

TRIATHLON CONFLENT CANIGÓ

Lettre d'information n°13 – Décembre 2025



Avant propos

2025 se termine après une année bien remplie et c'est le moment de dresser un petit bilan.

Les faits marquants !

Le Triathlon Conflent Canigó : Une croissance incroyable!

Pour sa sixième saison, notre « petit » club a poursuivi son chemin, à son rythme dans le respect des valeurs du sport, avec le souci permanent du bon épanouissement de ses adhérents et dans une ambiance bienveillante et conviviale. Son développement constitue toujours un sujet d'étonnement pour la ligue régionale d'Occitanie. Je le répète régulièrement, mais cette réussite repose principalement sur l'engagement des entraîneurs et en particulier de Paul Coyde, des encadrants et des parents qui donnent bénévolement de leur temps pour que le club soit ce qu'il est aujourd'hui.

La nouvelle saison (la 7^{ème}), qui a débuté en septembre dernier, a vu une augmentation du nombre des licenciés de +21% par rapport à la saison passée ! Cette croissance n'a rien d'exceptionnelle et s'inscrit dans la tendance observée en France pour notre sport. Avec **119 adhérents** dont 65 jeunes et 54 adultes, Triathlon Conflent Canigó occupe actuellement la **1^{ère} place** au niveau départemental. Notre école est toujours la **1^{ère} du département**.

Sport Santé :

Les séances d'entraînement course à pied ouvertes en septembre dans le cadre du « sport santé » ont connu un beau succès. Les progrès observés après seulement 6 semaines ont été réellement impressionnants. La moitié des participantes/ts a pris une licence au club et a décidé de poursuivre les entraînements avec le groupe adultes au retour des congés de la Toussaint.

Renouvellement de la labellisation « Club formateur 2 étoiles » !

En 2025, la Fédération Française de Triathlon a renouvelé sa 2^{ème} étoile au Triathlon Conflent Canigó, le labellisant ainsi « **club formateur 2 étoiles** ». Notre petit club partage avec 8 autres Occitans (Muret, La grande motte, Rodez, Tarbes, Carcassonne, Montauban, Lauragais, Lunel) cette labellisation !

Natation

Le début de saison a été fortement perturbé par la fermeture de la piscine de Vernet-les Bains pour travaux. Les entraînements de natation n'ont donc pas pu avoir lieu comme en septembre dernier. Ensuite, la décision de la mairie de réduire le nombre de lignes d'eau mise à disposition pour notre club les mercredis n'a rien arrangé. La natation a repris le 5 novembre mais il a fallu instaurer un roulement pour permettre au plus grand nombre de nager. Pas simple la natation dans le Conflent... Malgré cela quelques jeunes ont pu continuer à nager deux fois par semaine en accompagnant Paul lors de ses entraînements à Perpignan. De manière à offrir de meilleures conditions d'entraînement en natation pour les jeunes qui le souhaitent, le club a décidé début décembre de louer une ligne d'eau le lundi de 18 à 19h à la piscine du Dôme de Rivesaltes.



Séance de natation au Moulin à Vent (merci Paul)

Le calendrier des compétitions et évènement 2026

Lors de la réunion des présidents de club qui s'est déroulée le 8 novembre dernier à Trèbes, le calendrier des compétitions régionales a été arrêté. Il est disponible sur le site de la ligue régionale. Il peut être consulté en suivant ce lien : <https://www.triathlonoccitanie.com/epreuves/calendrier/>. Nous nous en sommes inspirés pour établir celui du club avec le souci d'offrir le maximum des compétitions aux plus jeunes ainsi qu'une plus grande variété de courses à tous les adhérents. Sur le plan pratique, seront introduites des courses sur route/trail/Cross, afin de parfaire l'entraînement en course à pied.

Collaboration avec le CODEP11 Triathlon

Le comité départemental des PO s'est rapproché du CODEP11 (*qui a vu le jour en 2025*). La proximité des deux départements et notamment des clubs de Narbonne et Carcassonne présente un intérêt majeur sur le plan de la compétition en limitant les temps de transport. Dans un premier temps, l'idée est de participer aux compétitions organisées par ces clubs. Ensuite, nous étudierons les possibilités de nous regrouper pour les Class-Tri et Stages départementaux. Enfin, à terme un challenge constitué de 4 ou 5 compétitions regroupant les clubs des Pyrénées Orientales et de l'Aude pourrait voir le jour.

