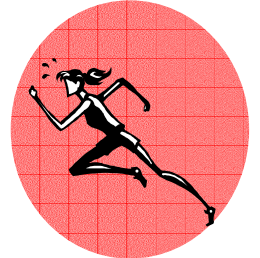


Beauvais Tri'bune



Mai 2008



Année 1, n° 4

Dans ce numéro :

- Edito: Sortez couverts **1**
- Résultats du début de saison **2**
- News de l'équipe élite **3**
- A vos agendas: programme de compétitions **3**
- Le mot du coach **4**
- Carnet Rose: OLIVINE LOYER **4**
- En vrac... potins et Infos pratiques !!! **4**

Sortez couverts !!

A l'heure où sonne la rentrée triathlétique... Beauvais Tri'bune reprend du service. Les gros objectifs sont fixés et il va maintenant falloir s'y tenir! Je vous souhaite d'être plus assidu aux entraînements que je ne l'ai été ces derniers temps dans mon rôle de petit reporter... le numéro prévu pour début Septembre compilant les résultats des compétitions de l'été est en effet resté au placard (en hibernation) pour n'en sortir que cette semaine... Promis, je vais essayer d'être plus sérieuse et assidue! Ce numéro de tri'bune sera donc une compilation de tous les résultats du début de saison, de la ZUP Argentine au MD de Troyes! Les pages intérieures du journal étant déjà bien fournies avec tous les résultats à retranscrire, il ne me restait plus qu'à trouver le thème de l'édito...

Pour ça, j'ai essayé de repenser à ce qui m'avait le plus marqué - triathlétiquement parlant - depuis le dernier numéro de Tri'bune (petit effort de mémoire) afin de rendre ces quelques lignes originales... ou tout au moins un brin utiles! A la lecture du titre de l'article, les esprits vifs que vous êtes auront sans doute deviné que le sujet pour lequel j'ai finalement opté fait référence au port du casque à vélo... en relation avec les trop nombreuses chutes ayant touché le peloton (Beauvaisien ou non) la saison dernière.

Petit rappel chronologique: a liste noire des beauvaisiens ayant « goûté » le bitume a été inaugurée « en douceur » par Gaël qui a laissé une veste hi-tech et un cuissard tout aussi neuf au détour d'un rond-point... quelques semaines plus tard, c'est Bruno et Nicolas qui arboraient leurs « pizzas » sur les hanches à la piscine... Jusque là tout va bien ou presque...

Les choses vont ensuite gentiment se corser avec la fracture du poignet de Pascal et la « fracture du casque » de Christian dans une chute collective à 15km/h dans un rond-point. Comme quoi la vitesse n'est pas toujours nécessaire pour se faire mal (ne comprenez pas par là que Pascal et Christian lambinaient)!

Épisode suivant: la gravité va crescendo avec la chute spectaculaire de Jean-Jacques aux championnats de France à Charleville. Le bilan est lourd avec des vertèbres cassées et de multiples contusions. Ses blessures auraient cependant pu être encore plus sérieuses aux dires des spectateurs ayant assisté à la chute et au bilan matériel: cadre explosé et casque en miettes...

Le peloton des élites n'a pas non plus été épargné cet été avec la terrible chute de Tameka Day au grand prix d'Embrun et celle de Benny Vantsteelant, multiple champion du monde de duathlon, dont l'issue a malheureusement été fatale.

Bien sûr le casque ne sauve pas la vie à chaque sortie mais il suffit d'une fois... et le dilemme c'est que l'on ne sait pas quand... Alors même pour faire 15km de récup tranquille ou encore pour accompagner les copains coureurs avec son VTT, il devient OBLIGATOIRE de mettre un casque.

PS: l'excuse « il fait trop chaud l'été pour porter un casque » n'est pas recevable... surtout en Picardie... et surtout personne n'a jamais vu fondre un cerveau (aussi volumineux soit-il) sous un casque de vélo!!!



Résultats du début de saison!!

