



# Newsletter N°14 - Septembre 2018

## EDITO

L'été s'achève, certains en ont profité pour travailler leur bronzage et rasage intégral pour gagner quelques dixièmes en glisse dans l'eau tandis que d'autres ont peaufiné leurs réglages pour une aérodynamique parfaite en vue des 24h du Mans vélo.

Les belles performances aux Jeux Européens de nos bleus : Le Corre en Or , Beaugrand en Bronze , la victoire sur le relais mixte vont sans doute donner des idées à certains pour venir se tester sur le triple effort et nous avons déjà de nombreuses demandes d'inscription. Les efforts réalisés pour réduire le turn-over du club (Parrainage, Journée d'Intégration, Soirées Conviviales) semblent porter leurs fruits et nous souhaitons continuer en ce sens cette année.

Pour notre club, la saison 2018 aura été marquée par la percée du Duathlon qui se taille une belle part avec les beaux résultats de notre équipe élite hommes en lice pour les finales mais aussi l'organisation du Sélectif Régional Coupe de France au Parc du Grand Blottereau et le Duathlon des Jeunes aux Dervallières.

Cette année, les travaux dans les piscines nantaises devraient être terminés afin que l'on puisse je l'espère revenir un peu à l'essence même de notre sport.

Bonne rentrée à tous

## EN ROUTE VERS LA COUPE

### Coupe de France des Clubs de Triathlon et de Duathlon

Notre sponsor **H3O Richesses Humaines** peut être fier ! Les équipes élites triathlon du TCN ont tout donné fin-juin à Saint-Calais pour la 1/2 finale de la Coupe de France des Clubs !

2 équipes alignées et 2 équipes qualifiées pour la finale. Encore bravo aux triathlètes !

Un gros week-end se prépare maintenant les **13 et 14 Octobre à Montceaux les Mines (71) pour la Finale** où nous devrions être représentés sur les différentes épreuves : Triathlon (Hommes et Féminines) ainsi que Duathlon (Hommes et Féminines).



### Alexandre Paviza et un doublé historique à Edmonton

Elle fait plaisir celle-là ! Les para-triathlètes français remportent 2 médailles (1 en or et 1 en argent) en catégorie PTWC lors du World Series de Triathlon pour l'élite mondiale à Edmonton au Canada, le vendredi 28 juillet 2018.

C'est le doublé français en catégorie **PTWC**, avec la belle victoire d'**Alexandre PAVIZA** qui compte presque deux minutes d'avance sur le second **Ahmed Andaloussi**.



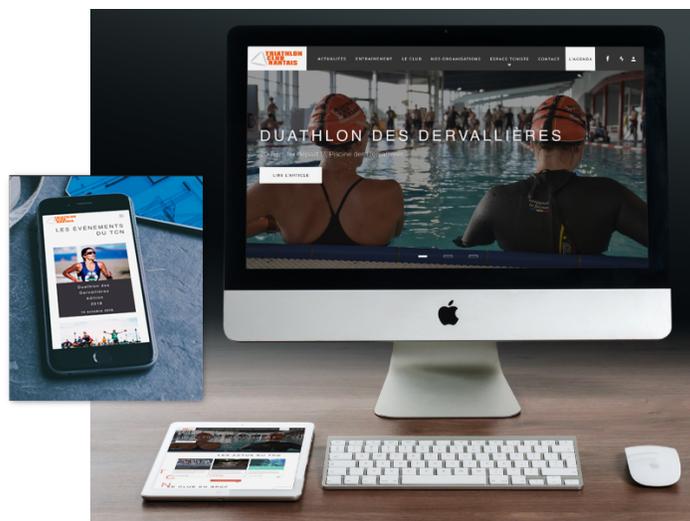
Alex remporte ainsi la toute première étape de coupe du monde de sa carrière, quelques jours après avoir terminé 4ème au pied du podium aux championnats d'Europe. Bravo pour cette saison toujours au top !

## Le nouveau site internet du TCN

La rentrée 2017 avait vu son lot de nouveautés : mise en place de l'espace adhérent en ligne, livret d'accueil pour les nouveaux ainsi que la journée d'intégration et le parrainage.

Cette année encore l'équipe du club a œuvré afin de continuer à améliorer le fonctionnement de notre club. La commission "Communication" menée par Claudy & Charly a ainsi collaboré avec une agence de design web nantaise "LePetitGarage" pour réaliser le projet de modernisation de notre site internet (l'actuel sous onlinetri.com est en effet vieillissant, il était temps de le remettre au goût du jour en termes de design, de confort de lecture et d'utilisation)

Encore un peu de patience, la mise en place du nouveau site arrive bientôt... Objectif mise en ligne fin septembre.



