



# Newsletter N°11 - Avril 2018

## EDITO

Bonjour à tous.

Au printemps, c'est bien connu, les fleurs éclosent, les oiseaux gazouillent, les vélos quittent leurs home-trainers pour enchaîner les bornes sur le bitume et plus d'excuse avec le changement d'heure permettant de s'entraîner tard le soir sans avoir à sortir la frontale.

Finis les Bike&Run hivernaux, le printemps c'est aussi l'avènement des Duathlons et nous sommes bien servis dans la région : Bouguenais le 01/04, St Jean de Monts le 08/04 et Nantes le 15/04 sont autant d'épreuves pour ne pas perdre le fil en Avril.

Au sommaire de ce numéro, nous vous proposons dans la partie Vie du Club un retour sur la cuvée 2018 du stage club et la présentation du triathlon de Vioreau. Georges dit "Le Sage" s'est sympathiquement prêté au jeu de l'interview du mois tandis que Maxime nous a concocté un coach-corner pour bien préparer sa course et ne rien oublier le jour J. Enfin l'agenda des prochaines épreuves et des inscriptions aux courses à ne pas louper.

Bonne lecture

## DERNIERS RESULTATS MARQUANTS

### 18/03 - 8,4km et Semi de la Brière

Jolie moisson de médailles à St-André Des Eaux. Outre la Coupe de la plus forte participation revenant au **Triathlon Club Nantais**, avec plus de 70 participants sur les 2 courses lors du week-end de stage, plusieurs de nos athlètes sont montés sur la boîte :

- Honneur aux féminines : **Salomé DE BARTHEZ** et **Flavie BRUYNEEL** montent sur la 2ème et 3ème marche du 8,4 km pour un joli podium.

- Les duathlètes se sont également illustrés puisque **Olivier FREMY** (1h11'43" sur le Semi) ainsi que **Frédéric BOURGEOIS** (27'55") prennent chacun la 2ème place de leur course respective.

Bravo à tous pour cette belle représentation du club.



### 01/04 - Duathlon de Bouguenais

Une belle start-list du club avait choisit de mettre cette épreuve à leur calendrier.

- Sur le XS, 7 participants du TCN et à souligner un top 10 de **Gaspard THARREAU** tandis qu'**Ambre MENORET** décroche une qualif' aux France en se classant 10ème Minimes F. Bravo à la belle représentation féminine sur l'épreuve avec également **Margaux, Laure, Claudy, Lydia** (oups il y a un intrus sur la photo qui se classe 4ème au scatch)

- Sur le S, 22 représentants du club classés, les jeunes (**Fadi, Elias, Guilhem, Titouan**) ont montré le maillot et se sont bien battus.

Dans la course adulte, au coude à coude toute l'épreuve, **Olivier FREMY** fait la différence sur la dernière CAP et s'adjuge le titre de champion régional. 4 représentants du club entrent dans le TOP 12 puisque suivent **David BERNARD** (5), **Fred BOURGEOIS** (7) et **Alex PLUME** (12). Bravo à tous les autres que je n'ai pas pu citer.



# RETOUR SUR LE STAGE CLUB - CUVÉE 2018

Moment toujours apprécié dans l'année - le stage club annuel.

Certes, le but est d'augmenter la charge de travail sur deux jours, mais surtout de passer un bon moment avec ses camarades de club.

Pour cette édition, 70 participants dont 18 féminines, 25 nouveaux, 4 jeunes, un dinosaure (**Jacky**, 32e saison au club), des bornes, de la bonne humeur, des sorties de route, de belles descentes, des efforts partagés, de bons chronos, des podiums.

Voici les classements généraux (et par sport), bravo à **Salomé** et **Maxime** pour leurs premières places, et à tous les autres pour les efforts déployés et l'esprit de cohésion.

A lire également sur le site du club, le récit d'**Anthony LALOUA**, nouveau licencié au club qui revient en détail sur son stage.