Encadrement :

Enfin, je voudrais ici remercier les entraîneurs, les adultes licenciés et les parents qui donnent de leur temps bénévolement tout au long de l'année pour assurer les entraînements, encadrer les jeunes, participer à l'organisation des manifestations, suivre des formations, etc. Ces remerciements vont également à ceux et celles qui apportent leur assistance pour assurer les transports, point dont l'importance dans notre région est extrêmement critique compte tenu de l'éloignement des lieux d'entraînement et de compétition. Je ne les citerais pas tous, ils se reconnaîtront. Qu'ils sachent que nous leur en sommes profondément reconnaissants.

C'est grâce à eux que notre club peut fonctionner. Sans eux, le Triathlon Conflent Canigó ne connaîtrait pas un tel développement.

1. Le Triathlon dans le Conflent et les Pyrénées Orientales

1.1. Bilan des forums des associations 2025 :

Cette année, comme désormais depuis 2019, le club a participé au forum des associations de Prades qui se tenait le **6 septembre** dernier. A cette occasion, les encadrants ont pu répondre aux diverses questions posées par les visiteurs. Globalement, nous avons enregistré un niveau de demandes assez similaire à celles enregistrées les années antérieures, à la fois chez les jeunes mais également chez les adultes. Sur les 25 contacts, douze se sont transformés en inscription définitive, ce qui est finalement très satisfaisant. A la fin du salon, plusieurs jeunes ayant obtenu le titre de champion (ne) du département lors du Triathlon de Vinça 2025 ont été récompensés par la ville de Prades.

1.2. Evolution des effectifs du club pour la saison 2025-2026 :

Comme indiqué dans la Newsletter de Juillet dernier, le club avec 98 adhérents avait enregistré une croissance de ses effectifs de 28% sur la saison 2024-2025. Le démarrage de la saison 2025-2026 a vu cette croissance se poursuivre. En effet, nous finissons l'année 2025 avec **119 licenciés** au compteur... et il est possible que nous passions le cap des 120. Malgré l'augmentation de 10% de l'effectif de l'école, **ce sont désormais les adultes qui tirent le club vers le haut avec +30%...** Sans nul doute l'école gardera sa position de 1^{ère} sur le plan départemental voir de 5^{ème} en Occitanie, mais c'est surtout le club qui devrait se hisser dans le classement régional.

L'implication de Paul Coyde, de tous les encadrants et des parents explique probablement cette belle réussite.

CLUBS	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Aquasport			89	101	93	79	89	84	40	58	46	38	37
ASTC			87	90	91	72	70	71	64	62	70	86	101
Les Angles			35	29	20	20	20	28	26	30	34	36	64
Conflent Canigó								17	31	51	62	63	98
Sainte Marie							3	16	19	31	22	20	13
RMT										6	18		
Club Orientation tout espoir 66										5			

Tri-Ox			10	8									
TOTAL	207	212	221	228	204	171	184	216	180	242	252	243	313

Cette évolution n'est pas sans poser des problèmes. A l'école, il a été nécessaire de créer des groupes de natation et d'organiser des séances par rotation. Le nombre d'heure de natation a été par voie de conséquence réduit. L'organisation des transports est toujours une chose difficile et grâce aux parents nous arrivons malgré tout à assurer des cours régulièrement. Chez les plus grands, Paul a pris en charge un groupe « compétition » qu'il emmène toutes les semaines nager à Rivesaltes et à Perpignan. Chez les grands et les adultes, l'absence d'un bassin de natation couvert nous manque cruellement.

Sans nul doute avec des infrastructures à la hauteur d'une sous-préfecture (piscine couverte de 25m, vrai terrain d'athlétisme avec boucle de 400m), notre club pourrait atteindre une masse critique et jouer sur le plan national car il faut le répéter, le Conflent est une terre de sportifs. Malheureusement, de tels équipements ne verront probablement jamais le jour dans le Conflent. Pourtant le retour sur investissement d'une piscine serait certainement positif, non seulement en termes d'amélioration de la qualité de vie des habitants mais également au niveau de l'attractivité du Conflent pour de nouveaux habitants et commerçants.

