



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

ILE-DE-FRANCE

## DANS CE NUMERO

- FORMATION ARBITRE
- LIFT MAG SPECIAL LICENCE
- MEETING NATATION
- DUATHLON VERRIERE LE BUISSON
- MINIBUS MATERIEL
- TRIALONG EPREUVE SELECTIVE
- ARTICLE NUTRITION

Rédaction & Conception  
LIFT

Le LIFT Mag est aussi le vôtre, si vous souhaitez publier des articles, merci de les envoyer avant le jeudi soir.

Le LIFT Mag est envoyé uniquement aux correspondants des clubs alors n'hésitez pas à le partager et le diffuser dans vos clubs auprès de tous!



## ACTU

### ARBITRAGE

Samedi 20 janvier s'est tenue la 3ème et dernière session de formation de nos arbitres assesseur (AS). Vous étiez 33 ce samedi à vous initier ou à renouveler vos connaissances en terme d'arbitrage d'épreuves de triathlon. La très bonne nouvelle c'est que pour la saison qui va démarrer nous pourrons compter sur les compétences de 63 arbitres dans notre région. Une belle promotion, sérieuse, engagée et passionnée par notre sport.

Un corps arbitral qui ne pourrait pas fonctionner sur les épreuves régionales sans les directives de l'arbitre principal (AP) dont la seule et unique formation se déroulera ce samedi 3 février.

Encore merci à eux!



## EVENEMENTS A VENIR

- 03.02.18: FORMATION ARBITRE PRINCIPAL AU CROSIF (94)
- 06.02.18: SOIREE KICKR A PARIS
- 10.02.18: ASSEMBLEE GENERALE DE LA LIGUE AU CREPS CHATENAY MAILLARY

## A VOS AGENDAS SPORTIFS

- 03.02.18: URBANTRAIL ISSY
- 04.02.18: SARTROUVILLE CROSS DUATHLON FORMAT S ADULTE
- 10.02.18: SWIMRACE PALAISEAU
- 10.02.18: RAID ORSAY
- 11.02.18: B&R DE LA MINIERE
- 11.02.18: CROSS DUATHLON SOISY

UNE PHOTO, UNE ANECDOTE?  
Envoyez là à Elodie

Par SMS/MMS: 06.63.48.24.10  
Par mail: [elo.idftriathlon@bbox.fr](mailto:elo.idftriathlon@bbox.fr)  
Ou



# LIFT MAG

VENDREDI 02 FEVRIER 2018

## LIFT MAG SPECIAL LICENCE

Une petite erreur s'est glissée dans le LIFT Mag spécial licencié reçu la semaine dernière.

Ce dernier est lisible et téléchargeable au format PDF sur notre nouveau site internet à l'adresse suivante:

[www.idftriathlon.com](http://www.idftriathlon.com) onglet LIFT Mag

## MEETING NATATION

A noter dans vos agendas: le 10 mars se déroulera le premier meeting de natation de Boulogne Billancourt.

L'ACBB Triathlon organise son

# 1<sup>ER</sup> MEETING

## DE NATATION

PAR ÉQUIPES DE TRIATHLÈTES

**10 MARS 2018**

**PISCINE**  
DE BOULOGNE-BILLANCOURT

à partir de **14:00**

PAR ÉQUIPES DE 6 TRIATHLÈTES LICENCIÉS  
(ÉQUIPES MIXTES OU FÉMININES, À PARTIR DE MINIMES)

VERT MARINE | ACBB | blocoop | DECATHLON | A.S.A. 92.110

RÈGLEMENT ET INSCRIPTIONS SUR [MEETING.ACBBTRI.ORG](http://MEETING.ACBBTRI.ORG)

# île de France TRIATHLON

## DUATHLON VERRIERE LE BUISSON

Inscriptions et renseignements : Bulletin ou dossier sur <http://vrb.org>

Challenge Jeunes Ile De France

Course cycliste XC

# DUATHLON

VERRIERES-LE-BUISSON  
25 MARS 2018

Crédit Mutuel Verrière-le-Buisson | DECATHLON | A.S.A. 92.110

## MINIBUS MATERIEL

Il est grand, il est beau et il est super pratique ! C'est notre «minibus-matériel», la grande nouveauté logistique de la saison. La Ligue IDF toujours dans la volonté d'accompagner ses clubs met à la disposition des organisateurs tout le matériel nécessaire au balisage de leurs épreuves.

