

## Bulletin d'informations semaine 42-2009

### Réunion du comité directeur du 12 octobre

(en pièce jointe)

### Stage de printemps

- Organisation d'un stage vélo-CaP à Bédoin (au pied du Ventoux), même centre de vacances que l'an dernier (Les Florans : <http://www.lesflorans.com/visite.htm>), pension complète pour 315 euros (tarif initial, non déduite l'aide éventuelle du club) pour 7 jours du 10 au 17 avril 2010. Pour info, les chèques vacances sont acceptés par l'organisme.

- Comme l'année dernière, un minimum de 15 participants est requis pour que le stage soit organisé.

- **Date limite pour une réponse ferme et définitive le samedi 21 novembre** (ou avant par mail ou courrier à [christian.steinberg@dijon.inra.fr](mailto:christian.steinberg@dijon.inra.fr) ) lors de l'AG du club. Les retardataires de 2009 peuvent saisir cette opportunité pour se manifester dès maintenant.

- Prévoyez vos carnets de chèques, un **acompte de 70 euros** vous sera demandé pour que votre inscription soit validée. Ceux qui souhaitent payer en chèque vacances pourront me donner cet acompte sous forme de chèques vacances ou sous forme d'un chèque bancaire qui sera alors mis de coté et pourra vous être rendu contre vos chèques vacances quand vous les aurez-

- Les retardataires de 2009 peuvent saisir cette opportunité pour se manifester dès maintenant.

### Trails

Y a t il des gens intéressés pour participer à des courses à pied type trail de longues distances en cette fin d'année, ou en début d'année 2010 (= intersaison triathlétique)

Voici 3 propositions :

#### 1 - 14eme Sparnatrail DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2009

Départ à 7h45'

**Le SPARNATRAIL classique** Epernay (51-Marne, Champagne-Ardenne) 55.7km dans la Vallée de la Marne et les coteaux du sud d'Epernay avec un dénivelé positif de 1360m.

**Le Ptiot SPARNATRAIL** 30.7km dans la Vallée de la Marne avec un dénivelé positif de 770m.

**Le SPARNA relais** Deux coureurs sur le parcours du SPARNATRAIL :

\* *1er coureur* : 31.5km dans la Vallée de la Marne avec un dénivelé positif de 770m.

\* *2ème coureur* : 24.2km dans les coteaux sud avec un dénivelé positif de 590m.

Inscription avant le 6 novembre date limite, pas d'inscription sur place

Bulletin sur le site : [http://joggingepernay.free.fr/article.php3?id\\_article=1862](http://joggingepernay.free.fr/article.php3?id_article=1862)

**2 - La Sainté lyon : Dimanche 6 décembre 2009** : Courir la nuit, ça n'a rien à voir, surtout pour faire un 69 (km s'entend) à 2, 3 ou 4 pour les relais, ou en individuel pour les solitaires. 69 km, 45% de chemins pour 55% de bitume, 1300 m de dénivelé positif pour 1700m de dénivelé négatif, Point culminant à 850m d'altitude

Ce peut être l'occasion d'une course du club, un petit Jésus au pays des bouchons  
Les fiches d'inscriptions sont sur le site : <http://www.saintelyon.com/course-raid-nocturne/>

### 3 - l'EcoTrail de Paris Samedi 20 mars 2010

Deux distances 80 km dont 92% de chemins ou sentiers et 1500 D+ avec l'arrivée au 1er étage de la tour Eiffel

50km dont 90% de chemins ou sentiers et 1000 D+ départ château de Versailles, arrivée en face de la tour Eiffel

Bulletin sur le site: <http://www.traildeparis.com/pages/public/index.php>

## Renouvellement de licences et mutations

Je vous redonne les infos de la FFTRI ainsi que notre tableau du montant des cotisations au club pour l'année à venir (en pièces jointes)

Quelques infos supplémentaires pour **une meilleure compréhension** :

\* en cas de mutation, remplir en premier la demande de mutation, puis suivez la procédure

\* c'est la FFTRI qui va vous envoyer par mél la demande de mutation et (ou) de licence

\* il ne pourra y avoir qu'un seul compte par personne; donc en cas de mél identique dans la même famille, il va vous falloir créer d'autres comptes (prenez les adresses gratuites : hotmail, gmail, ....)

