

# TRIATHLON CONFLENT CANIGÓ

## Lettre d'information n°12 – Juillet 2025

### Avant propos

La saison sportive de l'école de triathlon, calquée sur le calendrier de l'éducation nationale, s'est terminée fin juin. Les entraînements ont pu se dérouler normalement cette saison, sans perturbations, ce qui a permis à nos jeunes et aux adultes de nager régulièrement. Cette régularité s'est traduite dans les résultats avec des chronos en natation en nette amélioration. De la même manière, grâce au bon encadrement des séances, à l'implication des entraîneurs et des bénévoles, des progressions significatives ont été enregistrées en vélo et en course à pied comme en témoigne les résultats des dernier Class-Tri et des compétitions. Chez les adultes on constate avec plaisir des belles performances, non seulement en Duathlon, Triathlon, Bike & Run mais aussi en Swim-Run, en course à pied et en trail.

Notre « petit » club continue son chemin, à son rythme dans le respect des valeurs du sport, avec le souci permanent du bon épanouissement de nos jeunes et dans une ambiance bienveillante et conviviale. Le club débutera en septembre prochain **sa sixième saison**. Un grand merci à tous les entraîneurs, encadrants et parents qui donnent de leur temps pour que le club soit ce qu'il est aujourd'hui, c'est-à-dire une belle référence en Occitanie !

### Ce n'est qu'un au revoir !

La remise des bracelets de couleur et des Passeports qui a eu lieu le 28 Juin dernier à Vinça a été l'occasion de dire au revoir à plusieurs jeunes de l'école de triathlon. Certains vont poursuivre leurs études supérieures à l'université (Amélie), en écoles d'ingénieurs (Mathis) et pour d'autres entrer dans la vie active (Kellian Pierre qui entre en école de gendarmerie). De son côté, Romane Witz nous quitte pour rejoindre le lycée militaire d'Aix en Provence où elle étudiera pour atteindre son rêve « devenir pilote » ! Enfin, quelques uns vont essayer d'autres sports et peut être reviendront ils au triathlon. Qu'ils sachent qu'ils seront toujours les bienvenus.

### Passage en Sport étude à Font Romeu :

Lucas Wiltz a été accepté au collège Pierre de Coubertin de Font Romeu où il va rejoindre la section Sport étude Triathlon qui est entraînée par notre ami Simon Lopez. Ce sera le premier jeune formé à l'école et c'est pour les entraîneurs une belle récompense.

Nous leur souhaitons à tous et toutes bonne chance et espérons qu'ils n'oublieront pas notre petite école et les bons moments... passés ensemble.

### Comment palier aux manques de compétitions ?

Depuis plusieurs années, nous constatons une insuffisance de compétitions chez les jeunes et notamment dans les petites catégories (poussins, pupilles). C'est un problème car au-delà de la motivation qu'elle stimule, la compétition est indispensable et fait partie de l'entraînement du sportif. C'est pourquoi avec le CODEP66 Triathlon nous encourageons les présidents des clubs du 66 à organiser au moins deux évènements chaque année. En parallèle, nous avons initié il y a quelques semaines un rapprochement avec le CODEPP11 Triathlon qui rassemble les clubs de l'Aude. Nous en ferons de même avec les clubs de Catalogne Sud. Nous croisons les doigts et espérons que ces efforts déboucheront sur une saison sportive 2025-2026 proposant une compétition tous les mois.

Enfin, en période hivernale la participation du club à des manifestations de course à pied sur route ou en trail constitue une voie que nous allons explorer dès la rentrée. Cette discipline est en effet fort importante dans notre sport.

### Choisir une bonne date !

En novembre dernier, nous avons décidé de déplacer la date de notre triathlon début mai, avant les épreuves qualificatives aux championnats de France jeunes de triathlon. Force est de constater que cette modification s'est avérée pertinente puisqu'elle nous a permis d'accueillir cette année 146 participants sur la course S, soit 50 de plus qu'en septembre dernier ! Globalement, cette manifestation a été saluée par les arbitres et les participants comme très bien organisée.

## 1. Le Triathlon dans les Pyrénées Orientales

Depuis la mi-juin, le CODEP66 Triathlon dispose d'un espace spécifique sur la plateforme de la FFTRI qui lui permet d'accéder à des informations détaillées sur les clubs du département. Il est ainsi possible de connaître avec précision les effectifs de chaque club ainsi que ceux du département.

Est-ce l'effet JO 2024, mais force est de constater qu'avec **313 licenciés**, note départementale enregistrée sur la saison 2024-2025 une croissance très importante de ses effectifs de l'ordre de **28%**.

De son côté, le Triathlon Conflent Canigó avec ses **98 adhérents** licenciés, a conforté sa **2<sup>ème</sup> place** au niveau départemental derrière l'Association Sportive du Triathlon Catalan (ASTC) qui enregistre aussi une croissance.

Forte de ses **58 jeunes** et de sa solide structure encadrante, l'école du club Conflentais est la **1<sup>ère</sup>** des Pyrénées Orientales, devant Aquasport, l'ASTC et les Angles Triathlon (Font Romeu) et la **5<sup>ème</sup>** de la région Occitanie à un licencié de Montpellier... Incroyable !

