



## Bulletin d'informations semaine 50-2009

### 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

### \* Trail du petit Jésus

Voici venu l'heure du 3e Trail du Petit Jésus! **Dimanche 20 décembre 2009.**

Je vous propose pour la 3e année consécutive de partager un moment de sport en nature et entre amis avant la trêve de Noël.

L'idée est de défier le fameux et surprenant sentier "Félix Batier", sans dossard, en restant en groupe, et faisant par la même occasion connaissance avec d'autres sportifs du coin.

Cette année, nous crapahuterons sur cet itinéraire du sud au nord.

### Circuit 30 km

Rdv à 7h30 à la Bergerie sur la plateau de Chenôte ( à la sortie de Dijon en direction de Corcelles les Monts ), nous partagerons les voitures pour nous rendre à Concoeur Corboin. Il faut compter 5h bonnes heures de marche-course pour revenir à la Bergerie.

### Circuit 15 km

Rdv à 8h30 à la Bergerie, toujours sur le plateau de Chenôte, pour se rendre à Gevrey Chambertin, sur le parking de la Combe Lavaux. Environ 3h seront nécessaires pour revenir sur vos pas.

Nous étions une cinquantaine l'année dernière pour ce rendez vous.

Les 2 groupes seront encadrés. Il vous faudra être autonome au niveau de vos ravitaillements, et équipé de bonnes chaussures de trail!

[http://www.cotedor-tourisme.com/index.php?lg=fr&rub=10&id\\_objet=RAP0210002&section=detail&pg=1](http://www.cotedor-tourisme.com/index.php?lg=fr&rub=10&id_objet=RAP0210002&section=detail&pg=1)

En espérant vous retrouver nombreux, diffusez ce message à vos amis sportifs.  
Bonne préparation,





Contact pour précisions : Gérald Lenourry 06.22.98.77..26  
[geraldlenourry@yahoo.fr](mailto:geraldlenourry@yahoo.fr)

### \* 4 heures de Chenôve

1 équipe jeunes (1 heure) et 2 équipes adultes (4 heures) ont participé à ce bon moment, l'équipe 2 de Dijon Triathlon battant l'équipe 1 (3<sup>o</sup> et 4<sup>o</sup>)

1H de Chenôve : 1<sup>ère</sup> course jeune

Compte tenu de l'heure (5h30 début de la compétition) et de la catégorie d'âge (14 ans maxi), l'équipe de jeunes de triathlon de Dijon était constituée que de huit nageurs contre dix pour d'autres équipes.

Cela ne les a pas empêché de prendre la 3<sup>ème</sup> place de la course en nageant 3875m en 1H.

Composition de l'équipe : (de gauche à droite sur la photo)

**Quentin, Aloïs, Thomas, Louise, Amandine, Simon, Mathilde et Paul.**

Merci à eux pour leurs efforts, merci aux parents pour les encouragements et à bientôt pour la prochaine course.

Mohamed et Leonela.

Pour les photos des 1h de Chenôve jeunes

<http://picasaweb.google.fr/marninbus/1hDeChenove2009EpreuveJeunes#>

Et des 4h de Chenôve

<http://picasaweb.google.fr/marninbus/4hDeChenove2009#>

Très belles photos de Martin

### \* Galettes des rois

Vendredi 8 janvier à partir de 18h30 au Cellier de Talant; parking derrière l'église de Talant au vieux village. Entrée du Cellier sur le plateau de Talant

### \* Stage de Printemps

Le nombre de participants n'ayant pas été atteint, le club n'organisera pas cette année le stage qui devait avoir lieu la 2<sup>o</sup> semaine des vacances de Pâques. Si certains voulaient toutefois se regrouper pour être ensemble pendant une semaine, Christian Steinberg tient à votre disposition toutes les infos nécessaires à une telle organisation.





\* La SaintéLyon - 6 décembre 2009 –

Je suis tout à fait d'accord avec Gainsbourg, il y a plus intéressant pour faire du 69 toute la nuit que de parcourir la distance entre Saint Etienne et Lyon, avec une frontale sur le bonnet et des guêtres aux baskets à travers les Monts du Forez.