RD

## TOP 10 Hommes

		NAT	VELO	CAP	TOTAL
1	CIBILLE Maxime	00:11:22	00:32:30	00:29:04	01:12:56
2	COMMANCHAIL Sylvain	00:10:27	00:32:59	00:30:02	01:13:28
3	KERMARREC Hadrien	00:11:18	00:32:20	00:30:59	01:14:37
4	GUIBERT David	00:11:30	00:34:30	00:29:30	01:15:30
5	REGE TURO Charly	00:11:29	00:33:52	00:30:47	01:16:08
6	LEBOIS Nicolas	00:11:34	00:34:15	00:30:24	01:16:13
7	RASSELET Clément	00:12:42	00:35:10	00:29:59	01:17:51
8	NICOLAS Johan	00:11:19	00:33:33	00:33:50	01:18:42
9	BELBEOCH Victor	00:10:35	00:35:58	00:32:15	01:18:48
10	BOURGEAIS Frédéric	00:16:58	00:33:59	00:27:55	01:18:52

## TOP 10 Femmes

		NAT	VELO	CAP	TOTAL
19	DEBARTHEZ Salomé	00:11:12	00:39:05	00:32:19	01:22:36
33	GOARANT Lucie	00:12:09	00:37:37	00:40:53	01:30:39
34	BRUYNEEL Flavie	00:12:14	00:43:32	00:35:08	01:30:54
36	JOST Magalie	00:12:14	00:40:26	00:40:10	01:32:50
37	THARREAU Aurélie	00:14:04	00:40:03	00:38:45	01:32:52
38	DIJK Wieneke	00:11:35	00:40:01	00:41:32	01:33:08
41	LEPARC Sandrine	00:13:43	00:41:31	00:44:31	01:39:45
42	LESURTEL Gwenael	00:12:28	00:45:50	00:41:37	01:39:55
44	PINTENAT Aude	00:13:48	00:45:20	00:41:25	01:40:33
45	MARTIN Caroline	00:18:30	00:43:50	00:41:37	01:43:57

Meilleur chrono 800m Nat' : 00:10:27 (Sylvain C.)

Meilleur chrono 21 km Vélo : 00:32'20 (Hadrien K.)

Meilleur chrono 8,4 km CAP : 00:27:55 (Fred B.)



> As-tu pratiqué d'autres sports en club avant le triathlon ?

Oui, la course d'orientation. La course dite "intelligente" puisqu'il faut réfléchir - un peu - tout en courant pour trouver les balises ou les points de passages obligés par l'itinéraire le plus rapide ou imposé. J'avais donc une pratique régulière de la course à pied et connu les premières courses sur route. Je faisais souvent du vélo et aussi très régulièrement des longues séances de natation en brasse avec la tête bien sortie de l'eau pour voir les vagues...

> Qu'est ce qui t'a le plus marqué dans le triathlon, au cours de toutes ces années de pratique ?

La forte augmentation des effectifs sur les courses. Quand j'ai connu le TCN, il y avait environ 50 membres et 2 clubs en Loire-Atlantique. Beaucoup de responsables actuels dans les clubs du 44 sont d'anciens TCNistes. Je suis toujours admiratif de voir les belles capacités physiques des concurrents surtout chez les jeunes.



Georges, "Le Sage"

> As-tu des anecdotes ?

Un triathlon "découverte" (S) disputé sous une tempête à La Baule. Aucune sécurité pendant la natation : même le canot des pompiers s'est retourné lors de sa mise à l'eau pour suivre les nageurs. Il fallait être au sommet des vagues pour apercevoir les bouées. A l'époque, l'itinéraire vélo passait par Guérande et dans les marais, j'ai eu devant moi un cycliste possédant une roue lenticulaire tomber à terre par la force d'un coup de vent. Bref sur le remblais, tous les calicots étaient déchirés ou envolés comme les tentes. Heureusement, l'épreuve "olympique" (M) de l'après-midi a été annulée. Dans les premiers triathlons, les tri-fonctions n'existaient pas et donc les aires de transition servaient aussi de vestiaires pour échanger le maillot de bain contre un cuissard sec... Spectacle de voir des beaux hommes assuré !

> Quelle est ton meilleur souvenir en triathlon ?

Mes podiums ! Non, c'est une blague.

> D'où vient cette longévité ?

Avoir toujours été avec des "gamins" de 20 ans aux préparations militaires, puis dans la montée en puissance d'unités de réserve et maintenant avec les cadets de la défense. Sportivement, faire très régulièrement mes activités sans devenir accroc. L'an passé dans les Gorges de l'Ardèche j'ai vu un concurrent V8. Donc, les V6 ont encore de la marge !

> Peux-tu nous parler un peu du Comité départemental de triathlon 44 dont tu es président ?

Le Comité départemental reçoit délégation de la FFTRi pour représenter, auprès des autorités, les 24 clubs implantés en Loire-Atlantique. Il doit veiller au bon développement du triathlon, à l'application des règlements mais aussi, depuis janvier 2017, des disciplines dites enchaînées avec les raids multisports.

> Quelles sont vos missions ?