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
<b>Conflent Canigó</b>								17	31	51	62	63	<b>98</b>
Sainte Marie							3	16	19	31	22	20	13
RMT										6	18		
Club Orientation tout espoir 66										5			
Tri-Ox			10	8									
<b>TOTAL</b>	<b>207</b>	<b>212</b>	<b>221</b>	<b>228</b>	<b>204</b>	<b>171</b>	<b>184</b>	<b>216</b>	<b>180</b>	<b>242</b>	<b>252</b>	<b>243</b>	<b>313</b>

Le nombre des adultes a quant à lui continué sa croissance avec la poursuite de l'entraînement de « fractionné » en course à pied le mercredi soir qui fonctionne maintenant de façon régulière avec Paul et la séance de natation du samedi avec Jean et Sophie. L'effectif des adultes est aujourd'hui de 40.

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 encore accroître ses effectifs. 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 terme 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 formation

### Class-Tri Tour 2025 :

Le premier Class-Tri 2025 avait lieu cette année à **Perpignan** le samedi 8 février. Il était organisé par le le Triathlon Catalan en collaboration avec le CODEP66 Triathlon. Pour mémoire, cette manifestation consiste à mesurer les temps en natation et course à pied sur des distances adaptées à chaque catégorie, et ce de façon à positionner les jeunes des benjamins aux juniors dans un **classement national** (mais également régional et départemental). Cette manifestation rassemblait **63 licenciés** venant de 3 clubs du département (Aquasport, Triathlon Catalan et Triathlon Conflent Canigó). Afin d'exposer les plus jeunes à ces manifestations, le Class-Tri accueillait également cette année les catégories poussins et pupilles. Gaëtan Piorun, responsable de l'équipe technique régionale d'Occitanie de triathlon avait fait le déplacement pour observer les jeunes. Il s'est félicité de l'organisation de telle manifestation au niveau départemental en regrettant l'absence d'un club.

**En natation**, les licenciés du club d'Aquasport et l'équipe du triathlon Catalan entraînée par Pierre Luce ont réalisé les meilleures performances chez les benjamins, minimes et cadets. Ceci est tout à fait logique avec 3 entraînements de natation par semaine. Chez les poussins et pupilles, nos jeunes ont réalisé de bonnes performances et ce malgré un seul entraînement hebdomadaire... En raison des conditions météorologiques très défavorables, il a été décidé d'annuler l'épreuve de course à pied et de la reporter à une date ultérieure.



Les participants au Class-Tri de Perpignan et leurs encadrants

Le second Class-Tri s'est déroulé le **samedi 24 mai à Perpignan** où ont été effectués uniquement les chronos de course à pied. Enfin, quelques chronos de natation ont été également réalisés le **19 juillet** lors du stage de natation de Juillet à Prades. Ils ont permis d'apprécier les progrès réalisés pour tous les jeunes licenciés au club et aussi de constater l'évolution des classements depuis la saison dernière ainsi que le montre le tableau ci-dessous.

Saisons	Nombre total de points obtenus par addition de la Natation et de la course à pied							Nombre jeunes supérieurs à 100
	Inf à 70	70 à 79	80 à 89	90 à 99	100 à 110	111 à 119	Sup à 120	
2021-2022	2	3	3	1	1			1
2022-2023	2	2	1	1	2			2
2023-2024	2	8	3	1	1	3	1	5
2024-2025	4	5	4	5	0	2	2	4

D'une manière générale, les temps réalisés en course à pied sont d'un bon niveau avec un nombre de points se situant généralement entre 60 et 78 sur 100 (100 étant le temps du champion de France). La situation est très différente en natation, discipline dans laquelle en moyenne les points collectés tournent autour de 10 à 30. Plusieurs facteurs expliquent cela. Tout d'abord, le nombre limité de créneaux de natation. Ensuite, l'insuffisance de régularité aux entraînements. Enfin, l'absence d'un bassin ouvert à l'année de 25m. Néanmoins, on note avec plaisir que malgré un environnement défavorable, quelques jeunes obtiennent des notes situées entre 39 et 50 en natation...

Tous ces résultats montrent l'existence d'un réel « potentiel » chez nos jeunes qui ne demande qu'à s'exprimer, dès lors qu'ils suivent assidument les entraînements (et notamment nagent régulièrement au moins 2 fois par semaine). On note également avec plaisir **que plusieurs jeunes se situent entre 90 et 99 points**, et que certains fleurettent avec les 100 points.

#### Duathlon de Muret – 23 Mars – Qualificatifs aux championnats de France de Duathlon

Le dimanche 23 mars avait lieu à Muret (31), les épreuves qualificatives aux championnats de France jeunes de Duathlon. Cette manifestation rassemblait plus de 279 Duathlètes venus de toute la région Occitanie. Pour la première fois, les quatre écoles du département (Aquasport Saint Cyprien, l'Association Sportive du Triathlon Catalan de Perpignan-ASTC, Les Angles Triathlon et le Triathlon Conflent Canigó des Prades -TCC), étaient présentes chez les filles et les garçons avec une délégation forte de 27 jeunes.