Mais bon, cette année encore, pour un certain nombre d'entre nous, départ à minuit après que quelques gouttes de pluie aient fait craindre le pire aux runners qui attendaient depuis des heures, plus ou moins entassés dans la grande salle pas vraiment confortable du parc des Expo à Saint Etienne. Ils étaient venus tôt prendre place sur l'aire de départ, histoire de ne pas être relégués aux fins fonds d'une foule annoncée de 8000 participants (solos plus relais). Heureusement, la météo a été plus clémentine que les mauvais augures présageaient. Il a plu avant, il a plu après, mais il n'a pas plu pendant, et la température était plutôt agréable. Forcément, le terrain était gras, mais en y regardant bien, le bitume était ressuyé, stable, et ferme ... et du bitume, ben, y en avait pas mal, voire un peu trop, beaucoup trop même pour ceux qui ont tendance à préférer le terrain plus "doux". L'avantage, c'est moins technique et ça permet les foulées rasantes et économiques en fin de parcours, mais je ne suis pas sûr que les articulations apprécient autant.

On ne va pas re-décrire le parcours, vous êtes nombreux à l'avoir fait, même si des petites modifications sont régulièrement apportées (par ex, les Km supplémentaires pour faire 69 cette année, et qui montent en direction de Fourvière alors qu'on pensait en avoir fini avec les bosses, ça calme beaucoup de monde en fin de parcours – ils n'étaient pas nombreux à courir sur cette portion là).

C'est vrai qu'en montant sur Moreau (Km 20), si on regarde derrière soi, on a l'impression d'être un maillon d'un serpent lumineux qui s'étend sans fin et sinue sur le sentier suivi tout comme il scintille sur les méandres qu'il reste à parcourir jusqu'au sommet. Et cette impression, c'est grisant. C'est vrai aussi que sur tout le parcours, et pendant toute la nuit, il y a des spectateurs qui encouragent, applaudissent, ont des mots chaleureux, ce qui n'est pas toujours le cas sur de nombreuses courses, trail ou route. C'est vrai qu'il y a un coté épique à devoir débarouler un sentier étroit à la seule lueur d'une Petzl vacillante, à devoir anticiper les écarts de celui qu'on va doubler ou qui veut vous doubler en criant "gauche, gauche!!". Il veut passer à gauche où il veut que je me gare à gauche? Les relayeurs ont des distances plus courtes à parcourir, alors forcément, ils vont plus vite et les solos ou les marcheurs gênent leur progression. C'est vrai surtout qu'on est jamais seul dans cette course et qu'à tout moment on peut discuter avec quelqu'un ou quelqu'une histoire de retrouver un peu de jus. C'est vrai enfin que l'organisation est solide avec un pari ambitieux mais qui paye apparemment qui est celui de faire de ce trail, un trail "durable", c'est-à-dire en se donnant les moyens de réduire, trier, recycler, nettoyer les déchets inévitables qu'on génère et en invitant les coureurs à s'engager dans ce sens. On peut trouver que le gobelet donné au départ mériterait un crochet ou de quoi mettre un crochet pour le pendre à la ceinture plutôt que d'avoir à le fourrer dans la poche ou le sac, mais en même temps, cela donnait l'occasion de prendre 2-3 min de plus à chaque ravitaillement et de récupérer.

C'est vrai tout ça, tout comme c'est sympa de se faire accompagner par le hululement d'un hibou avant Chaponost, d'entendre le piaillage d'une volée d'étourneaux dans un bosquet ou de se demander si on réveille le coq en arrivant à Beaunant ou bien si ce n'est pas lui qui prend les temps intermédiaires en signalant notre passage par des cocoricos éraillés. Mais un coureur a déclaré sur la ligne d'arrivée, "la SaintéLyon, ça ne se décrit pas, ça se vit". Alors, nous vous laissons allez vous en rendre compte par vous-même l'année prochaine. Moi, je vais m'acheter le disque de Gainsbourg, vous savez, celui sur lequel il fait chanter Jane Birkin.