Duathlon de Loos-en-Gohelle(22/03/08)

Sprint:

1	VIENNOT Cyril	0:54:13
19	MOHON Kévin	1:00:30
48	TEDESCHI Pierre	1:05:04
53	COTTEL Patrick	1:05:52
64	DELAFONTAINE Marie	1:08:43
83	COTTEL Mathilde	1:14:19
91	PERONNE Evelyne	1:17:27

Découverte:

HERTOUT Alice

Avenir:

8 HERTOUT Pierre 3èmePH 0:16:32

Sprint:

1	ROBART David	1:00:48
10	DEBOCK Nicolas	1:06:17
11	GALBOURDIN Manu	1:06:18
15	MOHON Kévin	2 CAH 1:07:40
18	HULIN Alban	1:08:22
22	COTTEL Mathilde	1 JUF 1:08:47
32	PALPIED Jean-Michel	1:11:48
33	NEVEU Jérôme	1:11:50
35	DELAFONTAINE Marie	2 SF 1:12:17
50	DROFIK Sophie	3 JUF 1:14:54
65	HENNEBERT Fred	1:17:33
66	PERONNE Evelyne	1 VF 1:17:33
73	CHADER Tiffanie	3 CAF 1:19:18
74	MOLO Perrine	9 SF 1:19:29
75	BOURAYA Naïm	3 CAH 1:19:52
76	DELAFONTAINE Justine	10 SF 1:20:39
88	MARCHAND Clémence	12 SF 1:26:51
89	DAUVILLON Christophe	1:27:12
91	MOLO Catherine	1 VF+ 1:28:13
93	SAVARY Pascal	1:28:51

Triathlon Sprint

14	GORLIER Fabian (2ème CA)	01:20:00
35	BONNIEC Isabelle	01:29:09

Triathlon CD

1	GILLODTS Guillaume	02:00:52
20	GALBOURDIN Manu	02:10:19
21	JANSON Loïc	02:10:32
32	DE BOCK Nicolas	02:14:49
47	GADRET Julien	02:20:46
53	TEDESCHI Pierre	02:21:54
64	DEWANCKELE Matthieu	02:23:57
65	NEVEU Jérôme	02:23:58
79	CAZIER Gaël	02:26:00
93	BONNIEC Olivier	02:28:56
110	HENSSIEN Sophie (3ème SF)	02:31:43
117	HOUZET Bruno	02:33:13
134	HENNEBERT fred	02:36:19
165	DUVAL Philippe	02:43:05
201	JORELLE Jacky	02:55:11

Triathlon de Beauvais—ZUP Argentine

08/04/07... sous la neige!!

Avenir:

10	FRANCKAERT Tom	2 PUH	0:13:36
12	HERTOUT Pierre	3 PUH	0:13:54
19	COULOMBEL Antoine	7 PU	0:15:12
20	DORE Dylan	8 PUH	0:15:13
21	HERBET Maxime		0:15:14
24	DORE Kévin	4 BH	0:15:39
34	FAUCHEUX Jérémy	9 BH	0:17:05
36	CAZIER Chloé	2 PUF	0:17:11

découverte:

2	DUBOIS Aurélien	1 MH	32:24
5	LIOT Victor	2 MH	35:04
7	PERRAGUIN Ronan	1 CAH	37:15
12	COTTEL Valentine	1 CAF	39:11
13	DROFIK Maxime	3 MH	39:46
14	HERTOUT Alice	1 MF	39:52
17	DAUVILLON Hugo	4 MH	41:21
21	COLIGNON Gérald	2 SH	43:10
22	SAVARY Catherine	1 VF	43:49
24	HERTOUT Françoise	2 VF	44:17
30	SOBECKI Céline	1 SF	47:02
35	THONNARD Hélène	3 CAF	50:40
40	BUGNY Marie	1 VF+	1:00:49

Triple Super-Sprint d'AMIENS:

Sprint:

1	ESSADIQ Mehdi	00:47:23
13	SABIN Daniel	00:50:58
27	NEVEU Jérôme	00:52:25
33	VERSCHUERE Grégory	00:54:11
42	MASURE Samuel	00:56:48
44	LIXON François	00:57:54
54	LEDoux Jacques	1:04:24
71	HERTOUT Françoise	1:17:23

Epreuve Avenir:

9	COULOMBEL Antoine	0:12:01
17	HERTOUT Pierre	0:14:09

Duathlon de DOUAI (27/04/08):

