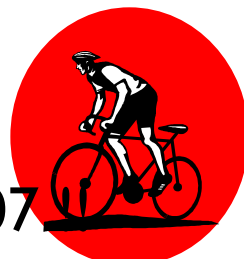


Beauvais Tri'bune



Bonne année 2007



Janvier/Février 2007

Année 1, n° 1

« Je vous parle d'un temps que les moins de 20 ans... »

Dans ce numéro :

Edito: « Je vous parle d'un temps que les moins de 20ans... »	1
Hors saison	1
Les conseils du docteur Moustache par Jean-	2
Reportage: La soirée du club	2
Les résultats	3
Programme des Compétitions	3
Le mot du coach	4
Carnet rose et autres bonnes nouvelles	4
Infos pratiques	4

Jadis, lorsqu' Internet et les téléphones portables n'existaient que dans les séries d'espionnage, que la trifonction n'était alors que le dernier robot ménager de Moulinex et que le Beauvais Triathlon portait encore le doux nom de BOUC... c'est-à-dire au siècle dernier... fleurissait dans la préfecture Isarienne un petit journal nommé « Infos du BOUC triathlon » qui s'échangeait dans les vestiaires de la piscine Argentine... On pouvait y lire les résultats des uns et des autres dans les courses des quatre coins de France (et les tentatives infructueuses d'un certain Hervé Châtelet pour devancer Isabelle qui ne s'appelait pas encore Bonniec...) mais aussi les éditos de Jean-Paul haranguant les foules

pour recruter de nouveaux bras pour la buvette du triathlon du plan d'eau ou encore les quizz de cri-cri... Le tout était savamment agrémenté de photos de triathlètes en sueur portant fièrement leur débardeur en nylon jaune avec des petits bonhommes fluos dessus et leur casque à boudins (si, si, c'était la mode!) !



C'est donc dans le sillage du mythique journal « infos du BOUC triathlon » et pour donner aux jeunes pousses du Beauvais tri 2007 (Chloé, Marie, Amandine, Maxime, Pauline...) l'occasion de sourire en retrouvant dans 10 ans ces lignes

au fond d'un tiroir comme je viens de la faire, que nous avons décidé de relancer le journal du club...

En plus des infos pratiques et « logistiques » telles que les horaires des entraînements ou les délais d'inscription pour les compét, le Beauvais Tri'bune se veut avant tout être un petit lien sympathique entre les membres du club qui n'échangent parfois guère plus que les chronos sur la séance de VMA ou la traduction des abréviations sur le tableau blanc de la piscine (« pf » c'est poings fermés!)... même si, je vous l'accorde, avec le bonnet de natation sur les oreilles, le dialogue n'est pas aisé...

Bonne lecture!

Marie D

Hors saison...

Le mois de Janvier est plutôt synonyme de latence dans le petit monde triathlétique... Les températures fraîches et la nuit empiétant les créneaux d'entraînement en découragent certains de sortir les running du placard et l'appel du lit le dimanche matin se fait si fort que le cannondale tout propre reste bien sagement accroché dans le garage... il n'y a guère que les futurs ironmen (et woman... n'est-ce pas Virginie!) pour

fréquenter assidûment les pistes d'athlétisme et les routes du pays de Bray.

Au niveau des compétitions, l'heure est au ludique et les Beauvaisiens se reconvertissent en aventuriers écumant les run&bike, les courses d'orientations et les trails de la région...

Malgré cette période « hors – saison », les lignes d'eau n'ont jamais été aussi

pleines le mercredi soir et l'on bat des records d'affluence sur les séances de VMA... le Beauvaisien, telle la fourmi de la fable, ne laisse pas l'hiver entraver sa préparation!!

Le choix de ce début d'année pour lancer le premier numéro n'est donc pas anodin... moins dense en infos, nous pouvons ainsi rôder tranquillement nos tout nouveaux « talents » journalistiques...

