



Newsletter N°13 - Juin 2018

EDITO

Bonjour à toutes et à tous,

La saison est lancée et déjà de très bons résultats augurent de belles perspectives pour la suite de nos équipes. Les Duathlètes ont ouvert la voix avec un bilan à mi-chemin comblant nos attentes, place aux équipes Triathlètes de montrer nos couleurs sur les podiums.

Côté compétitions individuelles, les épreuves s'enchaînent, les résumés de courses alimentent en continu le site internet du club et l'on voit des athlètes accrocher des top 10 ou top 20 sur les compétitions régionales, cela fait plaisir à voir.

Mais le TCN c'est aussi des évènements et des bénévoles qui investissent de leur temps libre pour faire vivre le club. Après le Duathlon de Nantes en Avril, vient maintenant l'épreuve des Jeunes aux Dervallières qui cette année se transforme lui aussi en un Duathlon pour cause de rénovation de la piscine.

Des créneaux à Gloriette le soir en été ainsi qu'à la Durantière vont vous être proposés en remplacement, nous vous informerons bientôt.

NEWS DES EQUIPES ELITES

Equipe Duathlon Hommes

Avec nos excellents résultats, 2ème à Saint Jean de Monts et 1er à Vairé notre équipe Elite Duathlon s'est sélectionnée pour la **finale D3 qui aura lieu à Paris le 16 septembre** avec à la clef la montée en D2. Il y aura du lourd présent (Bordeaux, Vitrolles, Valence, Montpellier, Les Sables) et nos duathlètes sont tous motivés pour donner le meilleur d'eux-mêmes.

Ils sont également qualifiés pour la **finale de la Coupe de France des Clubs à Monceaux les Mines le 13 Octobre** après la sélection obtenue à domicile sur notre épreuve duathlon le 15 Avril dernier.

Les filles se sont bien battues sur le sélectif D2 à Vairé puisqu'elles se classent 7ème alors qu'en début d'année, nous ne pensions pas former d'équipe femmes Duathlon cette saison, bravo pour votre participation, bel exemple de sportivité !

Equipes Triathlon Féminines et Masculines

Belle performance à Mayenne le 20 Mai dernier de nos deux équipes HOMMES et FEMMES puisque la qualification pour la **demi finale D3 Triathlon** est dans la poche en se classant 2ème par équipe chez les filles et 4ème chez les garçons.

Félicitations à tous les triathlètes au départ, **merci** d'avoir représenté le club !
Rendez-vous le **30 Juin à Chateauroux pour la demi.**

Avant cela, prochain rendez-vous le sélectif pour la Coupe de France des Clubs aura lieu le 23 Juin prochain à St Calais. Le TCN a la pêche, continuez comme ça.

Merci à notre sponsor, le groupe H3O Richesse Humaines - Agence de Nantes/StHerblain pour leur soutien dans la réalisation de ces objectifs sportifs.



EVENEMENT CLUB : LE DUATHLON DES DERVALLIERES

Le DUATHLON pour les jeunes de 8 à 17 ans le mercredi 20 juin 2018

Course à pied



1^{ers} départs
à 13 H

NANTES
Piscine des
Dervallières

VTT



Renseignements et inscriptions :

www.klikego.com
www.competition-club-nantais.com
aurelie.tharreau@gmail.com
gantier.aurelien@gmail.com

GRATUIT

30 ans
**TRIATHLON
CLUB
NANTAIS**



Comme chaque année au mois de Juin, le club organise un événement dédié aux jeunes sur le site de la piscine des Dervallières. L'équipe organisatrice est à pied d'œuvre afin de concocter une journée sportive et sympathique pour encourager les jeunes à venir vers notre sport. Nous les remercions d'avoir repris l'organisation cette année.

POURQUOI UN DUATHLON EN 2018 ?

La piscine des Dervallières subissant des travaux de rénovation cette année, nous vous proposons de découvrir un autre type de multi-enchaînement : le Duathlon.

