension complète

Ouvert aux familles



- 2/3 juillet Embrun

Help



Initiation Raid - 6 mars – Voiron

Run&Bike VTT/Course Orientation

3h-4h en DUO

Avec Lucie Croissant

7ème aux Championnats du Monde #ARWC de raid Aventure 2021 & Vice-Champion de France 2021 de Raids Multisports (Fftri) catégorie Mixte



Bain du 1er janvier

Une équipe en D3 ?

Format S – ½ finale le 3 avril Valence





Entraînement Raid dimanche 6 mars 10h-13h

objectifs :
orientation
transitions
tester le matériel
changement de rythme
communiquer avec son coéquipier !

+ Bases des réparations techniques à
savoir faire en raid



Par équipe de 2

Matériel



Téléphone



Boussole
(club)



Sac pour chaussures
trail si pédales auto
/ boisson / ravito



Porte carte vtt
(club)

Sports

Trail orientation

3 km

1

Run & Bike

4 km

3

VTT Orientation

5 km

5

VTT Orientation

15 km

2

Trail orientation

3.5 km

4



En +



Chaussures vtt
(en plus de
trail)



Crayons /
stabilos



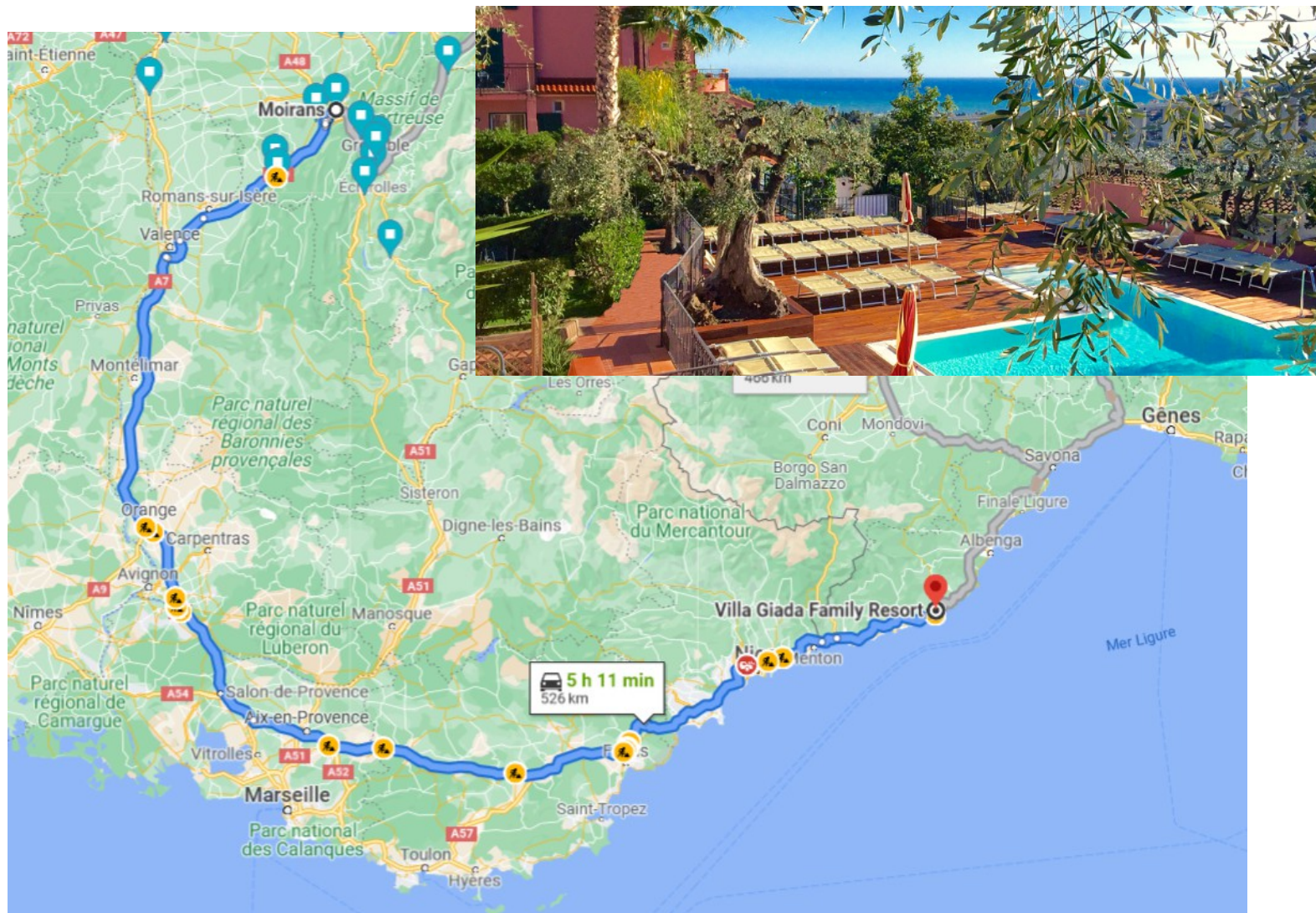
Laisse de traction
(chien/chat +
ficelle élastique)