Plus besoin de remorque : notre minibus Ligue est à votre disposition ! Pour plus d'infos ou une réservation : [idftriathlon@bbox.fr](mailto:idftriathlon@bbox.fr). Faites passer l'info !



## TRIALONG DE BOIS LE ROI EPREUVE SELECTIVE

Le Triathlon de Bois le Roi organisé par la Ligue Île-de-France de Triathlon et qui se déroulera le 9 septembre 2018 a été choisi dans le cadre du CLUB FRANCE comme « Course sélective pour les Championnats du Monde et d'Europe 2019 »

Condition d'accès: être licencié FFTRI le jour du sélectif.



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**  
CLUB FRANCE

## ARTICLE NUTRITION

L'hydratation est considérée comme le support de la performance sportive. L'eau en est sa première garantie. Le constat est pourtant sans appel, les sportifs ne boivent pas assez (75% des sportifs sont déshydratés) ! La sensation de soif est équivalente à la perte d'1% de son poids. Elle est aussi importante que l'énergie voire plus. Notre température corporelle va varier à cause de divers facteurs comme la température extérieure ou bien de l'activité physique. Nous nous devons donc de réguler cette température durant l'effort physique.

**Boire quand on a soif ce n'est pas suffisant, il est conseillé de boire régulièrement tout au long de la journée et en dehors des repas. L'idéal est de 4 à 5 gorgées toutes les 15-20mn. Il ne faut pas attendre d'avoir soif (lorsqu'elle est présente, on est déjà déshydraté), il faut adapter les apports hydriques parallèlement à des séances plus intenses par exemple, ou à l'augmentation de la température extérieure.**

Il est important de prévenir la déshydratation pour éviter une baisse des aptitudes physiques (une perte en eau de 2% du corps entraînent une diminution de 20% du rendement physique), des problèmes musculo-tendineux. Composant à 75% le muscle, l'eau s'avère indispensable à un bon métabolisme des protéines. Le déficit en eau est un facteur limitant de la performance et constitue un risque pour sa santé.

Une hydratation « optimale » requiert de boire au minimum 1,5 à 2L d'eau par jour.

Suggestion de plan hydrique :

Avant la course : boire de petits volumes d'eau afin d'hydrater normalement l'organisme. Le fructose qui comporte un IG bas peut être incorporé selon la tolérance. Quand au glucose il sera davantage préconisé lors d'un échauffement en préalable d'un effort conséquent.



Pendant la course : l'apport conseillé est de 200 à 300mL environ toutes les 15-20mn. Pour optimiser cet apport hydrique il est recommandé d'apporter un apport en glucose avec des boissons énergétiques qui sont indispensables lorsque la durée de l'exercice dépasse 1H. Environ 60 à 80g/L; si la température extérieure est élevée, 30 à 50g/L.

Après l'effort : l'hydratation doit être importante est non négligée. Il y a un déficit en eau dû à l'effort. A noter, que la quantité d'eau prise durant l'effort permet de compenser la moitié des pertes hydriques. Une boisson de récupération peut être intéressante à prendre durant cette phase apportant les besoins nécessaires suite à l'effort. Dans une moindre mesure, une boisson bicarbonatée autrement dit une eau gazeuse peut également être un bon recours.

Pour compenser les pertes mais aussi pour évaluer notre tolérance au remplissage de l'estomac et à la boisson que nous choisissons, il est important de boire régulièrement lors des entraînements. Cela permettra d'éviter de faire face durant une compétition à une réhydratation mal adaptée, il vaut mieux se tester au préalable et habituer son organisme.