Comme chaque année, le niveau de ce Duathlon en course à pied est très relevé avec des athlètes de **niveau national** courant le 5km en moins 15mn et les 2,5km à 21km/h... Pour information, chez les minimes seuls les 5 premiers et premières étaient qualifiés

pour les championnats de France. C'est pourquoi, il convient de relativiser les classements et un top 10 est déjà très bien.



Après l'effort le réconfort !

Sur l'épreuve XS (5km de course à pied, 10km de vélo puis 2,5km de course à pied), chez les minimes garçons qui étaient 59, Thomas Polissard prend 23<sup>ème</sup> place, Samuel Verge arrive la 30<sup>ème</sup>, Mathis Courtadon la 41<sup>ème</sup>, Ethan Favre la 51<sup>ème</sup>, Hugo De Matos la 52<sup>ème</sup>. Chez les filles Loa Rodriguez prend la 20<sup>ème</sup> place et Maria Buasso la 29<sup>ème</sup>. En benjamines, Julia Coyde se classe 11<sup>ème</sup> ce qui est une excellente performance pour sa 1<sup>ère</sup> année dans cette catégorie. Chez les garçons qui étaient 36 au départ, Owen Grosfort prend la 15<sup>ème</sup> place, Basile Gaviria la 21<sup>ème</sup> et Raphaël Salvador la 31<sup>ème</sup>.

Les cadets et les juniors prenaient la suite sur une distance S composée de 5km de course à pied, 20km de vélo et 2,5km de course à pied. Noé Maillet prend une belle 26<sup>ème</sup> place (sur 71...) et Valentin Salvador la 48<sup>ème</sup>.



Noé Maillet sur les 20km vélo



Recommandations d'avant course données par Paul aux benjamins et minimes

### Troisième stage Départemental de Triathlon jeunes – 15 au 18 avril – Argelés sur Mer

Du dimanche 15 au vendredi 18 avril avait lieu le stage départemental de Triathlon. Cet évènement qui connaît un succès grandissant, rassemblait pour sa 3<sup>ème</sup> édition **23 jeunes** venus de deux écoles du département, à savoir le triathlon Catalan-Perpignan et le Triathlon Conflent Canigó-Prades. Notre club était représenté par une délégation de 6 filles et 11 garçons.

Pour la troisième année consécutive, le camp de base avait pris ses quartiers au **camping le Dauphin d'Argelés sur mer**. En effet, cet établissement 5 étoiles dispose d'un bassin de natation chauffé de 25m qui permet de nager sur place ce qui simplifie énormément l'organisation en évitant le casse-tête des transports.



Les 23 stagiaires et les encadrants à l'occasion d'un entraînement de natation en combinaison

Les journées étaient bien chargées entre un solide programme d'entraînement concocté par le directeur technique d'Aquasport, Pierre Luce épaulé par Paul Coyde, Olivier Serrano et Jean Carmier. Comme en 2024, la plupart des repas étaient préparés par les stagiaires eux-mêmes. Toutefois, cette année Sandrine Coyde était présente (elle avait pris une semaine de congés) et a apporté son assistance à la réalisation des tâches culinaires.

Bien que ce soit lourd au niveau de la logistique, la réalisation de tâches telles que la préparation des petits déjeuners, des repas, la vaisselle, le ménage, fait partie intégrante de la formation que le CODEP 66 Triathlon souhaite donner aux jeunes. Il est important de développer chez eux le sens de l'organisation et de leur faire partager ces tâches avec des jeunes issus des autres clubs.

Parmi les nouveautés 2025, il a été demandé aux stagiaires **de laisser leurs smart phones** en fin d'après midi aux encadrants (ils étaient restitués le matin). Cette disposition avait plusieurs objectifs : Favoriser les activités en

groupe, favoriser des durées de sommeil suffisamment longues pour récupérer des efforts quotidiens. En fait, cette mesure s'est avérée très bénéfique et n'a pas soulevé de problème particulier...

Malgré la forte tramontane qui soufflait en début de semaine, quatre sorties vélos ont été effectuées durant le stage. Au cours de celles-ci les jeunes ont pu découvrir les panoramas magnifiques de la côte Vermeille entre Argelès et Banyuls et les routes escarpées conduisant à la tour de la Madeloque. Plusieurs entraînements de course à pied ont également eu lieu ainsi que des ateliers (étirements avec Olivier). Quelques présentations ont été effectuées en salle afin d'aborder des sujets tels que la nutrition, la préparation mentale, l'arbitrage. Les séances de natation quotidiennes d'une heure à une heure et demie, ont permis aux Conflentais de réaliser de beaux progrès. Il y a vraiment du potentiel chez nos jeunes.

Au retour à Prades, il n'y avait qu'à regarder les sourires sur les visages, certes un peu fatigués, pour en déduire que nos jeunes avaient adoré cette semaine et en garderaient de beaux souvenirs.

