



STAGE MIXITE DE TRIATHLON DE LA LIGUE CENTRE VDL

Samedi 26 et dimanche 27 mars 2022 - Aubigny sur Nère (18)

Adeline, Aude, Gabrielle, Valérie - AS Gien Triathlon

Un stage qui a tenu toutes ses promesses

Le dernier stage datait de 2019... La France a été confinée quelques jours avant l'édition 2020 et le contexte sanitaire n'a pas rendu l'édition 2021 possible. Alors en 2022, il y avait de l'envie !

Nous étions 36 triathlètes féminines à participer au stage mixité de Triathlon de la ligue Centre Val de Loire. Liste des clubs présents : CM Triathlon, Tri Saint Amand Dun, TC Joué les Tours, Team Progress Triathlon, ACR Triathlon, RSSC Triathlon, Génération Triathlon Blois, Bourges Triathlon, Vierzon Triathlon 18, Team Nuteo, ASPTT Sports Nature Chateauroux, Saran Loiret Athletic Club, Sonvi Triathlon, Orléans ASFAS Triathlon, AS Gien Triathlon.

Des profils très divers en terme d'expérience de la discipline : quelques débutantes, un bon nombre de pratiquantes plus ou moins régulières et une poignée de très expérimentées. On parle des sujets qui fâchent ??? Mais non, on n'est pas comme ça les triathlètes : une très jeune, quelques jeunes et tout plein de 'middle age' 😊 «les Mamans»... elles se reconnaîtront !

Un groupe très agréable, volontaire, solidaire, avec un très bon état d'esprit. Des conditions printanières délicieuses... Que demander de plus ?

Un programme riche sur 2 jours :

Samedi : jeu d'orientation par groupes de 4, histoire de découvrir le territoire et nos partenaires ; petite séance technique sur la piste d'athlétisme avant la pause déjeuner.

En première partie d'après-midi sortie vélo par pelotons de 6 : parcours entre 50 et 70km avec travail de relais et de changement de position sur le guidon. Petite collation collective et départ pour 1h30 de natation.

Dimanche : réveil musculaire à 8h (avec le changement d'heure ça pique...) petit run de 1.5km suivi d'étirements en salle. Après le petit-déjeuner, départ en vélo : 2 groupes pour travailler la technique de montée et descente du vélo en solo puis en duo histoire de se challenger. Pour pratiquer les transitions, direction le circuit vélo/course à pied (2 boucles de 1.5km en vélo + 1 boucle de 500m cap). D'abord une fois... et comme on aime ça... une deuxième !

Après le déjeuner, séance de natation de 1h30 avec 3 niveaux pour que chaque sirène soit dans sa bonne ligne (id le samedi). Finish avec un sprint en 3 vagues autour de 3 bouées. On s'y croirait en format XXXXS en eau claire et propre.



Faire tenir 36 nageuses dans un bassin... pas simple mais très bien géré ! Prêt du matériel pour celles qui n'avaient pas tout. Travail de position des pieds et du corps sur piste.



Dimanche 10h, toutes prêtes pour le travail de transition vélo/course à pied

Echanges autour de la mixité

Samedi soir, un temps d'échange a été consacré au sujet de la mixité. Au-delà du stage, le constat est que la pratique entre filles rassure (notamment en vélo). Elle atténue les inquiétudes liées aux différences de niveaux, de comportements et de capacités des hommes.

De nombreuses actions sont déjà mises en œuvre pour faciliter l'intégration dans les groupes et favoriser le recrutement de nouvelles féminines.

Au cours du stage, pas mal d'échanges de coordonnées ont été fait pour organiser des sorties filles pour celles qui sont géographiquement proches les unes des autres.

Petit rappel : le label mixité prévoit 8 critères (dont les 3 premiers sont obligatoires)

- . vestiaires distincts femmes / hommes
- . départs natation différenciés
- . lots équitables et cohérents
- . vélos ouvreurs identifiant femme et homme de tête
- . toilettes distinctes femmes / hommes
- . communication mixte non stéréotypée
- . courses adaptées à la pratique débutante (distance XS, S en duo, en relais ou par équipes)
- . classements scratch distincts

Le Triathlon de l'Etang du Puits (voir encart à droite) a obtenu le label mixité en répondant à 7 critères sur 8.

Un super encadrement !

Des coachs ouverts, à l'écoute, compétents, polyvalents, agréables et accessibles.

Chacun d'entre eux nous a prodigué des conseils techniques. Des explications extrêmement précieuses, qui sont venues compléter les apports de nos encadrants clubs.

Ils ont relevé le défi de nous faire pratiquer les 3 disciplines de notre sport et de nous observer collectivement et individuellement pour nous faire progresser.

Maintenant, à nous d'appliquer ce qu'ils nous ont appris ou corrigé ! Alors donnons nous rendez-vous sur le terrain les filles. La saison va bientôt démarrer.

2 dates à retenir :

. dimanche **19 juin 2022** : **Triathlon du Domino à Blois** (organisé par Génération Triathlon Blois)

. dimanche **3 juillet 2022** : **1^{er} Triathlon de l'Etang du Puits à Argent sur Sauldre** (organisé par l'AS GIEN Triathlon)
<https://www.protiming.fr/Runnings/detail/6220>



L'équipe des Entraîneurs