



Newsletter N°16 - Novembre 2018

EDITO

Ça y est, la saison de triathlon est enfin déjà terminée...

En cherchant bien, des compétitions sont toujours trouvables mais un peu de repos ne fera de mal à personne après cette saison chargée. Pour les moins frileux, il est possible de faire des bike & run, des cross-country ou autres trails et courses à pied sur route !

La saison ne s'arrête jamais pour certains mais l'automne est plutôt propice à une reprise en douceur de l'entraînement avec une montée en charge au fil de l'eau. C'est aussi l'occasion d'accueillir les nouveaux au sein du club qui se sont massivement déplacés pour la journée d'intégration, merci à vous !

Dans ce numéro nous reviendrons également sur les moments forts de cette fin de saison, les finales D3 Duathlon et Coupe de France des Clubs.

Le Coach Corner sera quant à lui consacré aux conseils pour bien affronter l'hiver et Rémi s'est très sympathiquement prêté au jeu de l'Interview du mois. Bonne lecture



DERNIERS RESULTATS MARQUANTS

Finale Championnat de France D3 du Duathlon - Paris

Merci à **Olivier, Maxime, Frédéric, Warren, Antoine, David, Alexandre** pour leur engagement et participation au projet du TCN. Merci à notre sponsor **H3O** pour leur soutien financier. Rendez-vous en Avril prochain pour la nouvelle saison 2019.

- | | |
|-------------------------------------|------------------|
| 1. Le Puy en Velay Triathlon | 32 points |
| 2. Les Sables Vendée Tri | 34 points |
| 3. Olympique Club Cessonais | 39 points |
| 4. Triathlon Club Nantais | 44 points |



Finale de la Coupe de Fr. des clubs de Triathlon et de Duathlon - Monceaux les Mines Voir également le débrief complet de Nico sur la course Triathlon M en dernière page

Triathlon F (750m/20km/5km - 69 équipes classées)

1. Metz Triathlon 1:04:27 **CONINX Lea, GARABEDIAN Margot, LEHAIR Jeanne**
2. Poissy Triathlon 1:06:57 **CONGI Kristelle, BACHOLLET Clotilde, VETILLARD Marine**
3. Issy Triathlon 1:07:35 **GUILLOTEAU Blandine, MERLE Celia, MERLE Audrey**
- 25 Tri Club Nantais 1:16:24 DE-BARTHEZ Salome, MAURIN Elise, DIJK Wieneke**

Triathlon M (750m/20km/5km - 88 équipes classées)

1. Poissy Triathlon 0:55:48 **QUINDOS Jeremy, JEM Aurelien, LAIDLAW Sam**
2. Metz Triathlon : 0:55:50 **SAYER Thomas, MARGIRIER Mathis, GUERBEUR Nathan**
3. Besançon Tri : 0:57:00 **PATRY Vincent, SCHEUNEMANN Titouan, GIRAUD Anatole**
- 56 Tri Club Nantais : 1:06:25 LEBOIS Nicolas, KERMARREC Hadrien, MOREAUD Elias**

Duathlon F (5km/20km/2.5km - 36 équipes classées)

1. Tritons Meldois 1:00:57 **LECOLLETER Julie, ZIEMONS Kristina, GAY-PAGEON Marion**
2. Metz Triathlon 1:01:12 **4 LEHAIR Jeanne, GARABEDIAN Margot, CONINX Lea**
3. Issy Triathlon 1:03:24 **7 CHUBERRE-DODE Julie, MERLE Audrey, BODIN Tania**
- 15 Tri Club Nantais 1:11:24 MAURIN Elise, ROBIN Pauline, DE-BARTHEZ Salome**

Duathlon M (5km/20km/2.5km - 56 équipes classées)

1. E.S.M Gonfreville 0:53:01 **APRIL Charlelie, BIERINCKX Vincent, WAYAFFE Jonathan**
2. Metz Triathlon 0:53:14 **MENDEZ Julien, GUERBEUR Nathan, BARGETTO Maxime**
3. Rodez Tri. 0:54:15 **CAMPOS Thomas, CAYROCHE Benjamin, COURCIERES Romain**
- 18 Tri Club Nantais 0:56:41 BOURGEOIS Frederic, MOREL Ronan, FREMY Olivier**

Bonjour à tous, le TCN faisait sa journée d'accueil des nouveaux au Pôle Étudiant le 6 octobre. Nous étions une soixantaine de participants, nouveaux et bénévoles, pour écouter les conseils des coaches, montrer notre adresse sur un vélo, partir sur les bords de l'Erdre pour le footing de cohésion, « manger le couscous », faire la sortie vélo... sous la pluie... dans une très bonne ambiance de convivialité. Bienvenue à nos nouveaux, vos sourires et compliments sont notre moteur. Remerciements à **Julie et Caroline** pour cette belle organisation ; **Rodolphe, Olivier, Clément, David, Julien et tous les bénévoles** qui ont pris de leur temps libre pour passer cette journée ensemble.