2. Ecole de Triathlon

2.2.Triathlon Extrememan de Narbonne – 20 Septembre

Quelques membres du club avaient fait le déplacement à Narbonne Plage pour participer à l'**Extrememan**, triathlon organisé par le Triathlon Club de Narbonne. Dans des conditions très difficiles, avec une mer démontée, les Conflentois ont encore une fois porté haut les couleurs du club. Chez les poussins, Joris Vila et Théo Bras prennent les deux premières places suivis d'Alois Mathieu et Mael Loste-Borde. Chez les pupilles, Henri Guillois se classe 1^{er}. En Benjamin, Julia Coyde se classe 1^{ère} chez les filles et Owen Grosfort 2^{ème} chez les garçons.

Enfin sur la course XS, Thomas Polissard (minime 2) réalise une magnifique performance en terminant **2^{ème} au scratch** derrière un adulte. Samuel Verge se classe 2^{ème} minime et Hugo de Matos 5^{ème} dans cette même catégorie. Jean Carmier finit quant à lui à la

47^{ème} place et se classe 1^{er} vétéran chez plus de 70 ans...



Animathlon de Vinça – 27 Septembre

En parallèle à la journée du vélo organisée par la Communauté de Communes du Conflent Canigó (CCCC) le club avait organisé un Animathlon sous forme de triathlon. L'objectif était d'initier les nouveaux licenciés à la compétition et de permettre aux jeunes et aux adultes de faire un triathlon XS.

Pour la première fois, le club inaugurait une épreuve dédiée au Sport Adapté avec la participation des personnes en handicap des centres des Pardalets et du Pla des Oliviers. En introduction, un éducateur du comité départemental du sport adapté a sensibilisé les jeunes de l'école à la question du handicap. Ensuite, des équipages rassemblant une personne en handicap et un jeune du club ont été constitués. Les équipages ont ensuite effectué un Duathlon autour du lac des Escoumes. Les participants ont été récompensés par Monsieur Guérin le maire de Vinça et Bernard Lambert représentant le CCCC. Au terme de cette belle journée fort chargée en émotion, le club a décidé de renouveler l'opération en 2026.



Run & Bike de Catllar – 12 octobre

Le dimanche 12 Octobre avait lieu le désormais traditionnel Run & Bike de Catllar organisé par l'association des Nin's avec l'objectif de participer au financement d'activités pour l'école élémentaire. Le Triathlon Conflent Canigó était co-organisateur de l'événement afin d'attirer des triathlètes des clubs du département. Cette année, la manifestation souhaitait s'inscrire dans les actions de ligue contre le cancer du sein et notamment « Octobre Rose ». C'est pourquoi, le club avait commandé des tee-shirts de couleur rose pour équiper les participantes à ce Run & bike.



Avec 62 équipes repartis sur 4 courses, le Run & Bike de Catllar bat son record de participation depuis sa création et prend place dans le calendrier des manifestations sportives du département. Toutes nos félicitations à Perrine pour son engagement dans l'organisation de cette épreuve.

Run & Bike de Perpignan – 11 Novembre

Pour la 7^{ème} année consécutive, le Triathlon Conflent Canigó participait le vendredi 11 Novembre dernier, au Bike & Run de Perpignan, manifestation sportive organisée au parc des sports par l'Association Sportive du Triathlon Catalan (ASTC). Le club Conflentais présentait la plus forte délégation de tous les clubs avec pas moins de 30 équipes soit 60 triathlètes couvrant pour la première fois neuf catégories d'âge !

A l'issue de cette journée ensoleillée, les Conflentais réalisent une très belle performance avec pas moins de 14 podiums dont 8 premières places !

Tout d'abord, chez les minipoussins qui couraient une distance de 0,8km, Baptiste Lucas et Yuno Deyries Jahnel prennent la 1^{ère} place suivis à quelques mètres de Léo Charcos et Eden Bras. En poussins, Théo Bras et Joris Vila arrivent 1^{er} sur le 1,6km. Chez les poussines Julia Rousset et Jade Courtadon s'adjugent quant à elles la 3^{ème} place.



Sur le 3km, distance des pupilles, là encore l'équipage Roc Tubert et Léo Saussez montent sur la plus haute marche, accompagnés sur la seconde d'Henri Guillois et Maxens Meiffre. Copie coller parfait chez les filles, avec Aïna Rousseaux et Capucine Lemoine qui arrivent elles aussi 1ères suivies de Léane et Jade Serrano.

