

TRIATHLON CONFLENT CANIGÓ

Lettre d'information n°5 – Décembre 2021

Avant propos

L'année 2021 se termine avec une reprise quasi normale de l'activité du club, telle que nous l'avions connue fin 2019. Nous croisons les doigts et espérons que nous n'aurons pas encore à subir en 2022 la fermeture des piscines. La plupart des jeunes en âge d'être vacciné (12 ans et 2 mois) le sont. C'est important car si l'application du « Pass-vaccinal » est approuvée en début d'année par les députés, il deviendra obligatoire pour pratiquer un sport.

Comme vous le savez peut-être, nous avons dû mettre en place un « numérus clausus » afin de limiter l'effectif de l'école car le nombre de créneaux de natation auxquels nous avons accès n'a pas évolué depuis la création du club. Huit jeunes n'ont pu rejoindre l'école en septembre dernier.

Grace à l'implication de Nora Bertrand qui assiste Jean le mercredi matin, le fonctionnement des entraînements est désormais bien rodé. Il en est de même le samedi matin avec l'assistance des parents qui viennent épauler Sarah, Paul et moi-même. Nous avons ainsi pu créer des groupes de niveaux relativement homogènes qui permettent à chaque jeune de progresser à son propre rythme.

Le mois de décembre est venu nous apporter deux nouvelles. Une bonne et une mauvaise. Commençons par la bonne, Après deux années d'activité, le label « **Ecole de triathlon 1 étoile** » nous a été décerné par la Fédération Française de Triathlon. Cette reconnaissance vient récompenser l'engagement de tous, de nos jeunes licenciés bien sûr, mais aussi celui des entraîneurs et des parents.

La mauvaise ? La mairie de Vernet les Bains nous retire à compter du 1^{er} Janvier 2022 le créneau de natation de 17h30 à 18h30 au motif que nous perturbions les entraînements de l'EDN. Cela nous a surpris car l'EDN n'a actuellement le mercredi que 5 nageurs. Nous avons toujours fonctionné en bonne intelligence avec les MNS de la piscine en nous adaptant à leurs besoins. Régulièrement nous organisons des relais en mélangeant les jeunes de nos deux entités afin de les stimuler. En outre, la présence de deux personnes sur le bord du bassin nous paraissait être un gage supplémentaire de sécurité. La mairie nous propose en remplacement un créneau d'une ligne le mercredi de 15 à 16h et si nous l'acceptons un créneau le samedi après-midi de 15 à 16h. Ce changement en cours d'année apporte une perturbation dont nous nous serions bien passés et fera l'objet d'une enquête auprès des parents pour recueillir leur avis.

Le calendrier des compétitions 2022 a été publié. La saison sera riche en événements et sans aucun doute nos jeunes vont encore nous surprendre. Il en sera de même des adultes dont la section croît gentiment année après année.

Enfin, les membres du comité de direction et les encadrants se joignent à moi pour vous souhaiter un joyeux Noël et une excellente nouvelle année 2022. Quelle vous apporte santé, joie et prospérité.

Jean



1.1. Bilan des forums des associations 2021:

Cette année, comme désormais depuis 2019, le club a participé au forum des associations de Prades qui se tenait le 5 septembre dernier. A cette occasion, Jean Carmier et Sarah Mencherini ont pu répondre aux diverses questions posées par les visiteurs. Globalement, nous avons enregistré le même niveau de demandes qu'en 2020. Sur ces 16 contacts, 9 d'entre eux se sont transformés en inscription définitive, ce qui est finalement très satisfaisant.

1. Le Triathlon dans les Pyrénées Orientales

Le Triathlon Conflent Canigó : 2^{ème} école de Triathlon du département !