1	PERCHE Antoine	3:04:00
32	VERSCHUERE Grégory	3:33:00
33	ANOT Nicolas	3:33:22
38	FAUCHEUX Jean-Noël	3:34:19
66	COTTEL Patrick	3:43:00
80	TEDESCHI Pierre	3:46:49
107	HOUZET Bruno	3:57:14
115	LE VAILLANT Virginie	3:59:17

Triathlon de Pailencourt (13/05/08)

Duathlon Sprint

26 DUHAMEL Laetitia 01:30:06

Duathlon CD

1	VERSCHUERE Grégory	02:05:24
16	PERONNE Evelyne (1ère VF)	02:43:44

Foulées de la Rue—10km (17/05/08)

1	CHEBET Nathan	29:35
12	GALBOURDIN Manu	34:39
16	ANOT Nicolas	35:40
18	VAN HOUTTE Franck	35:47
19	GADRET Julien	35:51
29	LOYER Lucien	37:08
33	MEUNIER Fred	37:29
35	TEDESCHI Pierre	37:41
48	MONTALVO Diego	38:21
51	HULIN Alban	38:36
59	SCHRICKE Sébastien	39:06
66	DELAFONTAINE Marie	39:36
67	DEPRESSIONNIERE Vincent	39:47
71	BEAUVAIS Sandra	39:56
77	DUVAL Philippe	40:17
81	EECKELOO Francis	40:44
91	HENSSIEN Sophie	41:04
96	SOLER Jean-Sébastien	41:17
101	GORLIER Fabian	41:26
114	BOURAYA Naïm	41:50
127	JORELLE Jacky	42:18
159	GRZES Ludovic	43:41
188	HENNEBERT Fred	44:26
204	DUHAMEL Laëtitia	44:27
241	TISSERANT Elodie	45:37
279	OUHAB-REDIEN Nora	46:48
303	DELHOUME Catherine	47:14
306	DARMET Véronique	47:16
328	BLOT Jean-Jacques	47:46
336	CHADER Tiphanie	48:01
433	MARTINEAU Lucie	50:44
458	HUET Xavier	51:30
467	GIL Philippe	51:40
565	SCHRICKE Ludivine	54:57
600	ANDRIEU Charlotte	56:25
700	COUTART François	1:02:59



Résultats... SUITE

Année 1, n° 4



Triathlon de Dunkerque—Sprint

(18/05/08)

1	RENARD Manu	0:59:13
25	PERRAGUIN François	01:05:12
26	DE BOCK Nicolas	01:05:15

MD de Troyes – 1er Juin 2008

1	Damien FAVRE FELIX	3h58'10
19	JANSON Loïc	4h24'45
29	GALBOURDIN manu	4h27'21
47	BONNAL David	4h36'36
64	VAN HOUTTE Franck	4h42'08
65	VERSCHUERE Grégory	4h42'25
71	LOYER Lucien	4h43'16
96	DE BOCK Nicolas	4h48'07
98	TEDESCHI Pierre	4h48'29
100	MEUNIER Fred	4h48'32
127	PALPIED Jean-Michel	4h52'00
128	DEWANCKELE Matthieu	4h52'21
141	HERBET Laurent	4h54'33
186	LE VAILLANT Virginie (3èmeF)	5h01'24
216	NEVEU Jérôme	5h06'59
243	CAZIER Gaël	5h12'17
257	HOUZET Bruno	5h14'17
364	DOUCET Didier	5h37'40
368	BOULIONG Fabrice	5h38'57



CD Pont-Audemer

25	BONNAL David	02:05:31
133	LE VAILLANT Virginie (3ème F)	02:18:40
386	LEDOUX Jacques	02:39:09

La liste des résultats n'est pas exhaustive... J'ai pu oublier des noms en consultant les résultats. Toutes les compétitions ne sont pas non plus mentionnées faute de place. Suite au prochain numéro!!

Nouvelle fraîches de l'équipe élite

Fred BELAUBRE champion d'EUROPE de triathlon!!

Championnats de France CD et LD à Berfort

Jolie moisson de médailles aux championnats de France de Tri CD et LD à Belfort. Delphine Pelletier remporte le 3ème titre de sa carrière en CD et manque le doublé de peu puisqu'elle termine sur la 2ème marche du podium sur le LD couru le lendemain.

Stephan Bignet accroche lui aussi un 3ème titre de champion de France à son palmarès en remportant l'épreuve longue distance.