Les conseils du docteur Moustache

Parlons un peu « vélo »...

Avant votre sortie, avez-vous pensé à prendre votre casque et à remplir votre bidon? Avez-vous regardé d'où vient le vent pour débiter face à lui et revenir avec son aide?

Le casque: retenez que « *les têtes intelligentes se protègent* » et ainsi vous le mettez toujours en serrant bien la jugulaire pour qu'il ne bouge pas.

Le bidon d'eau: vous savez qu'il faut « *boire avant d'avoir soif* », de petites quantités (environ 2 à 3 gorgées) mais fréquentes (chaque 10 à 15min).

Mais savez-vous combien il faut boire? Faites l'expérience suivante: le jour de votre sortie pesez-vous avant et après celle-ci, sans boire entre deux. Le poids que vous avez perdu correspond à la perte d'eau (moins environ 100g de substrat énergétique consommé par 1/2h).

Mais il vous faut boire davantage car le corps ne retient pas la totalité de ce qui est bu. Considérez qu'il vous faut boire de 1.5 à 2 fois la perte d'eau! C'est beaucoup!

Mais pourquoi boire autant me direz-vous? Simplement parce que votre corps à l'effort fournit 75% de chaleur (qu'il faut évacuer par la sueur) et seulement 25% de travail « vrai »; de plus, les cellules (en particulier celles des muscles) ont besoin d'eau pour bien fonctionner. Ainsi une perte d'eau de 1% du poids du corps (c'est très vite fait!) fait baisser la puissance musculaire de 10% lorsqu'il fait 18°; et davantage encore quand il fait plus chaud.

Et maintenant que faut-il mettre dans son bidon? L'eau pure suffit pour de petites sorties. Si l'effort se prolonge, ajoutez un peu de sucre ou de miel (mais pas plus de 15% soit 12 morceaux de sucre pour un bidon de 500mL sinon ça ne « passera » pas). Si en plus il fait chaud, diluez davantage le sucre et ajoutez une pincée de sel (pas plus de 0.6g pour un bidon de 500mL).

Au total, les besoins en eau sont estimés à 1mL pour 1calorie de dépense énergétique: compter 400cal/h pour une ballade tranquille à moins de 19km/h; 600 à 700cal/h pour un entraînement de 19 à 25.5km/h et 800 à 1000 cal/h pour la compétition jusqu'à 30.5km/h. Ce qui n'a pas été bu sur la route le sera à la maison, au retour.

Le vent: la résistance de l'air augmente considérablement le coût énergétique de l'effort à vélo. Ainsi rouler en « paquet » ou derrière quelqu'un (le « drafting » des triathlètes) économise 30% de dépense! La présence de vent aggrave encore les choses: un vent de 36km/h (c'est fréquent!) oblige à un effort supplémentaire de 28%, et s'il souffle à 50km/h c'est 64% d'énergie en plus qu'il faut dépenser (dans ce cas il vaut mieux raccourcir la sortie pour éviter de devoir appeler à l'aide!).

Bon vélo!!

Jean-Paul LEMAIRE

La soirée du club !!

La traditionnelle soirée du club est une bonne occasion pour égayer la vie d'ascète (sic) du triathlète Beauvaisien... en oubliant pour quelques heures les régimes dissociés, séances de VMA, longues nuits de sommeil et autres boissons énergétiques...

Les festivités ont quitté cette année Rainvilliers pour installer leurs quartiers dans la salle des fêtes de Noailles. Nouveau lieu mais même réussite pour l'édition 2007!!

