



CLUB de
TRIATHLON
de DIJON



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°1

9 septembre 2009

Chers amis triathlètes Dijonnais,

C'est la rentrée !!!! La saison 2009 n'est pas encore terminée que la saison 2010 se profile déjà à l'horizon ! Fini les vacances ! La reprise des entraînements est proche et l'heure de renouveler sa licence ou d'adhérer au club pour les nouveaux est arrivée.

LA LICENCE :

Cette année, le renouvellement de licence se fera par le biais d'internet, sur le site de la fédération. A partir du 1^{er} octobre, nous devons remplir un formulaire à télécharger et redonner le dossier d'inscription au club avant le 24 octobre. Nous vous ferons parvenir un peu plus de détails d'ici fin septembre.

Pour la visite médicale, n'oubliez pas que vous pouvez prendre rendez-vous avec le centre médico social du palais des sports pour une visite médicale (gratuite) ou un bilan complet (recommandé pour les vétérans) pour 15€. Les créneaux sont limités et les demandes nombreuses. Si vous êtes intéressés, prenez rendez-vous dès maintenant au 06 08 15 92 80.

LES ENTRAÎNEMENTS :

✂ Cette année, Dijon triathlon vous proposera, pour ceux qui en font la demande, à partir du mois d'octobre, **un plan d'entraînement** qui amènera les athlètes de tout niveau dans des conditions optimum sur les courses objectivées par le club.

Cette planification sera réalisée par Paul Lalire en collaboration avec les différents entraîneurs. Celle-ci aura une base collective et non individuelle ou vous pourrez retrouver les séances à réaliser en fonction de vos objectifs et de votre disponibilité. Les cycles de diffusion seront effectués sur 4 semaines. Cette planification permettra aux licenciés de connaître les séances d'entraînement à l'avance et de limiter des dérives d'entraînements qui pourraient engendrer des blessures.

Dès à présent, les personnes désirant recevoir cette planification par e-mail peuvent se faire connaître auprès de Claudio Penzo ou Yves Nuffer.

✂ Pour **l'entraînement sur piste du mardi soir**, étant donné la densité de personnes présentes à l'entraînement, 2 groupes de niveaux seront créés fin octobre / début novembre. Ces groupes de niveaux seront déterminés par un test qui permettra de scinder en deux le groupe. L'objectif de ce test étant de partager les athlètes entre les 2 entraîneurs (Bertrand pour le niveau 1 et Paul pour le niveau 2)*. Les dates de ce test vous seront précisées.

* Le niveau 1 étant les moins rapides et le niveau 2 les plus rapides.

✂ Pour **le vélo**, les entraînements encadrés reprendront au mois de janvier. 3 groupes de niveaux seront créés. Bertrand encadrera le groupe de niveau 1, nous recherchons un entraîneur pour le groupe niveau 2 et le groupe niveau 3 sera encadré par des référents.





CLUB de
TRIATHLON
de DIJON



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°1

✂ En **natation**, pas d'évolution spécifique. Le seul changement qui s'effectuera sera un rééquilibrage des niveaux sur les différentes lignes d'eau le jeudi soir entre les nageurs qui ont progressé.

✂ Pour **les jeunes**, Mohamed Bousga prendra en charge la totalité des entraînements. Les jeunes auront des courses planifiées sur lesquelles il les accompagnera. Il est à noter que la volonté du comité directeur est de mettre en avant nos jeunes et de créer une vraie dynamique de formation.

Les entraînements en septembre :

Course à pied

Dès le 15 septembre, les entraînements course à pied reprennent pour les adultes et les jeunes au stade Colette Besson sur le campus (de 18h30 à 20h).

Natation

Le jeudi soir de 20h à 21h30 pour les adultes avec Cédric Eyraud aux grésilles et Eric Lebourg (pendant l'absence de Bertrand). à la piscine du parc dès le 17 septembre.

Le samedi de 18h à 20h pour les jeunes à la piscine des Grésilles avec Mohamed Bousga dès le 19 septembre.

Vélo

Pour les adultes, vous pouvez vous retrouver le samedi à 13h30 devant chez Valendro mais les sorties ne sont pas encadrées par un entraîneur.

Pour les jeunes du VTT sera proposé le samedi après-midi à partir du 26 septembre. Mohamed Bousga organisera la sortie lors de la première séance natation du samedi 19.

Vous trouverez ci-dessous le calendrier des entraînements 2009/2010

Bonne reprise à tous !

La commission technique

Laurence, Dominique, Claudio, Gérald, Gérard, Yves





LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°1

Jours	Disciplines	Horaires	Lieu	Moyens	Entraîneurs	Qui?	Début
Lundi	Natation	20h00-22h00	Piscine du Carrousel	2 lignes	Mohamed Bousga	Moyens et plus	5 octobre
Mardi	Natation	7h30 - 8h45	Piscine de Fontaine d'Ouche	1 ligne	Eric Lebourg	Haut niveau + compétition	10 novembre
	CAP	18h30-20h00	Stade Colette Besson (campus de Dijon)	piste	P. Lalire	tout le monde	15 septembre
	CAP	18h30-19h45	Stade Colette Besson (campus de Dijon)	piste	Mohamed Bousga	Jeunes	15 septembre
Mercredi	Natation	6h15-7h30	Piscine du Carrousel	2 lignes	entraînement libre	tout le monde	18 novembre
	Natation	7h30 - 9h00	Piscine de Fontaine d'Ouche	2 lignes	Eric Lebourg	Haut niveau + compétition	18 novembre
	Natation	18h15 19h45	Bassin d'Arc sur Tille		Libre	Tous	A compter de fin avril
	PPG	18h30-20h00	Palais des Sports, salle de musculation			tout le monde	A confirmer
	Natation	20h00-22h00	Piscine des Grésilles	1 ligne	Bertrand Fraisse	Débutants	7 octobre
Jeudi	Natation	6h15-7h30	Piscine du Carrousel	2 lignes	entraînement libre	tout le monde	5 novembre
	Natation	7h30-9h00	Piscine de Fontaine d'Ouche	2 lignes	Eric Lebourg	Haut niveau + compétition	5 novembre
	Natation	20h00-22h00	Piscine des Grésilles	5 lignes	B. Fraisse - C. Eyraud	Moyens et plus	17 septembre
Samedi	Natation	8h00-9h00	Piscine de Fontaine d'Ouche	4 lignes	Bertrand Fraisse	tout le monde	7 novembre
	Vélo ou V.T.T.	13h30-16h30	départ port du canal (en face Valendro)		B, Fraisse et ?	3 groupes	9 janvier
	Natation	17h – 18h	Piscine des Grésilles	1 ligne	Mohamed Bousga	Jeunes	A définir suivant les niveaux
	Natation	18h00-20h00	Piscine des Grésilles	2 lignes	Mohamed Bousga	Jeunes	19 septembre
Dimanche	CAP	9h30-11h00	Départ barrage du lac		non encadré	Trail	Toute l'année
	CAP (endurance)	10h00-11h30	Départ parking du "Kargo" du lac		Dominique Milou	Trail + Course endurance	Toute l'année