Laurent Calanville Président **Triathlon Club Nantais**



Retour sur la journée de Sidonie :

Me voilà partie au petit matin pour cette journée d'intégration au programme chargé, mais l'organisation est bien rodée : pointage des arrivées, rangement des vélos et des petites affaires etc. et... petit-déjeuner qui nous attend ! Le temps de grignoter et de se rassembler, c'est déjà l'heure des interventions de Laurent et Rodolphe qui nous disent tout ce qu'on doit savoir sur le club et répondent à nos questions. Après avoir fait le plein d'informations, place à l'action et au concours d'agilité à vélo. Et le parcours est bien plus délicat qu'il en a l'air. Personnellement j'ai échoué très vite mais ce fut l'occasion de boire en roulant (certes, au pas) pour la première fois, petite fierté malgré tout. Les meilleurs sont récompensés par Julie, seule une fille est allée jusqu'au chrono, merci Morgan d'avoir sauvé notre honneur. Dans la foulée, préparation pour le petit footing qui conclura la matinée sur les bords de l'Erdre et sous un soleil radieux. En fait on a carrément eu trop chaud, la sortie vélo devrait être super agréable !

On se change, on s'hydrate et... on passe à table. Apéro, couscous pour les uns, gamelle perso pour les autres et l'occasion aussi de discuter plus au calme avec un peu tout le monde. Au milieu du repas, nous avons fait la connaissance du jeune Louis, qui se souviendra longtemps de son arrivée au club le visage tout tuméfié après une sacrée chute de vélo. Apparemment plus de peur que de mal, il est même souriant mais son père viendra tout de même le chercher. En parlant de vélo, on a cette fameuse sortie prévue à 14h. Ah oui mais pendant qu'on mangeait il s'est passé des choses au-dessus de nos têtes. En gros il fait un temps pourri, c'est donc vraiment une "belle journée d'automne". Enfin ce n'est pas la pluie qui va nous arrêter. On se prépare courageusement, le temps de faire une photo souvenir et plusieurs groupes orange s'élancent au milieu des gouttes avec plus ou moins d'assurance. J'avoue que ce n'est pas mon meilleur souvenir de la journée, mais ça me confirme en tout cas qu'on peut, voire doit rouler par tous les temps, et une fois l'appréhension vaincue, ça peut même être un plaisir, si si. Bon ça fait quand même du bien de rentrer, passer des vêtements secs et enchaîner sur un petit goûter avec boisson chaude.

On s'installe ensuite à nouveau pour écouter religieusement la dernière intervention de la journée : les conseils de David, le pro du vélo. L'entretien, le nettoyage et les petits détails à surveiller n'ont (normalement) plus de secrets pour nous. En fait ça m'a surtout donné envie de m'offrir un nouveau vélo pour mon anniversaire. Mais j'ai aussi appris pas mal de choses hein, cela dit partant de zéro ce n'était pas difficile. Merci au club pour cette journée de rencontre et d'échanges. Maintenant, y a plus qu'à !

L'INTERVIEW DU MOIS : RÉMI TESSIER

Comment est-ce que tu t'es retrouvé à faire du triathlon et à venir au club (TCN) ?

J'ai commencé par du foot tennis judo etc . Puis comme mes parents et mes 3 frères et sœurs faisaient du triathlon j'ai essayé un jour d'en faire un par équipe a st-gilles et on a gagné. Du coup j'ai pris ma licence aussitôt au club de Noirmoutier, j'étais minime 2 (2012). Du coup avec un copain (Vincent Fortin qui est maintenant a st jean et qui est un monstre) on s'est entraîné comme des débiles pendant un an et on a commencé à faire pas mal de podium sur toute les courses de Vendée. En cadet (1 et 2) on a fait les championnats de France jeune de triathlon et duathlon a Châteauroux et Parthenay. J'avais dû faire 80 en triathlon et 35 en duathlon les 2 années. Et après d'un coup j'ai arrêté le triathlon pour mes études, prépa maths (mathsup mathspé) donc 2 ans de privation bien longs sans sport. Tous cela à Nantes et l'année dernière quand j'ai voulu reprendre le sport suite a la fin de ma prépa et mon entrée en Fac je me suis tous naturellement inscrit au TCN. Sauf que j'ai repris trop fort et me suis blessé jusqu'en janvier.