Ouvert à tous les jeunes, filles et garçons, nés entre 2001 et 2010, il s'agit là de découvrir un sport dont la particularité est d'enchaîner 2 disciplines (course à pied, VTT et course à pied), selon des distances adaptées à chaque catégorie d'âge.

MODALITÉS D'INSCRIPTION / DEMANDE D'INFORMATIONS

<https://www.klikego.com/inscription/duathlon-des-dervallieres-2018/triathlon/1423042188501-4>

Chaque épreuve est limitée à 80 participants. Epreuve GRATUITE

Pour les groupes ou autres informations :
Contacter par mail les adresses suivantes:
aurelie.tharreau@gmail.com
gantier.aurelien@gmail.com

Catégories	Âges	Années naissance	CAP (m)	Vélo (m)	CAP (m)	Retrait des Dossards	Départ
Cadets	16 - 17 ans	2001 - 2002	2100	7200	1800	12 H 30	13 H 00
Minimes	14 - 15 ans	2003 - 2004	1800	5400	900	12 H 45	13 H 45
Benjamins	12 - 13 ans	2005 - 2006	900	3600	600	13 H 30	14 H 30
Pupilles	10 - 11 ans	2007 - 2008	600	1800	300	14 H 45	15 H 45
Poussins	8 - 9 ans	2009 - 2010	300	1000	300	15 H 15	16 H 15

VENEZ NOMBREUX

Animathlon

Jeunes 8 - 17ans



ECOLE DE TRI : SELECTIF FRANCE JEUNES À PONTIVY

Un peu moins d'une dizaine des Jeunes de l'Ecole de Triathlon se sont déplacés le week-end du 20 Mai afin de participer au sélectif régional, à Pontivy, pour la qualification au Championnat de France Jeunes.

Bravo pour votre participation à cette épreuve à **Gaspard** (catégorie Minimes Garçons), **Pauline, Ambre, Laure et Margaux** (catégorie Minimes Filles), **Jickie** (catégorie cadettes Filles), **Elias et Titouan** (catégorie Cadets Garçons) ainsi qu'à **Antoine** (catégorie Juniors Garçons)

Gaspard obtient sa qualification aux Championnat de France Jeunes qui viennent de se dérouler le 03 Juin à Vesoul et nous fait un petit résumé de sa course ci-dessous :

"La natation s'est très bien passée, je sors 2ème de l'eau avec de très bonnes sensations. La 1ère transition ne s'est pas très bien passée, j'ai eu du mal à enlever ma combi à cause d'un mal de tête à la sortie de l'eau. Après la transition vélo je pars dernier du premier groupe. Le premier tour se passe assez bien mais au début du deuxième tours je me fais lâcher dans une côte donc je finis le vélo seul entre deux groupes et sur la cap je me fait doubler sans doute dû en partie au travail sur le vélo. Je suis dans l'ensemble content de ma course et en plus je repars avec la qualification aux France."

Il y avait un très bon niveau à Vesoul, Gaspard termine 92ème, bravo d'avoir représenté le TCN au niveau national !



L'INTERVIEW DU MOIS : LUCIE GOARANT

- Quelle est ta relation avec le sport ?

Une histoire d'amour éternelle ! Ayant grandi au bord de la mer (je suis Brestoïse), j'ai tout de suite été attirée par le milieu aquatique. Je pratique la natation en piscine et en mer depuis toujours, ainsi que la planche à voile depuis mon adolescence. Je n'ai jamais arrêté le sport, même pendant mes études, et depuis que je travaille, je m'entraîne au quotidien



- Comment es-tu venue à pratiquer le triathlon?

