

Commission Sportive Équipe Technique Régionale

1. Championnats de France Jeunes, sélectifs et quotas

Les recommandations de Jessica et Cyril, nos conseillers régionaux de ligue et de Yoann Morvan, médecin et président de notre commission médicale.

- Deux maîtres mots : **Progressivité et rapprochement**

Progressivité : Ne brûlez pas les étapes, soyez patients, vous avez encore bien le temps d'être au top le jour J

Rapprochement : Rapprochez vous avant tout de vos clubs et de vos éducateurs, ils vous connaissent mieux que nous et sauront vous donner les conseils adaptés et personnalisés, suivant ce que vous avez pu faire ou non pendant cette période de confinement.

Ci-dessous les recommandations de Yoann à ne pas prendre à la légère :

Le confinement ayant limité pour la majorité d'entre nous le volume et l'intensité des entraînements, il est important de ne pas reprendre à un volume identique à avant le confinement de façon brutal : une phase de **ré-athlétisation** s'impose !

En effet, les muscles, tendons et articulations s'adaptent à la charge de contraintes qu'on leur impose. Passer de 5 heures de sport par semaine à 10 heures de façon brutale, c'est prendre un risque non négligeable de fracture de fatigue, de tendinopathie ou de déchirure musculaire.

Il va donc falloir ré-adapter sa charge d'entraînement. Pour cela, le plus simple est d'aborder avec les entraîneurs de vos clubs locaux.

Pour toutes demandes de complément d'informations : commission.medicale@triathlonhdf.fr

• Championnats de France :

CHAMPIONNATS DE FRANCE 2020				
DISCIPLINE	CAT	DATE	LIEU	DISTANCE
DUATHLON	Toutes Catégories	10-oct	Noyon (60)	S
	Mi ; Ca ; Ju	11-oct	Noyon (60)	XS ; S
TRIATHLON	Mi ; Ca ; Ju	20-sept	Montceau-les-Mines (71)	XS ; S
	Toutes Catégories	19-sept	Montceau-les-Mines (71)	S
	Cross	23-août	Jeumont (59)	M
	Adultes Longue Distance	30-août	Cagnes-sur-Mer (06)	L
	Paratriathlon	06-sept	Quiberon (56)	S
RAIDS	Jeunes	24 & 25 octobre	Gers (32)	
	Adultes	17 & 18 octobre	Drôme - Ardèche (26 & 07)	
SWIMRUN	Adultes	24 & 25 octobre	Beaulieu-sur-Mer (06)	M ; L



- **Sélectifs :**

SELECTIFS CHAMPIONNATS DE FRANCE 2020				
DISCIPLINE	CAT	DATE	LIEU	DISTANCE
DUATHLON	Jeunes	12-sept	Arques (62)	XS ; S
	Coupe de France	04-juillet	Houdain-lez-Bavay (59)*	S
TRIATHLON	Jeunes	29-août	Fourmies (59)	XS ; S
	Coupe de France	29-août	Fourmies (59)	S

* En cas d'annulation de l'épreuve d'Houdain-lez-Bavay (04/07), le sélectif Coupe de France Duathlon aura lieu lors du Duathlon d'Arques (12/09).

Les inscriptions pour le Triathlon des Moines de Fourmies et pour le Triathlon / Duathlon d'Arques ouvriront le lundi 1^{er} juin 2020 sur www.prolivesport.fr

- **Quotas :**



Quotas 2020											
DISCIPLINE	CAT	DATE	LIEU	DISTANCE	MF	MG	CF	CG	JF	JG	Equipes
TRIATHLON	Jeunes	29 aout	Fourmies	XS; S	12	11	10	10	10	12	
	Coupe de France	29 aout	Fourmies	S							8
DUATHLON	Jeunes	12-sept	Arques	XS; S	12	12	10	10	10	11	
	Coupe de France	04-juil	Houdain-Lez-Bavay	S							8

Liste des athlètes qualifiés d'office					
Discipline	Nom	Prénom	Sexe	Catégorie	Club
Tri / Dua	LUCAS	Raphaëlle	F	Cadette	LYS CALAIS TRIATHLON
Duathlon	MERCIRIS	Nathan	M	Cadet	CAMBRAI TRIATHLON
Tri / Dua	CARPENTIER	Kilian	M	Junior	LYS CALAIS TRIATHLON

Liste des clubs qualifiés d'office à la Coupe de France des Clubs		
	HOMMES	FEMMES
TRIATHLON	TRIATHLON CLUB DE LIEVIN	LYS CALAIS TRIATHLON
		TRIATHLON CLUB DE LIEVIN
DUATHLON	TEAM NOYON TRIATHLON	CAMBRAI TRIATHLON
	COTE D'OPALE TRIATHLON CALAIS SAINT OMER	TRIATHLON CLUB DU MONTREUILLOIS
	GRAVELINES TRIATHLON	LYS CALAIS TRIATHLON
	LOMME NATATION TRIATHLON	COTE D'OPALE TRIATHLON CALAIS SAINT OMER
		GRAVELINES TRIATHLON
		VALENCIENNES TRIATHLON



2. Challenges Jeunes et Adultes 2020

Étant donné notre calendrier d'épreuves revu en forte baisse suite au COVID-19 et concentré sur quatre mois maximum si tout se passe bien, les Challenges 2020 Jeunes et Adultes sont annulés pour cette saison sportive.

Nous vous rappelons que la remise des prix des Challenges 2019 aura lieu le samedi 17 octobre 2020 lors du Liévin Triathlon Indoor Festival.