Au menu: Jambalaya (plat traditionnel du Sud des États-Unis) agrémenté de boissons diverses et variées... Le triathlète, d'un naturel fraternel, a parfois du mal à refuser la chope de bière généreusement offerte par un collègue d'entraînement... Il se dit toutefois que décidément il exagère et qu'il ne boira plus jamais de bière après le champagne et le vin rouge... et pour ne pas trop culpabiliser et profiter pleinement de cette soirée folle, il se lance dans une série de 30"/30" sur le rock and roll balancé par Mathieu notre DJ de luxe tout en programmant une sortie vélo pour le lendemain matin avec ses « collègues de bar » (initiative qu'il regrettera amèrement quelques heures plus tard lorsqu'il s'agira de chercher ses chaussures de vélo et la boîte

de doliprane à tâtons dans le noir pour ne pas réveiller son (ou sa) chéri(e) parti(e) pour une grasse matinée)....

(NDLR: nous rappelons que cet article n'est pas une apologie de l'alcoolisation à outrance et que l'alcool est bien sûr à consommer avec modération!).



La soirée du club n'en aurait pas été vraiment une sans la non moins traditionnelle remise des récompenses pour le challenge. Les lauréats ont pu ainsi venir chercher leur cadeaux devant une foule en délire (et avoir une bise d'Agnès au passage!). Les animations se sont succédées ensuite avec la petite chanson revisitée par Jean et, séquence nostalgique, le défilé de mode de nos mannequins masculins retraçant l'histoire des tenues du

club...

Quand vers 3h du matin la piste de danse s'est vidée, laissant place au ballet des « débarasseurs » de table et autres « rangeurs » de chaises toujours vaillants, les plus motivés ont fait route vers une célèbre boîte de nuit beauvaisienne (même si certains ne sont pas allés plus loin que le parking du VIP, soudainement malades... mais cela ne nous regarde pas!). Comme le triathlète est sérieux, il avait bien sûr pensé à avoir un ami conducteur sobre communément appelé SAM. Notons au passage que même si cette organisation logistique est à féliciter, SAM est plus souvent le diminutif de SAMANTHA que de SAMUEL... mais l'essentiel était là, ne soyons pas mauvaise langue!

Au-delà de cette vision un peu « primaire » des mœurs festives du triathlète, cette soirée du 20 Janvier a été un moment sympathique pour mieux se connaître et resserrer les liens entre les membres du club et leurs familles autour d'un bon repas... et d'un bon verre...!!

Les résultats

Run & Bike de Beauvais (12/11/06)

HIVERNALE de Milly s/ Thérain (09/12/06)

17 Kms:

Année 1, n° 1

1	DUPONT B. / POZZO DI BORGIO R.	1 ^{er} S	0:56:31
5	GALBOURDIN E. / VAN HOUTTE F.	2 ^{ème} V	0:59:27
7	LOYER L. / DE BOCK N.	4 ^{ème} S	1:00:59
10	DEWANCKAELE M. / NORDEST S.	7 ^{ème} S	1:02:32
16	TEDESCH Pierre / HULIN Alban	10 ^{ème} S	1:04:00
21	BEAUVAIS S. / VERSCHUERE G.	2 ^{ème} mix	1:04:23
23	CAZIER Gaël / HERBET Laurent	14 ^{ème} S	1:05:00
27	CAILLE E. / SCHRICKE S.	17 ^{ème} S	1:06:06
29	PALPIED Jean-Michel / COTTEL P.	7 ^{ème} V	1:06:51
32	LIXON François / GORIN Basile	2 ^{ème} C	1:07:23
35	DELAFontaine M. / PERRAGUIN F	3 ^{ème} mix	1:09:15
38	COTTEL Mathilde / BAUX Thomas	4 ^{ème} mix	1:09:50
50	MEUNIER Frédéric / HENNEBERT F.	7 ^{ème} V	1:12:33
69	GORLIER Fabian / VANDAËLE Lucas	5 ^{ème} C	1:16:50
82	LE VAILLANT Virginie / DUMONT J.	2 ^{ème} F	1:20:06
89	SAVARY Pascal / BRAS Philippe	25 ^{ème} V	1:21:03
93	PERRAGUIN R. / DELAFONTAINE J.	15 ^{ème} mix	1:22:04
97	CHOPIN Laurent / HIVET Aurélie	17 ^{ème} mix	1:24:05
100	TINTELLIER Marie / VICLOLAIN C.	6 ^{ème} F	1:24:41
115	BAUWENS Lucile / BAUWENS Joël	21 ^{ème} mix	1:34:51
117	MARCHAND Clémence / MOLO P.	12 ^{ème} F	1:36:13
118	DEROUSSIN B. / MOLO C.	13 ^{ème} F	1:37:43