Un grand bravo à tous nos jeunes triathlètes pour leur performance et leur comportement, mais également aux encadrants Conflentais : Paul Coyde, Olivier Serrano, Sophie Pascucci, Sandrine Coyde, Célia Fuentes et Jean Carmier **qui représentaient la plus forte délégation...**

### **Triathlon de Vinça – 4 Mai**

Le dimanche 4 mai avait lieu le 5<sup>ème</sup> Triathlon de Vinça sur le site du lac des Escoumes. Cette manifestation qui était cette année support au championnat départemental de triathlon, a permis de décerner les titres de champions et championnes des Pyrénées Orientales à la fois chez les jeunes et les adultes.

La météo orageuse n'avait pas découragé les 250 triathlètes qui ont participé tout au long de la journée aux quatre courses organisées par notre club. Si 60% des participants venaient du département, les clubs Toulousains et Héraultais étaient venus en force pour ce pont du 1<sup>er</sup> mai. A noter que 13% des participants venaient de la France entière.

Cette année, le niveau était relevé sur les courses S et XS avec des triathlètes provenant de grands clubs régionaux dont certains sont des habitués des épreuves nationales...Ceci explique la moindre performance de nos protégés notamment sur les triathlons.

Le matin, la première course sur distance S a vu la victoire du club des Angles Triathlon, de Toulouse Métropole et de la Grande Motte. C'est Mael Piorun des Angles qui franchit la ligne d'arrivée en tête et se classe premier chez les séniors. Prennent également la première place du même club, Solal Dorce en cadet et Jean Vincent Carbo en Master. Chez les juniors, ce sont 3 sociétaires du Toulouse métropole qui montent sur le podium. Chez les féminines, la première est la cadette Timéa Piorun de la Grande Motte Triathlon. Viennent ensuite Lisa Pelayo d'Armadoc Aveyron Sport en junior, Gladys Sedat de Mende Run & Bike en Master et Mathilde Bailet du Stade Laurentin en senior.

L'après-midi démarrait avec le triathlon XS qui accueillaient cette année beaucoup sportifs venus s'essayer au Triathlon. Chez les filles, le Triathlon Lauragais réalise une belle performance, Candice Mouton et Mazaelle Longuequeue s'adjugeant les premières places respectivement en mimine et en benjamine. Chez les garçons, c'est Victor Olives du Triathlon Catalan (Perpignan) qui arrive premier chez les minimes et Louis Toyes du Triathlon Lauragais chez les benjamins. A noter que Victor Olives et sa petite sœur Elise sont sacrés champion et championne du département. Le triathlon est souvent une affaire de famille !

Pour les plus jeunes qui nagent sans combinaison, le triathlon avait été remplacé par un Duathlon. Chez les poussins et poussines, c'est Joris Vila du TCC et Lalie Aguillon du Tri 65 (Lourdes) qui prennent les premières places. Dans la catégorie des Minipoussins/Minipoussines (2018...), la victoire revient à Jordi Pagès chez les garçons et Maryam Chardon (TCC) chez les filles.

In fine notre club décroche **6 titres de champions et championnes des PO** avec : Myriam CHARDON en Minipoussine, Joris VILA en poussin, Henri GUILLOIS en pupille garçon, Chloé RABAT en pupille fille Owen GROSFORT en benjamin, et Phoebe HADDEN en vétéranne.

Un grand merci aux encadrants, parents et amis qui ont contribués au bon déroulement de notre manifestation qui a été citée à plusieurs reprises comme exemplaires. Mention spéciale pour Claire Coyde qui avait organisé la restauration et pris en charge la recherche de sponsors.



Départ du triathlon XS



Les féminines prête pour le départ du XS



### Triathlon d'Argelés – 17 et 19 mai

Le weekend des 17 et 18 mai, avait lieu comme chaque année le Triathlon d'Argelés organisé par nos amis Perpignanais du Triathlon Catalan et les jeunes du lycée Charles Renouvier de Prades pilotés par Pascal Comme et Nathalie Vergnole, tous deux professeurs au lycée. Cette année pas moins de 6 courses étaillées sur les deux jours étaient au programme avec notamment un Triathlon longue distance dont le parcours faisait une incursion en Catalogne Sud. L'édition 2025 était exceptionnelle avec plus de 700 concurrents inscrits dont le champion du monde Ironman 2024, Sam Laidlow. La participation aurait pu être encore plus forte car 300 Triathlètes étaient restés en liste d'attente...Du jamais vu dans les Pyrénées Orientales !

Pour cette manifestation, le Triathlon Conflent Canigó était représenté dans toutes les catégories. Que dire des résultats ? Les jeunes Conflentais ont remporté 7 premières places, avec Théo Bras chez les poussins, Henri Guillois en pupilles, Robin Serrano en benjamins, Thomas Polissard en Minimes. Les filles n'étaient en reste avec Julia Coyde chez les benjamines et Maria Buasso chez les minimes. On n'oubliera pas également les belles deuxièmes (Romane Wiltz) et troisièmes (Mathis Courtadon) places obtenues chez les minimes. Mention spéciale pour Andrew Coyde qui s'était aligné sur la distance L et qui s'adjuge la première place chez les juniors.