\* si vous vous êtes fait faire un certificat médical par votre médecin habituel ou au Palais des sports, vous le joindrez à votre demande de renouvellement

\* vous devez vous reporter au fichier "licences 2010 infos club" **pour les coûts d'adhésion et non pas au formulaire de la FFTRI** (les coûts notés étant seulement les parts ligue et FFTRI)

\* **tout doit être envoyé chez D. Milou**, 5 rue des Champs Moreaux 21121 Daix pour le 28 octobre 2009.

\* Faire tous les chèques à l'ordre de Dijon Triathlon **et pas** à l'ordre de la ligue de Bourgogne ou de la FFTRI

\* en cas de problème, n'hésitez pas à me contacter

## Trombinoscope

Merci de nous fournir une photo pour le trombinoscope; à envoyer uniquement par mél à l'adresse ci-dessous :

[trombi@dijontriathlon.com](mailto:trombi@dijontriathlon.com)

Si vous voulez changer la "trombine" que vous avez actuellement sur le site, vous pouvez également vous servir de cette adresse.

Ce serait bien en particulier pour tous les membres du comité directeur et du comité d'organisation du triathlon de Dijon

## Assemblée générale du club : samedi 21 novembre 2009

<b>Timing :</b>	* de 16h30 à 18h30	essais et commande des tenues club
	* de 18h30 à 18h45	AG extraordinaire (vote des nouveaux statuts)
	* de 18h45 à 20h30	Assemblée générale

- \* de 20h30 à 21h00    Apéritif
- \* de 21h00 à            Repas dansant

**Lieu :** Lycée Montchapet

En pièces jointes, tous les renseignements + le plan

**Merci de ne pas attendre le dernier moment pour me faire parvenir le coupon réponse pour le repas afin que nous puissions organiser cette soirée du mieux possible**

## **Entraînements**

- **un stage de natation (ouvert à tous)** sera organisé durant les vacances de Toussaint du lundi 26 novembre au vendredi 30 novembre inclus à la piscine du Carroussel (bassin découvert) avec E. Lebourg de 12h00 à 14h00

- Créneau pour les débutants le mercredi à 20h00 pour les débutants à la piscine des Grésilles
- Créneau pour tous le jeudi à la piscine des Grésilles à 20h00 (C. Eyraud et B. Fraisse)
- Créneau de course à pied le mardi à 18h30 pour tous (B. Fraisse)
- Créneau natation du samedi de 17h00 à 20h00 pour les jeunes à la piscine des Grésilles

- Rappel : il y a 2 groupes d'entraînement le dimanche matin pour la course à pied; le premier à 9h30, RV au parking du barrage du lac; le second à 10h00, RV au dernier parking du lac en direction de Plombières (en face anciennement "le Kargo")

- Ci-joint en pièce jointe la lettre d'infos n°2 sur les entraînements

Si vous désirez recevoir par mél la programmation des séances d'entraînement, il faut la demander soit à Y. Nuffer, soit à C. Penzo (coordonnées dans la lettre)

## **Résultats courses**

Duathlon vert de Chenôve

Le lien pour les résultats : [http://www.chenove-triathlon.com/duathlon\\_vert-edition\\_2009](http://www.chenove-triathlon.com/duathlon_vert-edition_2009)

## **Informations sur le dopage et le suivi des traitements médicaux**

Attention aux procédures à suivre impérativement lorsque vous prenez des médicaments. Comme nul n'est censé ignorer la loi, je vous incite fortement à prendre quelques minutes pour lire le message de Sophie sur le site du club de Chenôve: [ICL](#).

Que son histoire serve au minimum pour chacun d'entre nous à éviter de tomber dans le même piège.

Pour des informations plus complètes et précises, vous pouvez voir sur le site de la FFTRI toutes les informations officielles