Le Triathlon Conflent Canigó est devenu en 2021 le 3^{ème} club du département. Mais chose incroyable, **son école est arrivée au 2^{ème} rang** devant celle de Perpignan ! C'est assez surprenant car la population du Conflent est très inférieure à celle l'agglomération de Perpignan et nos équipements sont limités. Cette situation ne devrait pas évoluer en 2022 car le Triathlon Conflent Canigó a poursuivi sa croissance même si l'on a dû limiter le nombre des jeunes. Chez les adultes, on a également enregistré l'arrivée de nouveaux licenciés et licenciées !

2. Ecole de Triathlon

Les Duathlons et Triathlons d'Albi :

Le dimanche 5 septembre dernier, une délégation de l'école du Triathlon Conflent Canigó avait fait le déplacement à Albi pour participer aux différentes épreuves de Duathlon et de Triathlon organisées par le club local.

Cinq jeunes étaient inscrits à la première course du matin sur distance XS qui était **qualificative aux championnats de France de Duathlon**. Pour leur première participation, les minimes font un beau tir groupé en prenant les 14, 15 et 16^{ème} places. Chez les benjamins, Duncan Coyde arrive 12^{ème} et Clément Prevost 15^{ème}.

Chez les 6-9 ans, Julia Coyde finit 2^{ème} féminine malgré une chute à vélo alors qu'elle menait la course.

En Triathlon, sur l'épreuve XS, Louis Bruzy réalise une très belle natation en sortant 12^{ème} de l'eau et se classe 7^{ème} chez les minimes garçons. Sur la même distance, sa jeune sœur Margaux prend une magnifique 2^{ème} place chez les benjamines filles. Enfin chez les 8-11ans, Célestin Delseny termine au pied du podium après avoir remonté 8 places en vélo et course à pied.

Pour tous ces jeunes qui étaient à cours de compétition, cette manifestation qui s'est déroulée sous un soleil splendide restera sans nul doute un très beau souvenir. Qu'il était agréable d'entendre le speaker parler des Catalans lors qu'ils franchissaient la ligne d'arrivée !



Julia 2^{ème} Poussine en Duathlon



Les minimes et benjamins prêts pour la course XS

Le 1^{er} Duathlon d'Arboussols :

Le dimanche 24 Octobre dernier, avait lieu le 1^{er} Duathlon d'Arboussols, manifestation sportive organisée par le Triathlon Conflent Canigó (TCC).

Pour les novices, le Duathlon est un sport constitué par l'enchaînement de la course à pied, du vélo puis de la course à pied. Les lecteurs comprendront aisément que c'est un sport assez « exigeant ».

Cette première édition a été de l'avis de tous les participants **un grand succès**. Il faut dire que pour l'occasion tous les ingrédients étaient réunis : un temps splendide, le cadre grandiose du prieuré de Marcevol, un panorama époustouflant sur le Canigou et le Conflent, un parcours vélo très plaisant traversant les villages de Marcevol,

Tarrerach, Trevillach, Montalba le Château et les vignes colorées à cette époque, et enfin une organisation parfaite dicit les arbitres fédéraux.

Les quatre courses de la journée ont accueilli 93 Duathlètes et environ 220 spectateurs ! Parmi eux Jérôme Gea le récent vainqueur de la course des 120km, des 100 miles du Sud de la France.

Si les clubs locaux étaient présents (Triathlon Catalan, Les Angles Triathlon, Sainte Marie 66 Triathlon, Triathlon Conflent Canigó) certains coureurs étaient venus de loin : Genève, Albertville, Monceau les Mines, Montpellier. A noter que 60% des coureurs n'avaient jamais fait un Duathlon...

A 10h, l'épreuve sur distance Sprint était lancée. Au menu, 6km à pied, 25km à vélo et enfin 2,5km à pied. C'est Jean Vincent Carbou qui franchit le 1^{er} la ligne d'arrivée après 1h16 d'effort. Une très belle performance pour ce Vétéran 1 du club des Angles Triathlon. Chez les féminines, la 1^{ère} place est attribuée Marion Jaume en 1h43.