Quel est ton meilleur et ton pire souvenir de triathlon ?

Alors mon meilleur moment en triathlon je dirais ma 35e place au championnat de France de duathlon à Parthenay en cadet 2. C'était une course super avec un niveau de malade et l'une où j'ai eu mes meilleures sensations. Mon pire souvenir, c'était au triathlon des Herbiers je ne sais plus en quelle année mais je me souviens qu'il faisait tellement froid ce jour-là. On avait quand même nagé et le froid + la natation + la pluie = je ne peux plus me servir de mes mains. J'avais les mains tellement gelées que je pense avoir battu le record de la transition la plus longue en triathlon. J'étais incapable d'enlever ma combinaison et de mettre mon casque et d'après mon père qui me regardait j'ai perdu 40 places à la T1. Ensuite le vélo dans le froid et à la T2 pareils. J'avais les mains gelées et je n'arrivais pas à enlever mon casque ni mettre mes chaussures. Bilan de la course j'ai passé 10 bonnes minutes dans le parc à vélo ^^

Quel est le conseil que tu aimerais donner au jeune qui t'a le plus servi quand tu as commencé le triathlon ?

Je dirais rencontrer une ou plusieurs personnes qui ont le même niveau que soit et les mêmes ambitions. Le triathlon reste un sport individuel mais c'est tellement plaisant de s'entraîner à 2-3 pendant toute une période. Au niveau motivation il n'y a rien de mieux.

Quels sont tes objectifs pour 2018-2019 ?

Objectifs 2018-2019 déjà s'épanouir à l'entraînement malgré la souffrance. Ensuite et surtout ne pas me blessé pour garder une bonne constance de 10-12h par semaine d'entraînement. Enfin si mon niveau me le permet courir avec la D3 en triathlon et retrouver des courses avec un bon niveau.

Qu'est-ce qui te fait le plus kiffer après un entraînement ?

Après un bon entraînement je ne peux pas m'empêcher de manger un énorme goûter (je mange tout le temps de tout et n'importe quoi à n'importe quelle heure).

Pour conclure ?

Je finirais par une citation que j'ai découvert dans l'armée et que j'aime bien : "celui qui abandonne une fois abandonne toute sa vie"



Lors des sorties vélos

- Chaussette hiver (laine merinos par exemple) cuissard long hiver, t-shirt technique, veste vélo hiver visible (bande réfléchissante) ;
- Bonnet, tour de cou, gant, lunette, couvre chaussure, petit garde-boue au niveau de la selle ;
- Hydratation, camelback ou gourde sur le vélo (vous avez en général deux emplacements) on oublie de s'hydrater l'hiver à tort car il fait froid ;
- Alimentation, barre de céréales, pâte de fruits etc. on ne sent pas arriver les fringales sur le vélo ;
- Le dimanche matin, la visibilité peut être réduite selon les conditions climatiques, prévoir d'avoir des lumières avant/arrière pour le vélo, voire mais surtout pour être vus des voitures ;
- Bien communiquer ! Prévenir par voie orale ou signe d'un trou, d'un débris, d'un stop sur la route etc. La plupart des chutes à vélo sont dues à des problèmes de communication (information non relayée par exemple).

Equipements de sécurité

- Casque obligatoire
- Gilet Fluo Jaune / Orange
- Lumières



En règle générale, vous aurez froid aux pieds/mains/visage, si vous commencez une sortie en ayant froid, pas sur que vous puissiez vous réchauffer !

L'astuce du chef pour ne pas avoir froid aux mains : mettre de la crème hydratante sur ses mains 15 minutes avant d'enfiler ses gants, cela isole un peu les mains à la façon des nageurs d'eau libre qui s'enduit de graisse (il n'avait pas le droit d'utiliser de combinaison néoprène jusqu'à cette année).

Equipements de protection

- Cuissard Long
- Veste Thermique
- Gants / Lunettes
- Bonnet sous casque
- Sur-chaussures vélo



Lors des sorties cap :

Il est vrai que l'équipement course à pied en période hivernale n'est pas toujours évident: vent ou pas, pluie par intermittence, au début on peut avoir froid, après on finit par avoir trop chaud. Le principe de base à retenir reste celui des 3 couches :

- La 1ère couche : au plus près du corps. Surtout ne prenez pas un vêtement en coton car une fois que vous commencez à transpirer, l'humidité est coincée et ne peut s'évacuer. Donc privilégiez un t-shirt technique en matière respirante.
- En 2ème couche : c'est à ce moment-là que vous devez faire "parler" votre expérience sportive et vous adapter aux conditions climatiques du jour. Il ne faut pas trop se couvrir nous plus car on se réchauffe vite en cap. Si les températures sont assez clémentes (environ 5-10°C), on peut opter pour une veste légère à fermeture éclair pour ventiler et réguler la chaleur ou un 2ème t-shirt à manches longues
- 3ème couche : quand les températures chutent en se rapprochent de zéro, on peut ajouter une 3ème couche, souvent là plus chère car la plus technique. Si de plus le vent et la pluie sont de la partie, préférez une veste adaptée aux intempéries (Les tissus GORE-TEX sont les plus imperméables et respirants du marché).