[Le Petit Garage | Agence web Nantes & ailleurs](http://LePetitGarage.com)  
<https://petitgarage.fr/>

## Le planning des événements à venir

La commission événementielle menée par Julie et Caroline est déjà à pied d'œuvre pour préparer les différents événements marquants de la vie du club. En voici un aperçu des principaux dans les mois à venir à noter sur vos agendas :

Événement	Date	Lieu	Contenu
<b>Réunion d'info des nouveaux</b>	Judi 20 Septembre 19h30	<b>Maison des Syndicats Salle C</b>	C'est le rendez-vous traditionnel de prise de contact avec nos nouveaux licenciés pour présenter le club et répondre à leurs questions. Si vous avez un peu de temps ce soir là et que vous voulez leur souhaiter la bienvenue et échanger avec eux, vous êtes les bienvenus... la légende dit qu'un verre de l'amitié conclu la soirée.
<b>Stage d'accueil des nouveaux</b>	Samedi 6 Octobre Journée	<b>Pôle étudiant de l'université</b>	2 <sup>ème</sup> édition de cet événement qui avait été très apprécié l'année passée. La matinée sera consacrée aux nouveaux, encadrés par leurs marraines et parrains : conseils du coach, jeux d'agilité à vélo, footing de cohésion... Suivi d'un déjeuner convivial. <b>NOUVEAUTE</b> : l'après midi sera ouverte à tout le club, c'est une belle occasion de tous nous retrouver. Venez rencontrer les nouvelles recrues ! Exceptionnellement la sortie vélo du samedi après midi sera organisée comme nos sorties du dimanche avec des groupes de niveaux. Le départ se fera du Pôle étudiant au Petit Port. Nous terminerons la sortie pour un gros goûter bien mérité au Pôle étudiant. Nous vous proposerons un déstockage de tenues et vous pourrez proposer votre matériel à la vente.
<b>Assemblée Générale</b>	Vendredi 23 Novembre 19h-22h	<b>Lieu à définir</b>	Une AG c'est le temps fort de la vie d'une association : bilan de l'année, perspectives pour la saison prochaine, renouvellement de l'équipe dirigeante (secrétariat)... Vous y êtes tous attendus pour être au fait de la vie de votre club et prendre la mesure de l'engagement de chacun pour que nous puissions bénéficier d'un entraînement au top et d'un bel esprit d'équipe. Doit-on préciser que ça se termine avec un verre et un peu à grignoter ? Si vous ne pouviez pas venir, il est important de transmettre votre pouvoir de vote pour que les décisions puissent être votées.
<b>Galette des Reines et des Rois du Club</b>	Vendredi 18 Janvier 19h-22h	<b>Maison de Quartier de l'Île Nantes</b>	Galette des reines et des rois du club. Notez dans vos agendas ce moment attendu pour bien commencer l'année avec l'annonce des objectifs clubs ! Un moment convivial fait pour préparer sa saison et peaufiner son poids de forme avec de bonnes galettes au beurre.
<b>Soirée de motivation pré-saison</b>	Date à définir, Fin de l'hiver	<b>Lieu à définir, resto privatisé ou autre</b>	Juste avant le début de la saison nous vous proposerons une soirée festive où vous pourrez récupérer vos commandes de tenues. Vous y découvrirez aussi le programme et le parcours du Duathlon de Nantes 2019... On y travaille et on vous en reparle quand le projet sera plus avancé.



# L'INTERVIEW DU MOIS : OLIVIER FREMY

## Quel a été ton parcours sportif avant de rejoindre le TCN ?

Début par le cyclisme, Licencié FFC de 1996 à maintenant : j'ai été en national ( 2ème cat) plusieurs années. Puis licence FFA de 2007 à maintenant avec un temps référence sur 10km de 31:00 à Angers en 2012 et 1h10:50 sur semi-marathon à Nantes 2017.