1 km:

46	CAZIER Chloé	5	ECF	05:57
49	VANHOUTTE Marie	11	POF	06:10

4 kms:

1	HADRI Samir	1	JUM	15:58
2	PERRAGUIN Ronan	1	CAM	15:53
4	PERRAGUIN François	2	JUM	15:38
12	DELAFontaine Marie	1	SEF	17:25
13	GORLIER Fabian	3	CAM	17:27
14	GORIN Basile	5	JUM	17:34
15	LIXON François	6	JUM	17:57
17	VANDAËLE Lucas	5	CAM	18:10
29	CHADER Tiphane	1	CAF	19:54
56	MOLO Perrine	2	ESF	24:38
64	SAVARY Claire	1	JUF	25:13
70	SCHRICKE Ludvine	6	SEF	25:54
76	GORLIER Lorna	3	JUF	26:17
84	VANHOUTTE Amandine	8	MIF	27:18
85	SAVARY Catherine	6	VIF	27:19
89	MOLO Lucille	10	SEF	28:26

NOMS

temps

1	GALLAIS J-françois	1	VIM	01:01:01
3	GALBOURDIN Manu	1	SEM	01:02:40
8	DEWANCKELE Mathieu	4	SEM	01:05:40
14	SCHBICKE Sébastien	6	SEM	01:07:41
16	CAZIER Gaël	7	SEM	01:07:56
26	MARECHAL Daniel	10	VIM	01:10:19
28	BEAUVAIS Sandra	1	SEF	01:10:28
35	ARNOULD Gérald	13	SEM	01:10:53
43	BLOT Jean-Jacques	1	V3M	01:12:39
82	MALMADO Carlos	23	SEM	01:18:21
109	CHATELET Hervé	28	SEM	01:22:25
121	VERSCHUERE Grégory	30	SEM	01:23:36
128	TISSERANT Elodie	4	SEF	01:24:20
139	SAVARY Pascal	32	V2M	01:25:51
153	HUET Xavier	59	V1M	01:27:41

Course d'orientation de nuit: 36kms

Bray s/ Somme le 02/12/2006

BEAUVAIS TRI 1	22 balises / 22	5:0	8 ^{ème}
BEAUVAIS TRI 3	20 balises / 22	8	17 ^{ème}
	10 de pénalités	9	mix
BEAUMONT	9 balises / 22	4:3	50 ^{ème}
BEAUVAIS TRI 2	9 balises / 22	4:3	20 ^{ème}
	10 de pénalités	1	mix



Programme des prochaines compét.

* Trail de Pierrefonds (25/02)

Trail de 27km en autosuffisance. Parcours campagne et chemins en forêt de Compiègne. Déniv. 607m +. Départ 8h place du tennis de Morienvall. Arrivée au château de Pierrefonds.

* RUN & BIKE de CREIL (11/02)

Inscriptions à la piscine
3 km en course à pied (coureur seul)
5 km en VTT (vététiste seul)
puis 10 km à 2 en Run & Bike

* TRAIL DES EVADES (11/03)

Domont (95)

Course par 2... reliés par une corde... sur le thème d'une course-poursuite en pleine nature après une évasion de prison!!

Distance entre 10 et 20km (!!) annoncée juste avant le départ...

Infos auprès de Pierre Tedeschi.