**Résultats:**

Sur 4675 solos au départ

1 <sup>er</sup> Christophe Malarde	4h52'35"
1 <sup>ère</sup> Maud Giraud	5h54'33" (28ème au scratch)





338 Thierry Bresson	7h11'39"
922 Christian Steinberg	8h01'00"
1406 Denis Brousse	8h32'42"
1990 Carine Eyraud	9h05'57"
2729 Nicolas Gregoire	9h54'42"

### \* Entraînements

Durant les vacances de Noël, peu d'entraînements de prévu; priorité à la récupération et à la digestion. 3 créneaux sont prévus uniquement :

- lundi 21 décembre de 20h00 à 22h00, piscine du parc (ouvert à tous)
- mardi 22 décembre de 18h30 à 20h00, stade Besson (ouvert à tous)
- mercredi 23 décembre de 20h00 à 22h00, piscine des Grésilles, uniquement

pour les débutants

Tous les autres entraînements reprendront normalement après les vacances de Noël, soit à partir du lundi 4 janvier 2010

Pour ceux qui voudraient profiter des vacances pour aller s'entraîner en natation sur les créneaux d'ouverture au public, voici quelques éducatifs (essentiels en natation) que vous pourrez travailler.

### L'importance des éducatifs

Par Guy HEMMERLIN <http://www.endurancetrainingconcept.com>

#### Comment progresser sans pour autant souffrir ? En progressant techniquement.

Souvent focaliser sur l'aspect physiologique de sa préparation l'athlète oublie souvent un élément clé de la progression le travail technique. Posséder une bonne technique de nage ou de course est important. Outre le fait que vous pourrez être plus "économique", vous réduirez également considérablement le risque de blessure. Nous allons à travers ce dossier aborder le travail d'éducatifs en natation et en course à pied.

#### PARTIE 1. La natation

Le sport le plus technique qu'il soit. Plus l'athlète se bat avec l'eau plus il sera ralenti. Une bonne technique vous permettra d'utiliser l'eau pour glisser et avancer. Pour y arriver le premier point clé est de sentir la nage. Le deuxième point clé est de vous concentrer sur ce qui se passe sous l'eau. C'est bien vos appuis et donc la phase motrice de votre geste qui déterminera votre vitesse de nage. Régulièrement, contrôlez votre efficacité de nage en comptant vos cycles de bras. Un nageur qui réalise 25 cycles de bras par 25 mètres sera moins efficace qu'un nageur en réalisant que 23. Le second nageur outre le fait qu'il sera plus efficace, utilisera également moins d'énergie que le premier pour couvrir son 25 m.

#### Les phases de votre geste

Cherchez loin devant et haut. De nombreux nageurs n'allongent pas et prennent leurs appuis trop bas dans l'eau ce qui réduit la qualité des appuis. Droit ou en "S", de nombreux nageurs cherchent le bon geste sous l'eau. Ne cherchez pas trop, c'est dans cette partie de votre nage que la notion de sensations





prend ici toute son importance. Sentir la nage, ne pas perdre ses appuis et assurer un alignement main - avant bras optimal. En fin de cycle, cherchez à éclabousser vos pieds, en terminant votre geste. Le retour du bras se fait "coude haut". Le but est d'assurer le relâchement de vos membres supérieurs afin d'assurer un cycle de récupération.

### De la théorie au bassin

Il ne suffit pas de tirer sur les bras pour avancer. La grille des éducatifs ci-dessous va vous permettre de composer vos séances. Cependant, le point le plus important est de réaliser ses éducatifs de manière correcte, sous peine d'annuler leur efficacité, voir de détériorer votre technique précédemment acquise. Les éducatifs s'effectuent toujours à un rythme lent et sur des périodes et distances courtes. Ils doivent être placés dans toutes les phases de votre séance. Lors de vos séries techniques, alterner éducatifs et nage complète afin de replacer l'habileté motrice travaillée dans la globalité de la nage. Varier toujours les exercices réalisés afin de travailler de toutes les phases de votre nage.