Chez les adultes, Leatitia Bejanin, Sylvie Mestre et Jean Carmier étaient engagés sur la distance Sprint, Phoebbe Hadden et Nicolas Courtadon sur la distance Olympique et enfin Paul Coyde et son fils Andrew sur le Longue distance.



Maria Buasso 1<sup>ère</sup> minime et Romane Wiltz 2<sup>ème</sup> minime sur le XS



Joris Vila, Henri Guillois , Alois Mathieu et Théo Bras



Robin Serrano – 1<sup>er</sup> benjamin



Thomas Polissard (1er) et Mathis Courtadon (3<sup>ème</sup>) minimes



Les profs du lycée – 1<sup>er</sup> en relais mixte



Nos benjamins et minimes avant le départ de la course XS

## Entraînements de fin de saison

Cette année, pour la fin de saison et en l'absence de compétitions, les derniers entraînements ont été organisés par l'équipe encadrante sous une forme plus ludique et conviviale combinant efforts physiques à des moments de détente et de jeu. C'est ainsi qu'ont eu lieu les sorties à Sahorre et Mantet suivies des déjeuners en communs qui ont permis aux parents de participer « activement » et dans une ambiance conviviale à ces journées.



Nous l'avons fait !



Les préparatifs du déjeuner concocté par les spécialistes



Dernière séance de natation du mercredi avec les poussins et pupilles à la piscine de Vernet les Bains

### Triathlon de fin d'année et Remise des bracelets de couleurs de l'EFT :

Pour la sixième année consécutive, tous les jeunes de l'école étaient rassemblés le **samedi 28 juin** au lac des Escoumes de Vinça pour recevoir **leur bracelet de couleur et leur passeport**.

Pour mémoire, le Triathlon Conflent Canigó suit la méthode développée par la Fédération Française de Triathlon sous l'appellation « **Ecole Française de Triathlon (EFT)** » et qui, comme au judo avec les ceintures, a choisi **les bracelets de couleurs pour chaque niveau atteint**. A travers cette méthode, les jeunes suivent un apprentissage progressif dans les trois disciplines avec des éducatifs adaptés à leur aptitude et la répétition de ceux-ci leur permet d'acquérir des mécanismes et de progresser.

Avant la cérémonie de remise en elle-même, les encadrants avaient choisi cette année de réaliser un petit triathlon afin de réviser les enseignements de la saison. Les catégories benjamines à juniors débutaient à 10h30 par 500m de natation avec une sortie à l'Australienne, suivi de 5km de vélo et enfin 2.3km de course à pied. Les poussins et pupilles s'élançaient ensuite avec 50 ou 100m de natation suivis par un parcours vélo VTT puis une course à pied.

Enfin à 12h20 avait lieu la remise des bracelets ; le moment tant attendu par tous nos 36 jeunes éligibles à cette récompense.



A tour de rôle, chaque encadrant a pu dire un petit mot sur le travail accompli par un jeune en particulier et les progrès observés. Jean, Nora et Olivier, qui intervenaient les mercredis matins, ont souligné l'excellente ambiance qui a régnée tout au long de l'année chez les poussins-pupilles, les progrès réalisés en natation malgré un unique entraînement hebdomadaire. Paul en a fait de même pour les plus grands (benjamins à juniors). Il a particulièrement félicité quelques jeunes qui débutaient le triathlon pour leur courage et leur volonté. Enfin, Jean a remis à Mathis Prevost un trophée réalisé par Joseph Rabat pour les 5 années passées à l'école et sa participation à beaucoup de compétitions.

Jean a chaleureusement remercié tous les encadrants (tous bénévoles) pour leur implication au bon fonctionnement de l'école et en particulier, Paul, Olivier, Nora et Sophie sans oublier Guillaume, Nicolas, Sandrine, Clémia, Benoît, Jonathan, et tous les parents. « **Il n'y a pas de grand club sans un encadrement de qualité. Au triathlon Conflent Canigó nous sommes vraiment chanceux d'avoir une telle équipe encadrante».**

Dans une ambiance très conviviale qui caractérise le club, les parents et les enfants se sont retrouvés autour d'un pique-nique sorti du sac suivi d'une session à l'Aquajump du Canigou à laquelle 53 membres du club ont participé.

#### Stage de natation d'été :

Les demandes de participation au stage de natation ayant été importante cette année, il a été décidé d'organiser un stage en juillet puis un second en Août afin de contenir le maximum d'adhérents. En accord avec la Communauté de Commune et les MNS, le 1<sup>er</sup> stage a eu lieu du 14 au 18 juillet de 12h15 à 13h15 à la piscine de Prades. Deux lignes avaient été attribuées au club pour accueillir les 12 participants répartis en deux groupes de niveaux le plus homogènes possible. Paul et Jean ont officié pendant ces 5 séances durant lesquelles le travail a ciblé quelques points spécifiques. Les séances ont permis de retravailler les aspects techniques de la nage en crawl (trajet des bras hors de l'eau, rentrée dans l'eau, prise d'appui, poussée, etc.), le gainage afin d'améliorer son alignement et les départs plongés avec ondulations.