Hadrien et moi on s'est rencontrés quand on avait 17 ans. Je nageais, il roulait, alors on a fini par s'inscrire à des triathlons en relais (Plouescat), avec un ami coureur. L'ambiance était tellement géniale qu'on a décidé de se mettre à la course à pied pour faire des triathlons complets. Mon premier était le triathlon XS de Locquirec (Finistère, encore) en octobre 2015, avec le vieux vélo de course de mon père qui pesait au moins 15 kg ! J'ai commencé la saison 2016 par le triathlon de Brest, en ayant entre-temps investi dans mon Canyon d'occasion (et bien customisé depuis ^^)... La machine était lancée ! J'ai attendu 2017 pour me licencier au Brest Triathlon, et je suis arrivée au TCN en septembre 2018.

- Qu'est ce qui te plaît au club ? Quelle est l'ambiance entre filles au TCN ?

La multiplicité des créneaux, la qualité des entraîneurs, les personnalités qu'on y rencontre, le stage et l'épreuve interne, les événements clubs organisés, l'existence d'équipes D3 en Duathlon et Triathlon... Je suis vraiment fière de faire partie de cette dernière ! Je m'entraîne souvent avec des garçons, mais je m'entends très bien avec certaines filles, surtout grâce à l'existence de l'équipe élite ! Spéciale dédicace à Flavie, Salomé, Gwen et Agnès, c'était top d'aller à Mayenne avec elles, ainsi qu'à Pauline et Wieneke, avec qui on fait parfois des entraînements filles ;) Je remercie également Laure qui m'a parlé de l'équipe D3 la première !

- Un conseil à donner pour une fille qui hésite à s'inscrire au club ?

Participer à un triathlon XS ou S, ou à quelques relais, pour avoir une première impression des sports enchaînés et profiter de la super ambiance des compétitions ! On peut se mettre doucement au triathlon, pas la peine de s'entraîner 2 fois par jour et de craquer la tirelire pour avoir le plus beau vélo, la montre la plus high-tech ou la meilleure combi... A chacun son rythme et ses objectifs !



C'est la pleine saison du tri, vous enchaînez les compétitions chaque week-end et les muscles sont un peu endoloris. Maxime nous présente un conseil physio ce mois-ci pour mieux récupérer grâce à un accessoire que l'on peut trouver pas cher et dont la pratique se répand ces dernières années parmi les sportifs de tout niveau.

Le "FOAM ROLLER", l'allié de la récupération

Vous aviez parié un massage avec votre copine en cas de victoire au dernier duathlon de Nantes et celle ci est prise de mauvaise foi : « Je ne m'en souviens plus ! »

Pas de panique... On est toujours mieux servi que par soi même, voici le foam roller ! (mais n'oubliez pas votre massage !) L'intérêt de ce petit outil est de masser en profondeur les muscles, afin de leur redonner de l'élasticité et de prévenir le risque de blessure musculaire.

Fessiers, Ischios, Mollet, Quadriceps, TFL, Dos, tout y passe. Utilisé par de plus en plus de sportifs de haut niveau, en athlétisme et en natation notamment, ma curiosité a pris le dessus sur mon côté : « encore un gadget de supermarché pour attraper les gogos ! »

Pour ma part, je m'en sers pour l'ensemble des exercices, surtout pour les membres inférieurs largement sollicités lors des triathlons et problématique pour les grands (avec de grands segments) victimes de quelques raideurs :) !

Ici une petite vidéo résumant les quelques exercices que l'on peut faire avec :

<https://www.youtube.com/watch?v=VmjNVaj645M>

Je m'en sers de 2 à 3 fois par semaine, c'est assez court en terme de temps et le gain est notable pour ma part. Je le couple à un massage avec une balle de tennis, en la faisant rouler sous le pied (mais vous pouvez aussi vous faire masser les pieds :D)

Evidemment, bien qu'il soit efficace, il sera tout de même moins sensuel que les mains de votre douce. Si vous êtes victime du fameux trou de mémoire, alors il vous en coûtera seulement une vingtaine d'euros, avec un modèle SOFT et un HARD ;) (il s'agit de la densité de la mousse uniquement)

Cela peut également servir à travailler votre gainage
Bref l'accessoire idéal. L'essayer c'est l'adopter !