matériel de réparation
chambre à air
pompe
tool
pate de dérailleur
maillon rapide



Le stage vélo 23 au 30 Avril 2022



Groupes vélo avec guides parlant français .

5 sorties / 3 groupes de niveau:

Groupe VERMENTINO, 40/70 km ,
D+200m/500m, allure 15/18 Km/h, durée
3/4 h.

Groupe PIGATO, 60/90 km, D+400m/800m,
allure 18/20 Km/h, durée 4/5 h.

Groupe ORMEASCO ,70/100km,
D+700m/1000m, allure 20/22 km, durée
4/6 h.



34 personnes

Pension complète
500€/pers



L'Ecole de tri

7 Jeunes : Anita, Virgile, Maxime,
Augustin, Adrien, Soazig, Sacha

- Aquathlon de Grenoble le 20 mars
- Duathlon du Fontanil 27 mars
- Sélectif ligue Aura de Duathlon à Valence le 3 Avril
- Sélectif Ligue Aura d'Aquathlon à Pierrelatte le 14 mai
- Sélectif triathlon à Digne 22 mai



Réunion des parents



HTTP, 24 septembre 2022



On va avoir besoin de vous !!!
On cherche une association partenaire



Contre-la-montre par équipe – format L
1700m de natation,
76 km de vélo
17 km de course à pied.



RÈGLEMENTATION SPORTIVE - GÉNÉRALITÉS - POINTS CLEFS

L'avertissement verbal.
Un coup de sifflet pour capter votre attention suivi d'un message de prévention

Carton jaune Stop&Go
Utilisé si vous pouvez vous remettre en conformité.
L'arbitre dit «Stop», explique et fait corriger la faute puis annonce «GO».
Un athlète peut être sanctionné plusieurs fois sans autre conséquence que ... de perdre du temps !

Carton bleu
Faute d'aspiration-abri (drafting), donc en vélo !
Vous devrez alors effectuer une pénalité par carton bleu.

Le troisième carton bleu = disqualification automatique.
Gérez vous-même l'arrêt à la zone de pénalité (1, 2 ou 5 minutes selon la distance).
Alors ... jouez solo !

Carton rouge disqualifiant.
On annonce «Disqualifié».
Fautes sans remise en conformité et comportements antisportifs / insultants.
Rendez votre dossard et quittez le circuit.

Carton rouge éliminant.
On annonce «hors course».
Temps limite dépassé, équipiers laissés en transition en Contre la Montre par Equipe et athlètes rattrapés par la tête de course.
Rendez votre dossard et quittez le circuit