A 10h35, le départ des distances 6 et 12km était donné. Sur le 6km, Manon Bes et Ines De Matos se classent 1ères benjamines, Maria Buasso et Julia Coyde décrochent quant à elles la 1ère place en minimes et Loa Rodriguez et Lilou Calcet arrivent 3èmes. Chez les garçons, les benjamins Mathis Courtadon et Samuel et Owen Grosfort se classent 2èmes alors qu'en minimes Félix Patrimonio et Thomas Polissard terminent seconds suivis des 3èmes Mathis Courtadon et Samuel Verge.

Enfin, sur la course reine du 12km dix équipes étaient engagées. Chez les cadets hommes l'équipage Noé Maillet / Valentin Salvador prend la 1ère place suivis de Clément Prevost et Macéo Torregrossa à la 3ème. Enfin, en juniors mixtes, Auxane Verbeek et Andrew Coyde terminent 1er.

Chez les adultes, Sonia Gaze et Geanina Popescu arrivent 1ère chez les séniors féminines. Paul Coyde et Kristel Vila finissent 3ème en catégorie masters mixtes.



3. Equipe Adultes

3.1. Entraînements

Sous la houlette de Paul Coyde, les entraînements de course à pied, ont repris tous les mercredis soir de 19 à 20h15 sur la piste d'athlétisme du lycée Charles Renouvier. Les séances d'une heure à une heure quinze constituent une belle charge permettant de développer sa vitesse et son endurance. Pour cette nouvelle saison 2025-2026, des internes du lycée Charles Renouvier, motivés par Laurent Vergne, ont rejoint les séances d'entraînement. Un grand bravo à ces courageux.



Il en a été de même des entraînements de Sport Santé qui ont connu ce début de saison un beau succès. Pendant 6 semaines à raison d'une séance hebdomadaire, Jean a animé le groupe, avec un programme varié et progressif permettant à chacun de reprendre une activité de course à pied à son rythme.



Une séance de chaise pour renforcer ses quadriceps et fessiers ! Qui tiendra le plus longtemps ?

Les entraînements de natation ont également repris avec Sophie et Jean le samedi de 13 à 14h à la piscine de Vernet-les bains.

Avec le retour de Jean François MIR qui avait été exilé dans les brumes du nord, et afin de compléter l'offre de services, une sortie vélo a été programmée tous les dimanches matin pour les adultes et les jeunes minimes, cadets et juniors.

Avec trois groupes de niveau, chacun et chacune peut trouver une distance adaptée à ses capacités.



3.2. Compétitions et activités diverses

Compétitions « disciplines enchaînées » :

Cette dernière partie de l'année a vu principalement la participation de l'équipe adultes au Run & bike de Perpignan, où notre club était le plus représenté ! Sonia et Geanina sont arrivées 2^{ème} chez les féminines alors que Krystet et Paul ont pris la 3^{ème} place en équipages mixtes. Avant cette manifestation, plusieurs adultes avaient constitués des équipages pour participer au Run & Bike de Catllar.

Courses sur route et trail :

Beaucoup d'adhérents du club sont des passionnés de cours à pied et de trail.

Durant ces derniers mois plusieurs d'entre eux ont participé à des épreuves organisées dans le département (10km de Bompas, course des Lézards, Trail de Bouleternère, Collioure,) mais également au-delà.

Comme le montre ces photos de très belles performances ont été réalisées (Malheureusement, il m'en manque pas mal). Mais dans tous les cas, c'est le plaisir et l'amitié qui ont triomphé. Bravo à toutes et tous.



Sortie ski nordique au col de la Llose :

A l'initiative de Marcel Fourcade et Jean François Mir, une sortie en ski nordique a vu le jour. C'est ainsi que près de 30 participants se sont retrouvés au col de la Llose pour une initiation à cette discipline.

Malgré les prévisions météo qui n'étaient pas très optimistes, nous avons bénéficié d'un beau soleil et d'une neige de bonne qualité. Nous avons même pu déjeuner à l'extérieur ce qui n'est pas courant à cette époque.

La chute de Sophie à 150m du chalet de l'arrivée a malheureusement terni cette journée magnifique qui de l'avis de chacun est à renouveler.