La deuxième course était celle des benjamins et minimes sur distance XS (2,5km/10km/1,25km). Chez les garçons le TCC réalise le carton plein dans les deux catégories. En minimes Louis Bruzy arrive 1^{er}, Mathis Prevost 2^{ème} et Kelian-Pierre Cenedese 3^{ème}. En benjamins Clément Prevost est 1^{er}, Andres Larguier 2^{ème} et Attallah Laarmini 3^{ème}. Comme vous l'aurez constaté, il y a beaucoup de fratries en Triathlon. Chez les minimes filles, Philippine Pascal prend la 1^{ère} place suivie d'Emma Descourvieres toutes deux des Angles Triathlon et Cloé Masson du TCC. En benjamines, la 1^{ère} est Elisa Quesada Walmsley du Triathlon Catalan, suivie par Margaux Bruzy du TCC et Anais Vergnole du Triathlon Catalan.



Mathis Prevost sur la 1^{ère} course à pied du XS



Nos jeunes pupilles et poussins lors du briefing des arbitres

Sur la 3^{ème} course (960m/3,9km/960m) qui rassemblait les pupilles, Célestin Delseny encouragé par son « fan club » arrive premier chez les garçons en 21mn suivi de son camarade Thomas Polissard. De son côté Hortense Mestres prend la 1^{ère} place chez les filles suivie de Romane Wiltz et Léonie Cardinal Carbou.

La 4^{ème} course tant attendue était celle des plus jeunes (nés entre 2012 et 2015). C'est Robin Serrano qui arrive 1^{er} chez les poussins en 10mn suivi d'Owen Grosfort et Malo Parilla Rossignol, tous trois licenciés au TCC. Chez les filles Louise Descourvieres des Angles Triathlon est 1^{ère} suivie de Camille Gabrielle (Triathlon Catalan) et Roxane Peron (TCC).

Enfin, Louis Dura dans la catégorie des mini-poussins (nés en 2015) se classe 1^{er} après 15mn d'effort continu...

Les organisateurs tiennent à adresser leurs plus profonds remerciements pour leur soutien sans faille à la commune d'Arboussols, à la Fondation du Prieuré de Marcevol, aux services techniques de Prades et de Vinça, à l'agence routière d'Ile sur Têt et son représentant Patrice Navarro, à Michel Signoles du magasin Veloland de Perpignan et enfin aux 30 bénévoles (adhérents du club, parents et amis) sans lesquels une telle manifestation n'aurait pas pu avoir lieu.

Le Run & Bike de Perpignan :

Cette manifestation avait lieu comme d'habitude le 11 novembre au parc des sports de Perpignan. Elle est organisée par l'Association Sportive du Triathlon Catalan (ASTC) et labellisée cette année Championnat régional chez les adultes et championnat départemental toutes catégories.

Pour cette dernière épreuve de la saison 2021 et malgré une pluie diluvienne, le Triathlon Conflent Canigó était venu en force avec 32 jeunes soit 16 équipages couvrant quatre catégories d'âges. Ce petit club Conflentais réalise un véritable « holdup » en décrochant 6 titres de champion départemental et réalisant pas moins de 15 podiums !

Tout d'abord, chez les poussins qui couraient une distance de 1,6km, Anne Vacher et Julia Coyde prennent la 1^{ère} place chez les filles, de même que l'équipage Robin Serrano/Owen Grosfort chez les garçons.

Sur la distance de 3km, les pupilles Hortense Mestre et Annaelle Vanelle se classent 1^{ère} chez les filles, de même que Thomas Polissard et Mathis Courtabon chez les garçons.

Chez les benjamins qui couraient la même distance, victoire de l'équipage Duncan Coyde/Clément Prevost et en équipage mixte de Margaux Bruzy et Andres Larguier.

Enfin chez les minimes garçons, c'est l'équipage Louis Bruzy/Kellian Pierre Cenedese qui prend la 1^{ère} place et décroche le titre départemental. A noter la belle 2^{ème} place d'Andrew Coyde et Mathis Prevost. En mixte victoire également pour Cloé Masson associée pour l'occasion à Enzo Dasilva (Triathlon Catalan).

