



Bulletin d'informations semaine 01-2010

Trombinoscope

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

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

- **Calendrier courses régionales 2010**

En pièce jointe, le calendrier des compétitions qui auront lieu en Bourgogne durant cette saison

- **Réglementation 2010**

Vous pouvez trouver sur le lien suivant la réglementation générale fédérale des disciplines enchaînées (triathlon-duathlon-aquathlon- etc) :

<http://www.fftri.com/plugins/fckeditor/userfiles/file/REGLEMENTATION/20091016-RGF-2009-2010-valideparleCDdu15-10-09.pdf>

Pour ceux qui dispose du logiciel power point, vous trouverez en pièce jointe un diaporama (en pps) qui récapitule les principales modifications

- **Arbitrage**

Chaque club doit un certain nombre d'arbitrage sur les épreuves de la ligue de Bourgogne. Ce nombre est fonction du nombre d'adhérent; plus le club a d'adhérents, plus il devra assurer d'arbitrage durant la saison. Or, il n'y a au club que 4 arbitres actuellement, nombre insuffisant en rapport du nombre d'adhérents à ce jour (235). Dans le cas où les clubs ne fourniraient pas le nombre d'arbitrage sur la saison, ils se voient appliquer des pénalités financières qui peuvent devenir relativement importantes.

Aussi, si vous avez du temps et de la motivation pour arbitrer, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Nous vous inscrirons gratuitement au BF5 et au module d'arbitrage, formations nécessaires pour être arbitre.

En plus, ce peut être une expérience intéressante.

- **Programme trail saison 2010**

Bonne année et meilleurs vœux pour votre saison sportive comme pour l'ensemble de vos activités.





Durant la trêve des confiseurs, les traileurs ont eux aussi posé les runnings, le temps de réfléchir entre 2 verres à un programme de courses auxquelles participer cette année en mettant l'accent sur une série d'épreuves dans le Jura (challenge jura trail) accessibles à tous.

La liste proposée n'est pas exclusive d'une participation à d'autres épreuves, celles indiquées par exemple (fort de Besançon, Castilingo, challenge Ben, ...) mais aussi celles d'Ultra Endurance que certains runners affectionnent. Toute proposition est acceptée.

D'ici là, (s)portez vous bien.

Pour les traileurs, Christian Steinberg

Ci joint en pièce jointe le programme proposé par la section trail. Vous verrez qu'il y en a pour tous les goûts

• **Entraînements**

Reprise de tous les entraînements cette semaine, y compris le vélo (si les conditions climatiques le permettent). N'hésitez pas à consulter le forum ou vos boîtes mél, la neige ou le verglas pouvant nous faire annuler ces entraînements vélo

Sinon, si tout va bien, reprise à 13h30 devant chez Valandro; 3 groupes prévus : le niveau 1 avec Isabelle Ferrer; le niveau 2 avec Bertrand Fraisse et le niveau 3 avec Vivien Dirkens

Le comité directeur a fait de la sécurité en vélo l'un de ses axes de travail. Aussi, pour cette reprise, nous vous rappelons quelques règles importantes :

Le nombre de participants aux entraînements vélo du club est souvent important et peut excéder plusieurs dizaines de personnes. Par ailleurs, le port d'un gilet réfléchissant est désormais obligatoire de nuit hors agglomération ou **lorsque la luminosité est insuffisante.**

Pour répondre à ces préoccupations, le comité directeur a décidé d'inciter les adhérents à s'équiper en les aidant à acquérir un gilet rétro réfléchissant et deux lumières clignotantes rouges à fixer sur les embouts de guidon. Les cyclistes seront ainsi visibles sur la route quand les conditions de luminosité le nécessiteront. Le coût individuel de cet équipement était de 42 euros et a été fourni gratuitement l'an dernier (70 gilets et lumières). Or, nous ne voyons que rarement des membres du club porter cette tenue. Si jamais vous aviez eu l'un de ces gilets et que vous ne vous en servez plus, merci de le rapporter à l'un des membres du CD ou chez Valandro.

Pour ceux qui voudraient acquérir l'un de ces gilets, il faut en faire la commande près de Gérald Lenourry (Chez Valandro). Cette fois ci, nous vous demanderons la somme de 20€ pour finaliser la commande

• **Quelques dates**

- Vendredi 8 janvier, galette des rois à Talant au cellier (sur le plateau de Talant, derrière l'église)
- Lundi 11 janvier à 18h15, réunion du comité d'organisation du triathlon de Dijon
- Samedi 16 janvier, assemblée générale de la ligue de Bourgogne près d'Auxerre. Si vous désirez y aller, merci de me prévenir
- Samedi 23 et dimanche 24 janvier, week end de ski dans le Jura (plus de 50 inscriptions à ce jour); ski de descente, ski de fond et raquette au programme
- Lundi 25 janvier à 18h30, réunion du comité directeur du club
- Dimanche 21 février : La nouvelle NUIT du SPORT RECOIT YVES JAMAIT, THIERRY CAENS et DANIEL FERNANDEZ. La nuit du sport à Dijon est





traditionnellement la soirée au cours de laquelle la ville honore ses champions, mais elle est aussi une soirée festive et de spectacle. Cette année, l'OMS passe à la vitesse supérieure en s'installant au ZENITH et en proposant un concert qui réunira Yves JAMAIT Thierry CAENS et D.FERNANDEZ.

- C'est un évènement car JAMAIT ne s'était pas produit à DIJON depuis un certain temps et le trio avait obtenu un grand succès dans son dernier passage.