J'ai une Licence FFTRI depuis 2011 avec un titre de Champion de France Duathlon Elite par Equipe à la CUP avec TRI SUD18 en 2011. 7è au Chpt de France Elite en 2012 à Parthenay . 7 participations aux Chpts du Monde de Duathlon en Groupe d'Age avec 5 victoires et une place de 2 . Voilà mes principaux résultats

## Comment s'est déroulée cette 1ère partie de saison avec l'équipe Duathlon (Ambiance, Résultats .... ) ?

J'ai vraiment été surpris par le professionnalisme du club ! Structuré avec beaucoup de membres du bureau volontaires . Beaucoup plus que mon ancien club (le TRISUD18 ) alors que ce club évoluait au plus haut niveau que se soit en duathlon H/F et triathlon H/F. L'ambiance est comme je l'espérais et niveau résultats , je ne pouvais pas faire mieux sauf pour la demi-final à Vairé où je pense que c'était la course de trop , malgré ma 3ème place... lol

## Quels sont les objectifs de l'équipe pour les échéances à court-terme (Finale D3 et Coupe de France) ?

Après la victoire sur la 1/2 finale D3 à Vairé en Mai dernier, nous avons toutes les cartes en main pour envisager une place sur le podium en Finale à Paris et jouer la montée en D2 . (Pour ma part l'objectif est de faire un podium en indiv ). La blessure de David B. arrive vraiment au mauvais moment (clavicule , 6 semaine d'arrêt) d'autant que les gros rouleurs (David Goup' / Alex Plum') ne sont pas disponibles à cette date pour nous aider.

Donc il faut rester prudent puisqu'il y aura 5/6 équipes compétitives pouvant prétendre à la montée, sur une année avec un très gros niveau (le top 15 de la demi-finale D3 de Vairé vaut le top 30 de la D2 ... ). Concernant la Coupe de France, le TOP10/TOP15 avec une équipe homogène et forte sur la partie cycliste serait envisageable mais de même restons prudent.

## Que manque-t-il au TCN pour bien figurer en D2 la saison prochaine ? ( Structure, entraînement, formation, recrutement )

Pour les entraînements ce serait bien qu'on fasse plus d'entraînements spécifiques avec le groupe surtout qu'on est tous dans les environs de Nantes ! Si on monte en D2 c'est clair il nous faudra au moins 1 recrutement ! car là on est quand même limité surtout après le départ d'Alex Plume.



## DU COTÉ DES BLEUS À GLASGOW

Pendant que certains faisait bronzette sur la Côte d'Azur ou la Côte Bretonne, la 1ère édition des Championnats Européens regroupant cyclisme, gymnastique, golf, aviron, natation, athlétisme et donc également triathlon s'est déroulé à Glasgow/Berlin début Août.

En l'absence de quelques uns des spécialistes mondiaux (Mario Mola ou Vincent Luis) c'est Pierre Le Corre qui s'impose dans l'épreuve masculine en bouclant la course en 1 h 47 min 17 sec, devant l'Espagnol Fernando Alarza (+0:11) et le Belge Marten Van Riel (+0:23). Il devient ainsi le 4ème Français à se parer d'or continental sur la distance olympique succédant à David Hauss (champion d'Europe 2015), Frédéric Belaubre (2005, 2006, 2008) et Yves Cordier (1989).

Belle performance également pour la jeune Française Cassandre Beaugrand qui prend la médaille de bronze dans l'épreuve féminine derrière la vice-championne olympique, la Suisse Nicola Spirig et la Britannique Jessica Learmonth.