Ces résultats sont de bonne augure pour la saison sportive 2022 et confirme les progrès réalisés par tous ces jeunes dont certains débutaient en septembre dernier.

Il convient de souligner l'excellent état d'esprit qui règne chez ses jeunes dont certains ont accepté de former des équipages avec des garçons de l'Association Sportive du Triathlon Catalan. Encore, un bel exemple d'esprit sportif qui unit nos clubs de Triathlon en pays Catalans.



Clément Prevost et Duncan Coyde en plein effort sur le 3km



1^{ère} place en poussines et pupilles !



Les poussins super concentrés sur la ligne de départ



La belle foulée de Thomas Polissard chez les pupilles

[Entraînement avec l'Association Sportive du Triathlon Catalan \(ASTC\) :](#)

Comme en début de saison, nous sommes allés nager à la piscine du Moulin à Vent deux samedi après-midi. Quelques jeunes de l'école ont ainsi partagé un entraînement de natation avec les jeunes de l'ASTC de Perpignan. **Ceci leur permet de nager en grand bassin (50m)** qui est plus exigeant sur le plan physique. Cependant, il présente l'avantage de travailler la glisse et parcourir des distances plus importantes. Un grand merci à Nathalie Vergnole (qui est professeure d'EPS au lycée de Charles Renouvier de Prades et entraîneur à l'ASTC) et son époux Benoît qui s'occupe des jeunes de l'école de triathlon Perpignanaise.



Le Triathlon Conflent Canigó – Club formateur – Ecole de triathlon 1 étoile :

Voilà. On l'a obtenue ! Après deux années d'activité, la Fédération Française de Triathlon a décerné à notre club le label « **Ecole de Triathlon une étoile** ». Pour la petite histoire, la FFTRI a mis en place il y a déjà plusieurs années une labellisation des clubs formateurs disposant d'une école recevant des jeunes. L'objectif visé était de structurer les écoles afin de garantir des entraînements de qualité et favoriser l'émergence de talents. Cette labellisation repose sur plusieurs critères dont la qualité de la structure (le nombre d'entraîneurs diplômés, le ratio nombre d'entraîneurs / effectifs jeunes, le niveau des diplômes,), la participation aux compétitions régionales et nationales, la participation à un Class-Tri, la mise en place du dispositif d'évaluation des acquis suivant la méthode de l'Ecole Française de Triathlon (EFT), l'organisation de compétition, l'effectif de l'école, le nombre de poussins et pupilles accueillis, etc.

A chaque critère est associé un nombre de point. Le total des points acquis par le club est comparé à des seuils correspondant aux écoles labellisée une, deux ou trois étoiles.

Cette année, l'école a présenté un dossier pour obtenir sa 1^{ère} étoile. Grace à la forte évolution des effectifs, l'arrivée de poussins en grand nombre, l'obtention du brevet d'entraîneur BF5 de Sarah Mencherini, à une bonne présence lors des Class-Tri, à l'organisation en 2020 de l'Aquathlon de Vinça et en 2021 de l'Animathlon, nous avons réussi à passer le seuil des 100 points (*Article publié dans l'Indépendant le 24 décembre*).



3. Equipe Adultes

3.1. Entraînements

Cette section était composée de 5 adhérents (3 hommes et 2 femmes) en 2021. Les entraînements ont été principalement effectués en vélo et en course à pied car il n'a pas été possible de nager en piscine. A partir du mois de mai, des séances de natation ont été organisées à Vinça. Sur le plan des compétitions, comme pour les jeunes en raison de la crise sanitaire la quasi-totalité des épreuves prévues en début d'année a été annulée. Ce n'est qu'à partir de début juin que quelques compétitions ont pu reprendre.

En septembre dernier, trois nouveaux adhérents ont rejoint les rangs de la section adultes. D'autres pourraient arriver en début d'année car la nouvelle saison ne débute réellement qu'à partir du 1^{er} janvier prochain.