Les deux derniers jours ont permis d'effectuer deux Aquathlons avec 5mn de natation et 2,3km de CAP pour les plus grands et 800m pour les poussins. Nous en avons profité pour refaire un chrono sur 200m qui nous a permis de constater une amélioration des temps mesurés lors du Class-Tri. Le dernier jour, une surprise attendait tous les participants. En effet, profitant du passage à Mosset de Maxence SOLER, le champion de France d'Aquathlon 2025 de la catégorie minimes, le président l'avait invité à se joindre aux stagiaires Conflentais. Avec une oreille attentive, les participants ont écouté les explications de ce jeune garçon (15ans) licencié au club de Sartrouville sur le déroulement de sa course.



Maxence Soler au milieu avec le bonnet blanc

Le second stage sera programmé la dernière semaine du mois août, du 25 au 29 Aout afin de faire participer les jeunes qui étaient absents.

#### [Le Triathlon Conflent Canigó – Labellisation « club formateur » par la FFTRI](#)

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 pourcentage de féminines, 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 labellisées une, deux ou trois étoiles.

L'école a décroché sa **2<sup>ème</sup> étoile** en septembre 2023. L'objectif est de la conserver. En effet, tous les ans, les écoles sont réévaluées par la FFTRI. Au terme de ce processus, la labellisation est soit renouvelée, soit élevée ou soit diminuée. Avec le développement de l'équipe d'encadrants, l'organisation en 2024-2025 de l'Animathlon de Prades et du le Triathlon de Vinça, l'augmentation du nombre de jeunes ayant passé le Class-Tri, nous devrions encore aisément passer le seuil des 200 points requis pour conserver notre **2<sup>ème</sup> étoile**.

**Enfin, il convient de garder à l'esprit que l'obtention du label 2 étoiles s'accompagne d'une augmentation de la subvention versée par la FFTRI (200 à 400€) et la possibilité d'inscrire chez les hommes et les femmes une deuxième équipe dans le Grand Prix d'Occitanie de Duathlon et Triathlon.**

### **3. Équipe Adultes**

#### **3.1. Entraînements**

Ils ont été réguliers en course à pied, les mercredis soirs, sur la piste d'athlétisme du lycée ainsi qu'en natation les samedis de 12h45 à 14h. Au niveau de l'entraînement, en course à pied les sessions de fractionné du mercredi gérées par Paul ont désormais pris leur rythme de croisière. La participation est régulière. Paul nous concocte de belles séances pour nous préparer physiquement aux compétitions. Bien entendu, il est indispensable de les compléter par une sortie plus longue adaptée à l'objectif de chacun et chacune. Tout ce travail « foncier » a permis d'enregistrer de belles progressions non seulement sur les 1000m et les

tests demi-Cooper (6mn), mais également lors des diverses courses auxquelles les adhérents ont participé.

En natation, les entraînements du samedi ont été mis en place avec le créneau alloué par la mairie de Vernet le samedi de 12h45 et 14h. Jean et Sophie officient sur ce créneau avec des séances mêlant l'amélioration de la technique de nage (corrections des mouvements avec recherche de l'efficacité la meilleure) et le développement des capacités cardio-respiratoires. Il est agréable de constater que ce travail porte ses fruits lors des compétitions (triathlon et swim-run).

En juin, en raison des fortes chaleurs, quelques entraînements ont été effectués en trail autour de Catllar. Ils ont permis aux participants de se rafraîchir dans les rivières environnantes.



*Séances de pause avec rafraîchissement*

### **3.2. Compétitions**

#### **Duathlon de Lunel – Grand Prix d'Occitanie de Duathlon – 16 Mars**

Sous un soleil radieux, le Grand Prix d'Occitanie de Duathlon avait lieu à Lunel le dimanche 16 mars. Le Triathlon Conflent Canigó alignait trois équipes dont pour la première fois depuis sa création, une équipe féminine. Fidèle à sa tradition, le club avait intégré dans chacune des équipes avec les adultes, des jeunes cadets et juniors, purs produits de l'école Conflentaise et du lycée Charles Renouvier.

Le niveau de ce Duathlon, qui est qualificatif à la demi-finale du championnat de France Division 3, est réellement très relevé avec des athlètes de niveau national courant le 5km en 15mn...les spécialistes apprécieront !

A 14h précise, la course femmes était lancée pour 5km de course à pied, 20km de vélo et enfin 2,5Km de course à pied. Les Conflentaises réalisent une belle performance pour leur première participation et notamment Sylvie Olive-Mestre qui se classe 4<sup>ème</sup> chez les vétéranes 4. Viennent ensuite Laetitia Bejanin, Sophie Pascucci et Amélie Duluc.

Les 163 concurrents de la course hommes s'élançaient sur le même parcours 20mn plus tard. Dans ce contexte, les Conflentais n'ont pas démerité. Nicolas Courtadon se classe 70<sup>ème</sup> au scratch mais 4<sup>ème</sup> vétéran 1. Il est suivi de Néo Maillet, Mathis Prevost, Kélian-Pierre Cenedese, Valentin Salvador Gal, Guillaume Husson, Marc Cenedese, Clément Prevost et Andrew Coyde.