Si se protéger le haut du corps est primordial, **le plus important est de protéger les extrémités**. A savoir les mains et surtout la tête ou la perte de chaleur est la plus forte. Certains apprécient le buff qui à l'avantage d'être multi fonctions et peut aussi bien protéger votre tête (et les oreilles) ou votre cou. Pour vos jambes, sans aucune hésitation possible, c'est le **collant** que vous choisirez. Vous pouvez proscrire short, cuissard ou corsaire. Car même si vous n'êtes pas frileux des jambes, le froid prolongé durant un long moment agresse la peau, les tissus musculaires ou encore les os. Donc un conseil : sortez couverts!



COUPE DE FRANCE DES CLUBS - LE DÉBRIEF DE LA COURSE TRI M



15h41, départ. Élias et moi-même partons un peu trop vite sur la natation, le groupe se scinde en 2 dès la 1ère bouée. Élias s'arrête pour retrouver les 3 autres et s'attache à les relancer. Je décide de rester devant en ralentissant par moments et en me concentrant sur la direction la plus propre possible. Il y a du courant, il faut être vigilant. Hadrien me rejoint, nous sortons ensemble (815m en 12'). Les autres arrivent ensuite. Nous enlevons nos combinaisons dès la sortie de l'eau et avant l'entrée dans le parc pour une transition sans se gêner. Nous partons pour le vélo. Le début est un peu désordonné au moment de mettre les pieds dans les chaussures, j'ai d'ailleurs un souci avec la languette d'une chaussure qui sort complètement... No stress, le guidon à une main, à 45km/h, je réussis à remettre la languette correctement. Ouf! C'est parti !

Le relais se déroule comme prévu. Nous prenons la côte un peu vite, Élias parvient à passer devant mais c'est plus difficile pour Titouan, l'arbitre nous intime de rester groupé. Il nous faut être plus vigilant. Les 3 autres tours, je prends un petit peu le relais pour soulager les rouleurs (Hadrien et Mathieu) qui se donnent à bloc. C'est de plus en plus dur pour Titouan, Élias semble tenir le coup. On finit le vélo en à peine 30' (39km/h de moyenne). Hadrien et Mathieu ont largement rempli leur contrat et les Cadets tiennent bon! Mathieu nous laisse là, il a parfaitement joué son rôle. Hadrien hargneux comme toujours continue, nous partons à 4.

Élias et moi partons à bloc, remontés comme des pendules. Un regard derrière, nous allons trop vite pour les autres. On ralentit, nous poussons Titouan. Hadrien revient bien. 1 boucle de passée sur 2. Titouan est dans le dur, Hadrien semble aller mieux. Nous accélérons donc avec Hadrien et crions à Titouan de continuer jusqu'au bout (on ne sait jamais, tout peut arriver). Ce sont les 2 derniers km de la saison, il faut tout donner ! Nous finissons la course à 3 (Hadrien, Élias, moi en 1h06'). Titouan arrive peu après, chapeau à lui. Il aurait pu lâcher, il a persévéré! Un peu triste certes (je le comprends pour avoir vécu la même chose à St Calais) mais il peut être fier. Hadrien est assez incroyable, il doit avoir une résistance à la douleur au-delà de la moyenne... Mathieu a eu le sens du sacrifice en donnant tout sur la natation et le vélo et ce n'est toujours pas évident à accepter surtout sur un déplacement aussi lointain. Son effort a soulagé l'équipe. Élias a + que tenu la baraque, bravo à lui.

J'ai été fier de cette équipe et j'ai énormément apprécié cette épreuve. Retour au gîte le soir, on peut se lâcher et boire à notre santé ! Le WE a été super, on a la chance d'avoir un groupe qui vit bien ensemble. Vivement l'année prochaine !

Comité de rédaction de ce numéro : Clément Rasselet (rédacteur), Alexandre Pérot (rédacteur), Rémi Tessier (Interview), Nicolas Lebois (débrief de Coupe de France), Sidonie Hamel (journée d'intégration).