### Tableau récapitulatif :

Certains éducatifs, permettent plus particulièrement d'axer le travail sur la prise d'appui et d'autres sur la poussée finale.

		Phases du mouvement travaillé				
		Prise d'appui	traction	Poussée finale	Retour aérien	respiration
1	Crawl polo					
2	Rattrapé					
3	Semi-rattrapé					
4	Poings fermés					
5	2-3 cycles/bras					
6	1 bras propulseur					
7	Fouetté arrière					
8	Arrêt arrière					
9	Frôlé					
10	Touché épaule					
11	Ligne rapprochée					
12	3-5-7 tps					
13	Respiration frontale et latérale					





**Exemples d'éducatifs :**

**Exercice 1 : Nage en Crawl Polo**

Exercice permettant le travail des sensations kinesthésiques. Le rythme des battements de jambe sera élevé. Nagez la tête hors de l'eau.

**Variante** : évoluez en nage complète en prenant votre inspiration sur l'avant. Alternier le bras qui sera en position avant lors de cette phase d'inspiration. Vous constaterez que le travail est moins aisé sur un des bras.

**Exercice 2 : Série de nage en rattrapé**

Départ du mouvement, les deux bras vers l'avant. Effectuez votre cycle de bras complet, en alternance, un bras après l'autre. Entre chaque cycle de bras les mains observent un bref temps arrêt en position avant. Battement jambe en 6 temps .

La respiration se fera sur trois temps, les jambes en battements.

**Exercice 3 : Série de nage en semi- rattrapé**

Description : le nageur n'observe pas le temps d'arrêt et entâmes immédiatement, dès que les mains, se touchent, le cycle de bras suivant.

**Exercice 4 : Nagez les points fermés.**

Alternez 10 cycles poings fermés avec 10 cycles de bras en nage complète.

**Exercice 5 : 2 à 3 cycles complets par bras.**

Effectuez deux cycles complets par bras. Cet exercice vous permettra de travailler la continuité du mouvement.

**Exercice 6 : Nage avec un seul bras propulseur.**

Variante de l'exercice précédent, effectuez 25m bras droit, 25m bras gauche.

**Exercice 7 : Fouetté arrière**

Nagez normalement concentrant sur la poussée finale, cherchez à vous éclabousser les pieds.

**Exercice 8 : arrêt arrière.**

Variante de l'exercice précédent en observant un temps d'arrêt bref en fin de mouvement (touché fesse).

**Exercice 9 : frôlé.**

Evoluez en nage complète, lors de la phase de retour aérienne, laisser traîner les doigts à la surface de l'eau, coude « haut »

**Exercice 10 : touché et/ou aisselle**





Evoluez en nage complète, lors de la phase de retour aérienne, la main ayant effectuée le cycle de bras vient toucher l'épaule ou l'aisselle avant de revenir sur l'avant reprendre son appui.

**Exercice 11** : ligne rapprochée

Rapprochez deux lignes d'eau, qui ne permettront que le passage d'un nageur. Ce dernier devra s'efforcer à effectuer un retour coude haut afin de ne pas toucher les lignes.

**Variante** : en nageant le long d'un mur ou d'une seule ligne d'eau

**Exercice 12** : Série de nage en 3 / 5 / 7 temps

Evoluez en nage complète, effectuez 25 m en 3 tps, 25 en 5 tps, 25 m en 7 tps....

**Variante** : Pyramide : 3-5-7-5-3 tps.

**Exercice 13** : Varié respiration avant et latérale

Evoluez en nage complète, variez les modes d'inspirations, le but sera d'être capable de prendre son inspiration dans toutes les positions tout en gardant un geste de qualité maximale.

**\* Divers**

Perte de gant : j'ai perdu mes gants après l'entraînement de course à pied soit dans les vestiaires ou sur le chemin; si quelqu'un les trouve (les gants sont noir de la marque concurve); merci de prévenir Timoté GAUGRY (06.32.03.36.98).