Dernier podium de ce fructueux week-end pour Sylvain Sudrie qui se classera 3ème de l'épreuve CD.

WC de MADRID (comprendre World Cup!!)

Tim Don termine 4ème et se qualifie donc pour Pékin. Même bilan pour Hollie Avil, 4ème et qualification olympique.

Marion Lorblanchet décroche une très belle 14ème place et reste en course pour une qualification olympique. Sa chasse au 3ème dossard est en bonne voie. On croise les doigts!

GRAND PRIX DE DUNKERQUE:

Equipe Homme: 2ème à 1pt des lers

Equipe Femme: 2ème

Le suspense continue, la saison ne fait que commencer!!

Calendrier 2008

08-juin	Enghien (95)	Tri CD, Découverte, Relais + Duathlon (avenir)
21 & 22-juin	Paris (75)	Tri CD & Découverte (dim 22/06) + Grand Prix (sam 21/06)
29-juin	Soissons (02)	Tri Sprint + Avenir « aquathlon »
05 & 06-juil	Beauvais (60)	Tri & Duathlon (Grand Prix + Sprint+ Découverte + Relais)
20 juil	Etaples sur Mer (62)	Tri CD
Sam 02-août	Cayeux (80)	Tri Sprint

Le mot du coach

LE REGIME DISSOCIE SCANDINAVE OU RDS

Mis au point au milieu du 20^{ème} siècle par le fameux chercheur sud-américain Roberto De Souza (d'où RDS), il baissait sa théorie sur.....

Vous êtes bien naïfs de croire tout ce que je vous raconte.

Bien entendu le régime dissocié scandinave fût mis au point par des scientifiques scandinaves à la fin des années 60 et fût testé par des skieurs de fond habitués aux efforts de longue durée.

Il commence 6 jours avant le jour de course.

Le principe est d'appauvrir la ration alimentaire en glucides (phase hypo) pendant les 3 premiers jours tout en continuant à s'entraîner, allant même jusqu'à vider les réserves de glycogène le 3^{ème} jour (entraînement long à 80% de Vo2max), puis de couper l'entraînement et à enrichir, jusqu'à 70%, la ration alimentaire en glucides (phase hyper).

L'objectif étant, par le phénomène épuisement/remplissage, de booster la capacité de stockage en glycogène des cellules musculaires et hépatiques.

Une sorte de surcompensation des réserves énergétiques, en clair : augmenter la quantité de carburant disponible.

Alors qu'en penser ?

1. Il n'y a pas un nombre statistiquement significatif d'athlètes de haut niveau qui l'utilisent avec succès et la réponse au RDS est purement individuelle, donc très spécifique.
2. La version longue (6 jours) a été raccourcie pour devenir moins contraignante physiquement et psychologiquement. C'est un signe !
3. Il peut y avoir une réaction métabolique secondaire non désirée et marquée par une prise de poids post RDS.
4. Il faut le tester grandeur nature à l'entraînement pour le maîtriser.
5. Il ne peut être effectué qu'au plus 2 fois par an et par conséquent est une rupture des habitudes.
6. Cette méthode épuisement/remplissage ne peut pas, à terme, ne pas laisser de traces.
7. L'amélioration des connaissances en diététique sportive et l'accès facile aux produits de l'effort font que la notoriété du RDS en a pris un sérieux coup.

Vous l'aurez compris : je suis très réservé quant à son utilisation, surtout pour des pratiquants non professionnels.

Carnet rose

Une petite Olivine illumine de ses beaux yeux la vie de Lucien et Sandrine depuis le 19 Avril 2008! Le papa est aux anges et a troqué ses runnings contre un chauffe-biberon, quant à la maman, elle reprendra l'entraînement de basket derrière la poussette! Soyez heureux tous les 3!



Infos pratiques

ATTENTION: MODIFICATION DES LIEUX DE RENDEZ-VOUS DES ENTRAÎNEMENTS COURSE A PIED!!!

A partir du **Mardi 10 Juin**, RDV au **plan d'eau** (parking base nautique) à 18h30

Pour l'entraînement du **Jedi** soir, RDV au **stade** à 18h30 comme d'habitude jusqu'au **26 Juin** puis RDV Plan d'eau après cette date.