Sur la course XS du matin, on retiendra la belle troisième place de Mathis Courtadon chez les minimes



*L'équipe au complet prête à en découdre*



*L'équipe féminine (Sylvie, Amélie, Laetitia et Sophie)*

### Swim-Run de la côte Vermeille – 14 Juin :

Fred Binet et Sylvie Mestre s'étaient inscrites à la course « courte » du plus important Swim-Run français. La seule a avoir obtenu le label « Otillo ». Longue de 12,8km avec 326m en D+, cette course était découpée en 5 sections de natation (2,11km) et course à pied (10,74km).

Les « **Gazelles Aquatiques** » (s'était leur nom d'emprunt) réalisent une belle performance en bouclant cette épreuve en 2h46mn34sec et en se classant à la 75<sup>ème</sup> place sur 123 concurrents mais surtout à la 13<sup>ème</sup> chez les féminines.

Un grand bravo à nos deux ambassadrices !



Frédérique et Sylvie à l'arrivée

### Triathlon de Revel Saint Ferreol – 21 Juin :

Le dimanche 21 juin, Sophie Pascucci avait fait le déplacement à Revel pour participer cette année à ce triathlon sur la distance **Half Ironman** qui était composée de 1900m en natation, 90km à vélo dans la montagne noire et 20km de course à pied. C'était son objectif 2025.

Sophie réalise une belle natation en 38'04 et surtout un excellent chrono à vélo. Elle boucle cette épreuve en 6h46mn39sec et se classe **6<sup>ème</sup> chez les Vétéranes 2** et 19<sup>ème</sup> féminines. Félicitations pour Sophie pour ce premier Half Ironman.



Plus

### Half Altriman des Angles – 5 Juillet

Phoebe Hadden, sociétaire du Triathlon Conflent Canigó, participait le 5 juillet dernier à l'Altriman des Angles sur l'épreuve « Half Ironman » (1,9km de natation, 102km à vélo avec D+1000m et 21km de course à pied avec D+600m). En raison des risques d'orage, le parcours vélo avait été réduit à 45km. Pour sa première course sur cette distance, elle n'avait pas choisi la facilité car les efforts au dessus de 2000m comptent double. Elle réalise une belle performance en bouclant la course en 5h43mn18sec et se classe 16<sup>ème</sup> chez les vétéraines sur 31. Un grand bravo Phoebe pour ta performance !

### Championnats de France d'Aquathlon – Angoulême – le 5 Juillet

Comme chaque année depuis 2018, Jean CARMIER était inscrit à ces championnats en format « Sprint » qui se déroulaient cette année à Angoulême. La partie natation avait lieu en rivière (dans la Charente) sur une distance de 1000m dont 300m nagé à contre courant. La température de l'eau étant de 18°C, le port de la combinaison avait été autorisé. A l'inverse, la course à pied qui empruntait la route de long de la Charente avait lieu sous une chaleur écrasante. Malgré une belle course à pied, Jean termine à la 3<sup>ème</sup> place de la catégorie des V7 (70-74 ans) derrière Philippe Duquenne (champion de France 2024) et Alain Maubras (vice champion du Monde 2024).



Les médaillés de gauche à droite : Philippe Duquenne/Alain Maubras/Jean Carmier

### **Asics Pierra Menta Eté – 4 au 6 Juillet**

La 10<sup>ème</sup> édition de la **Asics Pierra Menta Eté** se déroulait du 4 au 6 juillet dernier à Arêches dans le massif du Beaufortain. Cette course qui était composée de 3 étapes (une par jour) était réalisée en duo.

Benoît Vila, Jérôme Géa et Krystel sociétaires du club Conflentais étaient inscrits sur cette épreuve très exigeante longue de 73,6km avec D+7150m combinait le trail et l'escalade de haute montagne.

L'équipage Krystel Vila/ Jérôme Géa se classe 12<sup>ème</sup> dans sa catégorie en 15h07mn.

Benoît Vila qui faisait équipe avec Régis Capeille termine en 15h24mn et prend la 51<sup>ème</sup> place chez les hommes.



*Benoit Vila et Régis Capeille*

### **3.3. Calendrier des compétitions de Triathlon du challenge Occitanie 2025 adultes :**

Le calendrier de toutes les compétitions organisées en 2025 dans la région Occitanie peut être consulté sur le site de la ligue via le lien suivant : <https://www.triathlonoccitanie.com/epreuves/calendrier/>

Le calendrier 2026 est en cours de préparation et devrait être diffusé en fin d'année.

## **4. Formation des encadrants**

Le club a poursuivi sa politique volontaire de formation des encadrants. Cette saison, 5 adhérents ont suivi la formation fédérale au BF1 (accompagnateur et accompagnatrice de triathlon), à savoir **Célia Fuentes, Sylvie Mestre, Marc Cenedese, Jonathan Bras et Benoît Vila**.

**Sophie Pascucci** a suivi la formation fédérale à Toulouse et Montpellier, conduisant au diplôme d'entraîneur de Triathlon BF2. Elle l'a complétée par le module dédié spécifiquement au para triathlon et organisé par le CREPS de Talence.