Les entraînements de natation se sont poursuivis au lac de Vinça jusqu'à début Octobre. Il est possible de nager en piscine à Vernet les Bains tous les jeudis soirs de 19h45 à 20h30. Un entraînement à la piscine du Moulin à Vent ou à celle de Vernet pourrait également mise en place.

Quelques belles sorties en vélo ont été effectuées dans le Conflent mais également en Vallespir. Elles ont été interrompues par la météo inhabituelle cette année. Elles reprendront dès janvier prochain.

Au niveau de la course à pied, des entraînements ont eu lieu autour du lac de Vinça. Une idée serait d'en organiser après une petite sortie à vélo sur le stade du lycée.

3.2. Compétitions

Triathlon de l'alpe d'huez – 20 au 30 Juillet 2021:

Rolland et Sarah Mencherini étaient inscrits cette année au triathlon de l'Alpes d'Huez, épreuve bien connue des triathlètes pour sa fameuse montée.

Sarah avait choisi la distance M. Elle passe la ligne d'arrivée après 3h21'25" d'effort à la 917^{ème} place sur 1560 participants. Chez les féminines de moins de 24 ans elle se classe 26^{ème} sur 38 filles.

Rolland quant à lui participait à l'épreuve la plus longue sur distance L. Il arrive 940^{ème} sur 1028 classés en 10h32'06" et prend ainsi la 46^{ème} place dans sa catégorie en Vétérans 4 (55-59ans). A noter que 258 partants ont abandonné...Un grand bravo pour sa persévérance.

Triathlon de Barcelone by Santander - 10 Octobre 2021:

Sarah Mencherini arrive 221^{ème} sur 621 triathlètes dans un temps de 1h31'58". Elle se classe 1^{ème} chez les femmes sur 77 et 3^{ème} fille en catégorie U23 (moins de 23 ans). On retiendra surtout son excellente performance à vélo en réalisant le 2^{ème} meilleur temps chez les féminines avec une moyenne de 34 km/h.

De son côté, Jean François Mir se classe 32^{ème} chez les hommes en 1h20'34" et surtout 2^{ème} chez les vétérans 2 (V2). Félicitations à nos représentants.

3.3. Calendrier des compétitions de Triathlon du challenge IDF 2022 adultes :

Le calendrier de toutes les compétitions organisées en 2022 dans la région Occitanie peut être consulté sur le site de la ligue via le lien suivant : <https://www.triathlonoccitanie.com/epreuves/calendrier/>

4. Formation des encadrants

Les formations fédérales ont débuté en novembre. Paul Coyde s'est inscrit à la formation d'entraîneur fédéral BF2. Il a effectué la première session à Toulouse les 27 et 28 novembre. Il doit maintenant suivre le module « Jeunes » et effectuer son stage au sein du club. De son côté, Nora Bertrand a suivi la formation à distance d'accompagnatrice fédérale BF1 qui a été dispensée par un conseiller technique de la ligue régionale de Triathlon d'Occitanie. Nous leur adressons nos plus sincères félicitations pour leur engagement.

Jean François Mir a repris le chemin de la piscine Brutus, où il suit les cours de recyclage de son BNSSA avec les Sauveteurs Catalans de Perpignan et sous la responsabilité d'Alain Pla (que plusieurs d'entre vous connaissent). Le club leur adresse ses plus chaudes félicitations pour cet engagement bénévole.

Jean Carmier a effectué sa première journée d'arbitrage accesseur lors du Run & Bike de Perpignan le 11 novembre dernier.

5. Vêtements aux couleurs du club

La 3^{ème} commande de vêtements a été passée début décembre. Le club ayant constitué un petit stock, quelques vêtements sont encore disponibles mais malheureusement dans un nombre limité de taille. Si vous souhaitez vendre des vêtements qui seraient trop petits pour vos enfants, n'hésitez pas d'informer les parents sur WhatsApp.