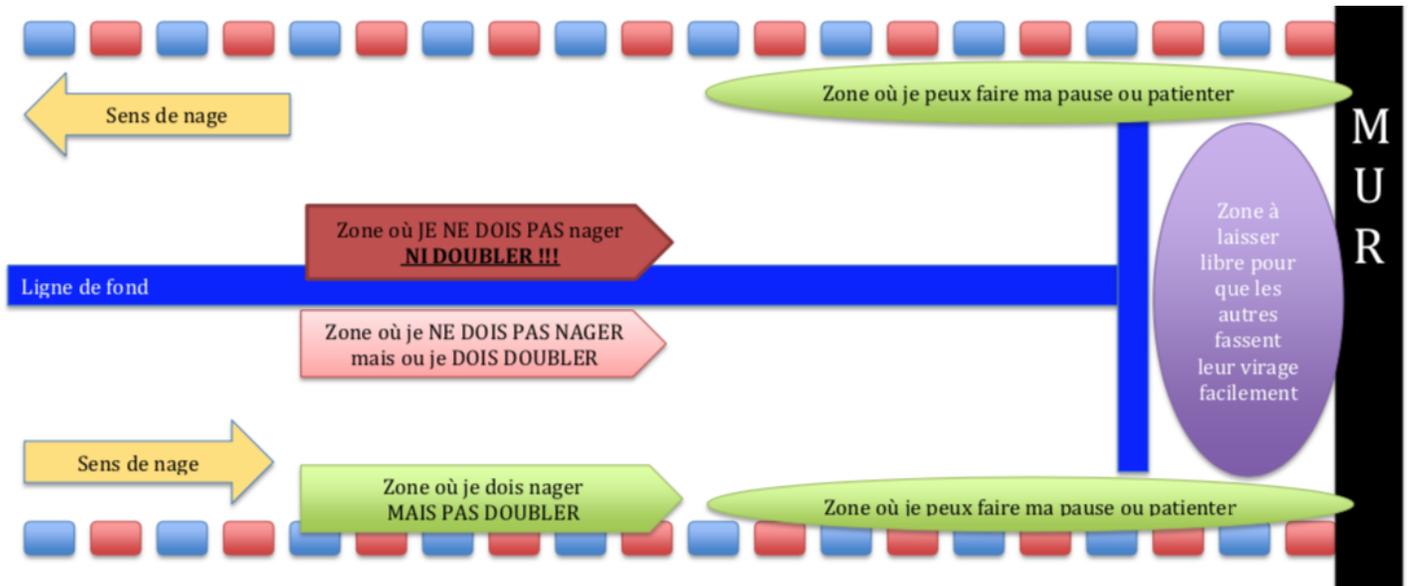


Enfin pour clôturer cette belle semaine des français, le relais mixte après être devenu Champion du Monde de la catégorie le 15 Juillet dernier ajoute également le titre européen dans son escarcelle. Le Triathlon Français a le vent en poupe !



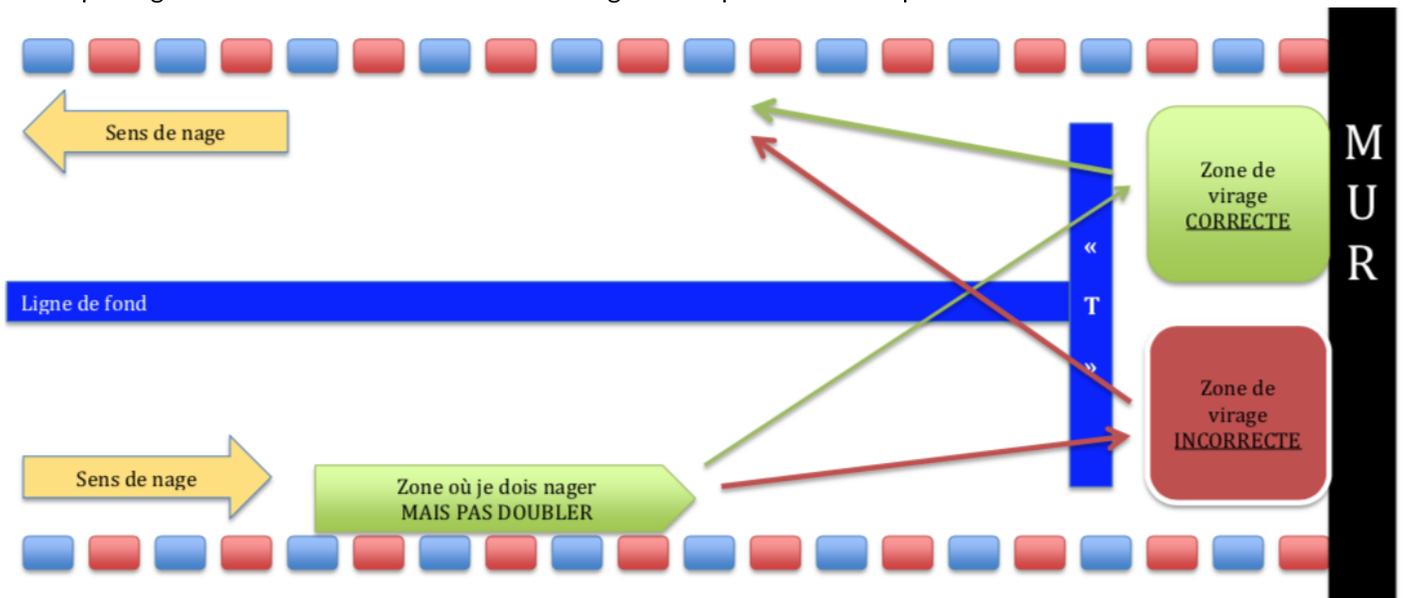
Bonjour à tous. Qui dit rentrée, dit aussi organisation car il y a souvent plus de monde et de nouvelles personnes à la piscine. Victor nous rappelle quelques règles du fonctionnement des lignes d'eau pour circuler sans accident et éviter le constat (les schémas à inverser selon le sens de rotation de votre ligne d'eau évidemment)