ÉCOUTEURS ET TÉLÉPHONES EN COMMUNICATION INTERDITS

UTILISEZ LES ZONES DE PROPRIÉTÉ



DÉBUT DE ZONE DE PROPRIÉTÉ

FIN DE ZONE DE PROPRIÉTÉ

PRATIQUER EN INDIVIDUEL

Accompagnement interdit

Aide extérieure interdite

Respect

Respect des bénévoles, arbitres, autres officiels et des autres concurrents

Respect des parcours

RÉGLEMENTATION SPORTIVE - AIRE DE TRANSITION



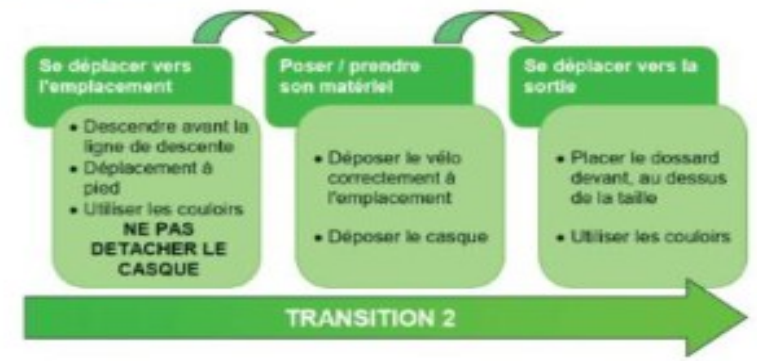
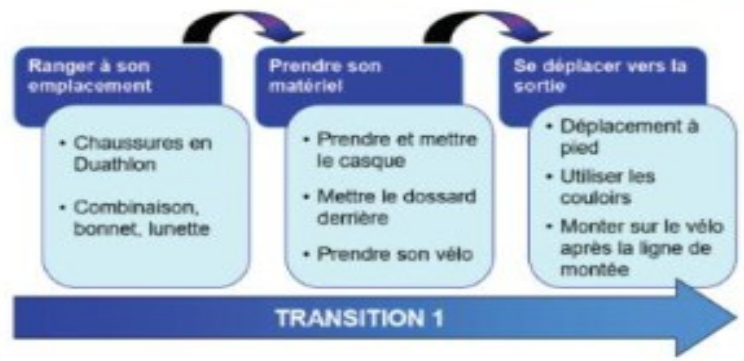
AVANT LE DÉPART

Je me présente aux arbitres AVEC :
LE CASQUE ATTACHÉ
LE DOSSARD ATTACHÉ EN 3 POINTS MINIMUM

Je laisse à mon emplacement UNIQUEMENT :
MES AFFAIRES DE COURSES
MON 2EME DOSSARD



PENDANT LA COURSE



Règles d'arbitrage

Arbitre saison 2022 :
Adeline, Stéphanie, Tibo



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

RÉGLEMENTATION SPORTIVE LA NATATION

**3 PARTIES AUTORISÉES POUR LA COMBINAISON
(CAGOLE - HAUT - BAS)**



**SI COMBINAISON OBLIGATOIRE,
COUVRIR AU MINIMUM
LE BUSTE ET LES CUISSES**

	Jeunes	Distances XS à XXL
Annulation natation	< 16°C	< 12°C
Combinaison obligatoire		< 16°C
Combinaison interdite	≥ 24,5°C	

Autorisés

- Lunette de natation
- Masque
- Pince-nez

Interdits

- Aides artificielles
- Recouvrement pieds et mains



ARBITRE

**UTILISATION
DU FOND INTERDITE**



**AUTORISÉ
DE SE REPOSER
EN POINT FINE**



© Xavier Nguyen

Règles d'arbitrage

Arbitre saison 2022 :
Adeline, Stéphanie, Tibo



RÈGLEMENTATION SPORTIVE - LE CYCLISME

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE

RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE

7m = 2,5 vélos d'espace
12m = 5 vélos d'espace

7 m (Distance XS, S, M)
12 m (Distance L, XL et XXL)

12m

35m

ARBITRE

Courses sans «Aspiration Abri» (Sans drafting)

Les concurrents ne sont pas autorisés à s'abriter derrière ou à côté d'un autre concurrent, à profiter de l'aspiration d'un autre concurrent ou de véhicule pendant la course cycliste.

Ils doivent décourager les tentatives d'«aspiration abri» des autres concurrents.

Aspiration-Abri autorisé

Les prolongateurs sont pontés par un dispositif du commerce et ne dépassent pas la partie la plus en avant des leviers de freins.

16 rayons minimum pour chaque roue

©Xavier Nguyen



Règles d'arbitrage

Arbitre saison 2022 :
Adeline, Stéphanie, Tibo

©Xavier Nguyen

RÈGLEMENTATION SPORTIVE
DÉPART, COURSE À PIED ET ARRIVÉE

LE DÉPART

Le départ est donné par un signal clair

En cas de faux départ
Coup de sifflet des arbitres, blocage du parcours (kayak, rubalise, ...) Retour au départ

Bretelles sur les épaules

Pas de casque

Ouverture pas plus bas que le sternum à 200m de l'arrivée

Ceinture au dessus de la taille

Dossard parfaitement lisible de face

Dossard lisible devant
Le buste en avant !
Bravo !

ARRIVÉE



Tenues - Correcte exigée;)



**Merci Jérémy
Livraison début
Mars**