6. Communication et reportages

Ainsi que vous avez pu le constater, plusieurs articles ont été publiés par **l'Indépendant** en 2021 sur l'école et le club. Cette communication est importante pour faire connaître notre sport, motiver nos jeunes, remercier nos sponsors et en intéresser de nouveaux. Par ailleurs, elle entend participer également à la valorisation du Conflent en mettant en valeur son dynamisme et ce faisant en renforçant son attractivité.

Si vous souhaitez participer à la rédaction d'articles ou nous faire parvenir des photos permettant d'illustrer les courses ou des événements auxquels le club est représenté, surtout n'hésitez pas.

7. Manifestations organisées par le club en 2022 :

Le club organisera deux manifestations en 2022. Tout d'abord l'Animathlon de Vinça le 25 Juin. Cet Animathlon sera organisé en collaboration avec l'UNSS et le CODEP66 Triathlon.

Ensuite, la 2^{ème} édition du Duathlon d'Arboussols qui est prévue le 23 Octobre. Toutes les informations seront disponibles sur le site internet.

8. Point sur les Finances

Début 2021, nous avons sollicité plusieurs instances afin d'obtenir une aide financière permettant au club de se développer et de participer à l'organisation de manifestations sportives. C'est ainsi que nous avons déposé des dossiers à la région, au département, à l'Agence Nationale du Sport, aux villes de Prades, Vinça et Arboussols. Plusieurs dossiers ont retenu l'attention de ces instances. C'est ainsi que nous avons reçu :

- 3350€ de l'ANS pour deux projets (la pratique féminine et la création d'une école labellisée 1 étoile),
- 900€ de la région Occitanie pour l'achat de 4 bouées de grandes dimensions (1m de haut),
- 300€ du département pour le développement du triathlon féminin,
- 1000€ de la commune d'Arboussols pour l'organisation du Duathlon 2021,
- 600€ de la commune de Vinça pour l'organisation de l'Aquathlon 2021,

9. Assemblée Générale Ordinaire Annuelle du Club 2021:

La deuxième assemblée générale ordinaire annuelle (AGOA) du club s'est tenue le 18 décembre 2021 à la halle du Pessebre de Prades. Grâce aux présents et aux pouvoirs le quorum a été atteint avec 54% de voix présentes ou représentées pour 25% requises. Aussi, l'assemblée a pu valablement délibérer. Les différents points à l'ordre du jour ont été couverts et les motions votées. Une présentation a été donnée sur la situation du club et son évolution. Le résultat de l'exercice clos le 31 Aout 2021 est bénéficiaire. Ceci notamment en raison des subventions reçues via l'Agence Nationale de Sport, la région, le département et les dons privés. L'absence de salarié (*tous les entraîneurs et encadrants sont totalement bénévoles*) facilite les choses en réduisant les dépenses.

Monsieur Bekheira, adjoint aux sports à la mairie de Prades, nous a fait l'honneur de sa présence. Il a indiqué que qu'il était satisfait de voir comment le club s'est développé. Il a précisé en substance que la mairie apporterait son aide au fonctionnement et au développement du club en 2022. Celle-ci s'effectuera par la mise à disposition d'un bungalow pour le rangement de matériels, l'accès au nouveau terrain de football synthétique le mercredi matin et la possibilité de disposer d'un véhicule 9 places pour faciliter les déplacements de l'équipe. Concernant, l'amélioration de l'organisation du club, Monsieur Paul Coyde s'est proposé de rejoindre le comité de direction afin d'apporter son assistance. Nous l'en remercions vivement et acceptons sa candidature.

10. Quel logo pour le Triathlon Conflent Canigó ?

Le club a fait appel à L'Imagière pour développer son logo. Laurie qui est graphiste a commencé à travailler et a proposé une première série de proposition qui seront discutées et modifiées afin d'aboutir à une version définitive. Voici quelques unes de ses propositions.



Joyeux Noël à tous et à toutes – Bonne et heureuse année 2022