**1/ Zones de nage + zones d'attente pour les pauses :** Quand je prends mes pauses ou que je termine une série, je n'attends pas en plein milieu de la ligne d'eau.



**2/ Zones de virage :** à l'approche du « T » bleu je me dirige vers la zone correcte de virage.

**3/ Pour doubler :** je tapote gentiment le pied/mollet gauche du nageur que je veux doubler pour lui signaler que je veux le doubler par la gauche. Celui-ci doit se coller à la ligne d'eau pour me laisser passer.





## SUR VOS AGENDAS

Les grands rendez-vous de la saison pour nos équipes élites approchent , nous suivrons particulièrement les événements suivants:

- **Finale Championnat de France de Duathlon les 29 et 30 Septembre** : Le Stade français accueille la grande fête nationale du Duathlon 2018 dans le cadre du Bois de Boulogne à Paris . Samedi 29 septembre aura lieu les courses Open puis Dimanche 30 septembre, place aux finales des Championnats de France clubs de duathlon de 1ère Division hommes et Femmes, de 2ème Division Femmes et de 3ème division Hommes. **Départ Dimanche 10h30 pour notre D3 Duathlon.**
- **Finale de la Coupe de France des Clubs de Triathlon et Duathlon les 13 et 14 Octobre** : Chaque année, les clubs de triathlon et de duathlon se retrouvent le temps d'un week-end pour la Coupe de France des clubs de Triathlon et Duathlon. Elle se dispute sur la formule de course « Contre la Montre » sur la distance S. **Le TCN sera présent en nombre à Montceau les Mines (71) pour défendre nos couleurs .**

Plus proche de chez nous, il reste encore quelques beaux triathlons au mois de Septembre, l'été indien se prolongeant un peu plus tard chaque année étant généralement propice à de belles épreuves en cette période. Calendrier de la Ligue Pays de la Loire :

### Septembre

- Dim 02 **SWIM & RUN S** Xanton Chassenon (85)  
www.fontenaylecomte.comite.com  
**CHAMPIONNAT RÉGIONAL SWIM RUN**
- Dim 02 **DUATHLON** Les Herbiers (85)  
www.lesherbiersvendee.comite.com  
**FINALE GRAND PRIX D1 D2 DUATHLON**
- Dim 02 **TRIATHLON M S** Villeveque (49)   
www.comite.comite.com  
www.comite.comite.com
- Dim 02 **AQUATHLON** Jeunes Villeveque (49)  
www.comite.comite.com
- Dim 09 **TRIATHLON M S XS** Jeunes St Gilles (85)  
www.comite.comite.com
- Dim 09 **TRIATHLON S XS** Jeunes Feneu (49)   
www.comite.comite.com
- Dim 16 **CROSS TRIATHLON M XS** Jeunes La Flèche (72)  
www.comite.comite.com 

- Dim 23 **SWIM & RUN S TRIATHLON S** Spay (72)  
www.comite.comite.com
- 29 & 30 **TRIATHLON L M S** Jeunes L'Aiguillon / Mer (85)  
www.comite.comite.com   
**CHAMPIONNAT RÉGIONAL TRIATHLON L**

### Octobre

- Dim 07 **BIKE & RUN XS** Jeunes Le Mans  
www.comite.comite.com  
**CHAMPIONNAT RÉGIONAL BIKE & RUN**
- Dim 14 **CROSS DUATHLON S** Jeunes Cordemais (44)  
www.comite.comite.com   
**CHAMPIONNAT RÉGIONAL CROSS DUATHLON**
-  LABEL TRIATHLON MIXITE
-  LABEL TRIATHLON DURABLE
-  LABEL ÉPREUVE ACCESSIBLE (PARATRIATHLON)

Comité de rédaction de ce numéro : Clément Rasselet (rédacteur), Alexandre Pérot (rédacteur), Olivier Frémy (Interview du Mois), Victor Belbeoc'h ( Coach Corner)

Sportivement