L'équipe trop restreinte actuelle (les volontaires sont les bienvenus) essaye d'accompagner les actions de formation (arbitres, brevets fédéraux...) et l'élévation du niveau chez les jeunes par l'organisation de stages. Nous avons décidé d'aller plus loin, en partenariat avec l'animation sportive du Conseil départemental, par la mise en place d'une structure d'accueil pour les jeunes à Vallet et dans le vignoble. Il faudra renouveler cela ailleurs. Mais, ce type d'action est possible uniquement grâce aux aides financières du Conseil départemental et du CNDS (Centre national pour le développement du sport). Il faudra que la structure "triathlon" sache, plus systématiquement et naturellement, participer financièrement à la vie des comités départementaux.

> Quels sont vos objectifs ?

Augmenter le nombre de licenciés (1.500 en 2017) mais, surtout celui des jeunes (18 % pour 53 % de vétérans) et garantir une qualité dans l'organisation des épreuves. Nous avons la chance, en Loire-Atlantique, de posséder deux événements hors du commun : le triathlon de La Baule qui réunit sur un weekend 7.000 sportifs et le triathlon du Conseil départemental, ouvert aux collégiens. Cette dernière épreuve a réuni déjà plus d'un millier de jeunes participants. En 2018, la 15e édition se déroulera à Saint-Mars-la-Jaille, le samedi 30 juin 2018 et pour la première fois, le CD TRI 44 sera partenaire. Ces deux organisations – sans minimiser les autres compétitions organisées dans notre département – sont les épreuves porteuses de notre discipline vers le grand public et les jeunes.



La préparation d'une course est un des facteurs déterminants de sa réussite, au même titre que l'entraînement, la récupération, l'alimentation, etc...

## La préparation regroupe plusieurs étapes :

- **L'étude des parcours** : souvent disponible sur internet, sur des vidéos youtube ou auprès des anciens, cela permet de s'imprégner du fonctionnement de la course pour se situer et envisager des scénarios probables. On cherchera lors de cette étape à identifier les placements de bouée en natation, les distances de parc à vélo et de transition, le dénivelé et les virages en vélo, la distance en course à pied ...
- **L'étude de la startlist** : au même titre que l'étude du parcours, elle permet de donner un niveau à la course et de se situer, afin d'affiner sa stratégie et savoir où se placer. Par exemple, si je suis un nageur moyen (ligne 2), je sortirai entre le 1/3 et le 2/3 des participants à l'issue de la partie natation, cela va donc influencer sur mon placement sur la ligne de départ (peu d'intérêt de se placer en première ligne, à part de se faire nager dessus ;-)
- **Préparation et choix du matériel** : Le choix du matériel va également être déterminant, choisir de prendre ses nouvelles roues carbone 80mm alors qu'il y a du dénivelé + pluie + vent + 75kg de poids de forme à la sortie de l'hiver, n'est peut-être pas la meilleure des solutions. Mieux vaut anticiper pour parer toute éventualité en prenant l'ensemble du matériel, plutôt que d'improviser au dernier moment ;) (Pas évident de trouver une roue de vélo à 10' du départ...).
- **L'alimentation d'avant course** : Prendre un repas 3h à 3h30 avant course, afin d'éviter que des troubles digestifs n'apparaissent à l'effort. <https://www.nicolas-aubineau.com/troubles-digestifs-sport/>

## La routine d'avant course :

Dans l'idéal, l'arrivée sur le lieu de la course se fait 1h à 1h30 avant le départ, afin de prendre son temps pour se préparer/s'échauffer et réduire le stress avant la course.

- 1) Retrait de dossard puis 2) Repérage du parcours vélo pendant 20 à 30'. On fera attention à repérer les zones de montée et descente du vélo, l'aspect général de la route (les trous, les plots à la baule par exemple, les gravillons à l'intérieur des virages), l'angle des virages pour estimer la vitesse de passage, les relances, le dénivelé, le sens du vent pour savoir quand je dois faire l'effort et ajuster mon scénario.
- 3) Préparation du matériel choisi (cf liste) : combinaison/pas combinaison, roue carbone ou non, gonflage (en fonction de la chaussée et de la météo), chaussures de trail ou route.
- 4) Entrée dans le parc avec son matériel prêt et équipé (possibilité d'intervertir étape 4 et 5 en fonction du monde à l'entrée du parc, attendre 30' pour rentrer dans le parc ne sert à rien, autant revenir à la fin...). Rien de plus énervant que de voir Kevin vous refuser l'entrée du parc parce que votre prolongateur dépasse de 1mm...
- 5) Repérage parcours course à pied et transitions pendant 10/15' avec quelques gammes athlétiques + accélérations
- 6) Echauffement à sec sur le haut du corps + nage si possible avec quelques accélérations courtes afin de préparer le corps à l'effort intense d'un début de natation. Cela permet aussi de s'imprégner de la température de l'eau et d'éviter le choc thermique et les difficultés respiratoires du début d'épreuve.