3.3. Calendrier des compétitions de Triathlon du challenge Occitanie 2026 adultes :

Le calendrier de toutes les compétitions organisées en 2026 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

Le club poursuit sa politique volontaire de formation des encadrants. Pour cette nouvelle saison, 5 adhérents vont suivre la formation fédérale au BF1 (accompagnateur et accompagnatrice de triathlon) qui aura lieu le 17 février 2026 à Narbonne. Il s'agit de : **Sandrine Llanas, Claire Coyde, Nicolas Courtadon, Patrick Charcos et Olivier Salvador.**

Jean François MIR quant à lui suivra la formation d'entraîneur fédéral de triathlon sanctionné par le **BF2** avec une spécialisation sur l'entraînement des adultes au CREPS de Toulouse et de Montpellier.

Paul Coyde est inscrit au module de formation du **BF4** qui traite de la prise en compte des spécificités féminines dans l'entraînement (CREPS d'Aix en Provence).

Enfin, **Paul** a débuté sa formation au **BNSSA** (brevet national de secouriste et sauveteur aquatique) avec les sauveteurs catalans de Perpignan. Jean Carmier de son a effectué son recyclage (tous les 5ans) et réussi son examen le 19 décembre (ouf). Il est important pour le club d'avoir des entraîneurs titulaires d'un BNSSA qui est obligatoire pour les entraînements en lac, mer et piscine hors présence d'un MNS.

5. Achats d'équipements et matériels

Sur le deuxième semestre, les achats en équipements et matériels se sont limités à l'acquisition d'un vélo de route de marque **Frogg** destiné aux benjamins et benjamines.

Au niveau des **vêtements aux couleurs du club**, une nouvelle commande a été passée en décembre auprès de **Poli Sport** notre fournisseur. La livraison devrait intervenir fin Janvier. L'enlèvement des vêtements se fera après paiement auprès de Jean Carmier. A noter qu'à partir du retour des vacances d'hiver 2026, c'est **Sandrine Coyde** qui assurera la gestion des vêtements (achats et commandes).

6. Communication et reportages :

Ainsi que vous avez pu le constater, plusieurs articles ont été publiés par **l'Indépendant et le Catalan** ces 6 dernières années sur l'école et le club. Nous ne reviendrons sur l'importance de la communication pour faire connaître notre sport, motiver nos jeunes, en intéresser de nouveaux et remercier nos sponsors. Cette année, la communication a été renforcée grâce à Paul, Olivier et d'autres intervenants à travers la réalisation **de petits films diffusés sur WhatsApp, Instagram et Facebook**. Tout cela participe à la valorisation du Conflent en mettant en valeur son dynamisme et ce faisant en renforçant son attractivité. Lorsque vous participez à une compétition, nous comptons sur vous pour nous faire parvenir un petit résumé en quelques lignes accompagné d'une ou deux photos. Alors à vous plumes, euh plutôt à vos claviers !

8. Formation SRAV dans le Conflent :

L'année 2025 aura vu le club s'impliquer beaucoup plus profondément dans les formations de Savoir Rouler à Vélo (SRAV). Les actions menées avaient fait l'objet d'un projet sportif territorial (PST) qui avait été présenté à l'Agence Nationale du Sport (ANS) et qui avait permis d'obtenir une subvention de 2500€.

En septembre, le club est intervenu auprès des classes de CM1 et CM2 de l'école élémentaire Jean Aloiteau de Vinça. Les enfants ont reçu une formation sur le **Bloc 3** après quelques séances de rappel des blocs 1 et 2. Le vendredi 26 septembre, une sortie autour de Vinça a été organisée avec deux groupes de 23 élèves chacun afin de valider les acquis du bloc 3. L'encadrement était assuré par Paul Coyde, Niels Lheureux, Jean Carmier, des parents et des enseignants de l'école.

Enfin, au retour des congés de la Toussaint, les sessions de formation ont repris cette fois à **l'école élémentaire de Catllar**. Après quelques heures de formation, 15 élèves ont réalisé en présence du responsable départemental de la DRAJES, une sortie dans Catllar et Prades au cours de laquelle ils ont pu valider le bloc 3. L'encadrement était cette fois assuré par la professeure des écoles, un parent habilité, Niels Lheureux et Jean Carmier.

Sur l'année 2025, les interventions du club ont touché **plus de 90 enfants**.



Ecole élémentaire de Vinça – 26 septembre



Elémentaire de Catllar – 12 Décembre

Dans vos agendas :

Samedi 17 Janvier 2026 : Assemblée Générale Ordinaire du club et soirée festive

Samedi 25 Janvier 2026 : Bike & Run Kiwami de Narbonne.