SOCIAL

Un grand mouvement populaire semble prendre naissance au Beauvais Tri

La plateforme de revendication n'est pas négociable et tient en deux mots : Embrunman 2008.

Si l'idée d'y participer un jour vous a déjà trotté dans la tête, c'est sûrement le moment de concrétiser. Les Beauvaisiens déjà décidés seraient ravis de partager cette grande journée d'émotion et auparavant les « quelques » entraînements rallongés nécessaires.

Avis aux amateurs!

Le coach ne manque pas d'air

Le truc du moment

RESPIRATION NASALE

Si le titre vous fait penser qu'une célèbre agence spatiale américaine avait mis au point un système pour mieux respirer, allez immédiatement vous recoucher, vous êtes surmenés! Il ne s'agit que d'un petit truc de coach, comme qui dirait une petite astuce, à utiliser lors d'un entraînement l'hiver ou dans un environnement où la température est basse. Ce qui tombe bien en ce moment, convenez-en!

Afin d'optimiser l'échauffement (en vélo et surtout à pied), il est intéressant de ventiler uniquement **par le nez** pendant les premiers

instants de la mise en route (une petite dizaine de minutes suffit). L'objectif étant de se réchauffer sans aggraver par le froid toutes les parois du système ventilatoire. Ce qui permet aussi de limiter de fait la vitesse de départ. La suite de l'entraînement pourra se faire sans souci, même si c'est une séance de fractionné. Bien sûr, s'il fait - 53°, cela ne marche pas! Et dans ce cas il vaut mieux rester chez soi.

Il y a un deuxième avantage à ce système: quand on respire par le nez, on a plus de mal à parler, ce qui peut être intéressant pour faire un échauffement calme. Enfin j'me comprends... !!



Carnet Rose

Achille a choisi le mois de Novembre 2006 pour agrandir la famille Bouliong. Papa Fabrice, maman Virginie et Jules sont très heureux!!



La famille Bonniec est désormais au complet!! Après Pauline et Margaux, Olivier et Isabelle ont eu le bonheur de donner naissance à un petit **Louis** né le 28 décembre 2006... La relève est assurée!



Gaspard Houzet-Andrieux a pointé le bout de son nez avec un peu d'avance le 17 Janvier 2007... Bruno et Charlotte découvrent depuis la joie d'être parents!!



Félicitations aux heureux parents et bienvenue aux petits bouts...

A vos plumes...

Vos articles sont les bienvenus pour les prochains numéros du Beauvais Tri'bune!!

Après ce premier numéro de « rodage », de nouvelles rubriques sont en préparation pour le Journal... avec des portraits, des interviews insolites, des infos sur les élites... mais aussi un petit encart pour insérer vos petites annonces (matrimoniales s'abstenir) ou messages...

Vos suggestions et remarques (on n'est pas susceptibles!) nous seront utiles!

Infos pratiques

Horaires des entraînements:

Natation: piscine Argentine

Mardi 11h30-13h30

Mercredi 20h30-21h30

Vendredi 19h30-20h30

Samedi 11h30-13h30

Course à pied:

RDV stade Jules Ladoumègue

Mardi 18h30 (PPG)

Jeudi 18h30 (séance VMA)

RDV Piscine Argentine

Mercredi 19h30 (footing)

Vendredi 18h30 (footing)

Vélo: RDV Théâtre

Dimanche 8h55 (soyez ponctuels!)

Il est possible d'avoir des tarifs préférentiels sur les combinaisons néoprène **AQUAMAN** par l'intermédiaire du club. Si vous êtes intéressés ou pour de plus amples informations, se rapprocher de Lolo Chopin.

Le tout nouveau **site du club** est opérationnel!! Il vous permettra de vous inscrire aux prochaines compétitions...

N'hésitez pas à aller y jeter un coup d'œil:

<http://beauvais-triathlon.onlinetri.com/>

Et toujours le site de Lucile:

<http://lucile-bauwens.onlinetri.com/>