Il n'y a pas de préparation idéale clé en main, il y a sa préparation et sa routine propre. Il faut souvent expérimenter sur soi pour savoir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas (Certains ont besoin d'un petit déjeuner avec du Nutella 1h30 avant la course, pendant que d'autres ne mangent pas pendant 2j pour rentrer dans leur trifonction S flambant neuve).

MC

## Avril

- Dim 01 **DUATHLON S Jeunes Bouguenais (44)**  
[www.bouguenais.com](http://www.bouguenais.com) ●  
CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL DUATHLON  
SÉLECTIF FRANCE JEUNES DUATHLON
- Dim 08 **DUATHLON S Jeunes St Jean de Monts (85)**  
[www.compt.com](http://www.compt.com) ●  
SÉLECTIF 1/2 FINALE DUATHLON D2 D3  
CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL DUATHLON
- Dim 15 **DUATHLON CLM EQUIPE S XS Jeunes NANTES (44)**  
[www.compt.com](http://www.compt.com)  
SÉLECTIF CPE DE FRANCE DES CLUBS DUATHLON
- Dim 22 **CROSS TRIATHLON S Jeunes Le Poiré sur Vie (85)**  
[www.compt.com](http://www.compt.com)  
CHAMPIONNAT RÉGIONAL CROSS TRIATHLON
- Dim 22 **DUATHLON S Jeunes Nozay (44)** ●  
[ccvcnozay44@gmail.com](mailto:ccvcnozay44@gmail.com)

## Mai

- Dim 06 **TRIATHLON S XS Jeunes St Julien de Concelles (44)**  
[www.compt.com](http://www.compt.com) ● ●  
CHAMPIONNAT RÉGIONAL TRIATHLON S ADULTES  
CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL TRIATHLON S

Après les Bike&Run de l'Hiver, l'arrivée du printemps marque la période des Duathlons d'Avril puis viendront les 1er triathlons avec notamment :

- Triathlon Interne à Vioreau dimanche 29 Avril
- Triathlon de St Julien de Concelles le dimanche 6 Mai

Il est temps de travailler les enchaînements Vélo / Cap, certains entraînements spécifiques sont proposés au stadium, profitez-en.



## INFO INSCRIPTIONS EN COURS

### Inscriptions en cours

>Triathlon St Julien de Concelles le 6 Mai - **Objectif Club 2018**  
Inscriptions en cours toutes distances (Jeunes, XS, S, Relais),  
**Champ Régional S Seniors et Vétérans, / Champ Départemental S Cadets à Vétérans**

> Triathlon de Noirmoutier le 10 Juin - **Objectif Club 2018**  
Inscriptions en cours toutes distances (S,M, CrossTri Jeunes)

>Triathlon de Mesquer le 10 Juin  
Inscriptions ouvertes le 17 Mars (XS,S Aquathlon Jeunes)

> Aquathlon & Swim Run Vertou Sèvre le 10 Juin + Triathlon Vertou Vignoble le 16 Juin - **Objectifs Club 2018**  
Inscriptions en cours toutes courses (Indiv, Relais, Equipe)

> Triathlon St Jean de Monts le 24 Juin - **Objectif Club 2018**  
Inscriptions en cours toutes courses (XS, S, M, Jeunes)

> Triathlon de Quiberon 1er et 2 Septembre  
Ouverture Inscriptions le 31/03 (XS, S,M)

### A ne pas louper :

>Triathlon de La Baule les 17/18 Sept, ouverture des inscriptions prochainement :

- **mercredi 4 Avril 2018 à 13h** pour la course M ainsi que pour le Tri-Relais Entreprises et Partenaires (TREP)

- **mercredi 11 Avril 2018 à 13h** pour le Tri-Relais Grand Public (TRGP) et le Tri-Avenir (courses jeunes)

Comité de rédaction de ce numéro : Clément Rasselet, Alexandre Perot, Rodolphe Debureau (Retour sur le stage) Maxime Cibille (Article Coach Corner), Georges Hubert (Interview du mois)

Sportivement