Enfin, Paul Coyde de son côté a suivi un module de formation du BF4 traitant de « la bio-mécanique de la foulée » et organisée à Saint Etienne.

Le bureau, les adhérents et les parents souhaitent les remercier très sincèrement pour leur

engagement bénévole qui contribue à la bonne image de l'école et à celle du club.

**Si certains d'entre vous souhaitent suivre une formation d'accompagnateur/accompagnatrice BF1 ou d'entraîneur BF2 ou d'entraîneur BF3 afin de participer au bon fonctionnement de l'école ainsi qu'à celle du club, ils peuvent contacter Jean Carmier qui leur apportera toutes les informations nécessaires.**

La formation BF1 ne dure qu'un samedi et a lieu en général à distance via internet. Celles du BF2 et du BF3 sont plus longues en raison de leur contenu plus complet. Elles sont toutes les deux prises en charge par le club dès lors que le(a) candidat(te) prend l'engagement d'assister le club pendant 1an (en fonction de sa disponibilité).

## **5. Achats d'équipements et matériels**

Le club a poursuivi l'acquisition de **4 combinaisons néoprène** (Marque Orca, 2 en taille L pour les femmes , et pour les hommes une en taille 5 et une en 7), dans le but d'équiper les jeunes et les adultes. En effet, les épreuves de natation situées en début de saison ont souvent lieu dans une eau fraîche (15 – 17°C). Or, lorsque la température de l'eau est inférieure à 18°C, le port de la combinaison devient obligatoire. Nous avons donc décidé de faire cet effort financier afin de donner accès à ces compétitions aux jeunes sélectionnés.

**Trois rouleaux de moquette bleue** ont été acquis chez Decoweb pour compléter les 5 existantes et rendre le club autonome lors de l'organisation du parc de transition pour les triathlons et Aquathlons.

Enfin, le club a fait réaliser des **panneaux de signalisation** chez City Services Prades pour compléter ceux qui existaient déjà. Ils permettront d'améliorer l'orientation et la sécurité des entraînements et compétitions à vélos.

Au niveau des **vêtements aux couleurs du club**, sachez qu'il y a un petit stock à partir duquel des vêtements sont encore disponibles dans certaines tailles. **Si vous souhaitez acquérir une trifonction, une veste, un cuissard, merci de contacter Jean Carmier en précisant vos mensurations (tour de poitrine, taille,).**

## **6. Communication et reportages**

Ainsi que vous avez pu le constater, plusieurs articles ont été publiés par **l'Indépendant et le Catalan** ces 4 dernières années sur l'école et le club. Cette communication est importante pour faire connaître notre sport, motiver nos jeunes, en intéresser de nouveaux et remercier nos sponsors. 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 évènements auxquels le club est représenté, surtout n'hésitez pas.

## **8. Formation SRAV à Vinça :**

Depuis le 5 juin, tous les jeudis après-midi, Jean Carmier a animé deux séances de savoir rouler à vélo (SRAV) pour les classes de CE1 de l'école Jean Alloiteau de Vinça dirigée par Monsieur Bruno Géa. Les enfants ne pouvant quitter l'enceinte de l'école, les apprentissages ont principalement ciblé les **blocs 1 et 2** du dispositif, à savoir la découverte du vélo, le développement de l'équilibre et l'acquisition de l'aisance. La sécurité et la connaissance de la signalisation routière sont prises en charge par les enseignants.

D'autres actions de formation au SRAV seront organisées sur le deuxième semestre avec notamment des sorties en ville pour la validation du bloc 3. Toutes ces actions font l'objet d'un projet sportif territorial (PST) qui a été présenté à l'Agence Nationale du Sport (ANS) et qui permet d'obtenir une subvention.

**Prochaines compétitions et manifestations (et voir calendrier de la ligue d'Occitanie) . Mais il convient de citer les deux gros défis auxquels sont inscrits Stéphane et Paul.**

- . 15 Aout : **EmbrunMan** (France) avec Stéphane Argence
- . 6 septembre : **Livigno X tri** (Italie) avec Paul Coyde

## **Dans vos agendas :**

**Samedi 6 septembre 2025 :** Salon des associations **de Prades** – récompenses aux champions et championnes des Pyrénées Orientales de Triathlon et Salon des associations **d'Ille sur Têt**.

**Dimanche 7 septembre 2025 :** Présentations des associations du Conflent Canigó à **Vernet les Bains**.

**Samedi 13 septembre:** Réunion de présentation du club et de l'école aux parents et aux nouveaux.

**Samedi 27 septembre 2025 :** Fête du vélo de la communauté de communes Conflent Canigó. Animathlon de Vinça sous forme de triathlon, avec la participation de personnes en situation de handicap. Accompagnement de personnes à vélo autour de Vinça.

**Run & Bike de Catllar – 12 Octobre** (Animathlon avec l'association de l'école élémentaire)

**Run & Bike de Perpignan – 11 novembre** (distances S, XS, jeunes)

**Run & Bike de Prades –7 décembre** (Téléthon)