Si vous souhaitez solliciter l'oeil expert des coaches sur un thème particulier, n'hésitez pas à nous écrire à sport@triathlon-club-nantais.com



Ci-dessous , le planning des compétitions en Juin dans les Pays de la Loire.

Il y a également des épreuves pas très éloignées que vous pouvez aller piocher en Bretagne, voir le lien ci-après : <http://www.ligue-bretagne-triathlon.com/competitions/calendrier>

02 & 03 TRIATHLON M & ANIMATHLON Port Brillet (53) 
www.sclportbrillet.clubeo.com ●
CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL TRIATHLON

Dim 03 TRIATHLON L Chantonay (85)
www.triathlon-chantonay.com ●

Dim 03 TRIATHLON S Jeunes Saumur (49) 
www.triathlonsaumur.wixsite.com
CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL TRIATHLON S

Dim 10 SWIM RUN S Vertou (44)
AQUATHLON Jeunes
www.triathlonvertouvignoble.com ● ●

SÉLECTIF FRANCE JEUNES AQUATHLON

Dim 10 TRIATHLON S Sablé sur Sarthe (72) 
DUATHLON XS Jeunes
www.sabletriathlon72.fr ●

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL TRIATHLON S

Dim 10 TRIATHLON M S Jeunes Ile de Noirmoutier (85)
www.iledenoirmoutiertriathlon.com

Dim 10 TRIATHLON S XS Jeunes Mesquer Quimiac (44)
www.tri-cote-damour.fr

Sam 16 TRIATHLON L Vertou (44)
www.triathlonvertouvignoble.com ● ●

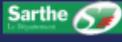
CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL TRIATHLON L

16 & 17 TRIATHLON M S XS Jeunes Les Sables d'OI. (85)
www.vendee-triathlon.onlinetri.com

Mer 20 TRIATHLON ANIMATHLON JEUNES Nantes (44)
www.triathlon-club-nantais.com

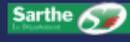
23 & 24 TRIATHLON M S XS Jeunes St Jean de Monts (85)
www.triathlon-vendee.com ● ● ●

CHAMPIONNAT RÉGIONAL TRIATHLON S JEUNES

23 & 24 TRIATHLON CLM EQUIPE S XS Jeunes St Calais (72) 
www.payscalaisien.com ● ●

SÉLECTIF CPE DE FRANCE DES CLUBS TRIATHLON

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL TRIATHLON XS

Sam 30 TRIATHLON XS Jeunes Le Mans (72) 
www.mat72.com ● ●

Sam 30 TRIATHLON Equipe Jeunes St Mars la Jaille (44)
www.loire-atlantique.fr

Sam 30 TRIATHLON ANIMATHLON Carquefou (44)
www.tac44.free.fr

DES NEWS D'ALEX PAVIZA , NOTRE PARATRIATHLÈTE ÉLITE

Après une casse de son fauteuil lors des 10km des Sables d'Olonne en Mai, **Alexandre Paviza**, inaugurerait sa toute nouvelle monture aux couleurs du club sur l'étape de Coupe du Monde de Paratriathlon ITU de Grande-Bretagne qui s'est déroulée le 28 Mai dernier.

Pour l'occasion il s'offre la 3ème marche du podium sur la coupe du Monde de Dorney Paratriathlon (Grande Bretagne), et remporte par la même occasion son slot pour le championnat d'Europe qui aura lieu en Estonie, le 19 Juillet 2018.

Bravo Alexandre et bon courage pour la suite de ta saison.



Comité de rédaction de ce numéro : Clément RASSELET, Alexandre PEROT, Maxime CIBILLE (article du Coach Corner) , Lucie GOARANT (interview du mois). Merci aux bénévoles qui ont répondu à l'appel pour aider à la rédaction des news . Le format de la Newsletter évoluera sans doute à la rentrée prochaine

Sportivement

