

Newsletter N°16 - Novembre/Décembre 2018

EDITO

Dans un mois c'est Noël ! Avec son lot de chocolats, foie gras, dinde aux marrons, bûche ou autres breuvages de toutes sortes pour sortir de la torpeur hivernale.

Certains auront certainement demandé au père Noël la dernière Garmin ou le dernier Capteur de Puissance au pied du sapin tandis que les moins frileux, iront assouvir leur soif de brûler des calories lors des bike & run, cross-country, trails nocturnes ou encore corridas de cette période.

N'oubliez pas que certains des fondamentaux tel que le foncier vélo s'acquiert pendant l'hiver. Mieux vaut ne pas attendre le dernier moment pour sortir le vélo aux beaux jours et mettre trop de charge d'un coup.

Dans ce numéro nous reviendrons sur les changements dans la vie du club présentés à l'AG (nouveau site web et organisation du CODIR) tandis que la rubrique "Viens voir le docteur" sera consacré au thème "Sport et Pollution font-ils bon ménage ? ", tout un programme que je vous laisse découvrir.

Bonne lecture



COUP DE PROJO SUR LA SAISON D'ALEX P.

La fin d'année est souvent l'heure du bilan et propice à se donner de nouveaux objectifs. C'est le moment qu'a choisi **Alexandre Paviza**, notre paratriathlète élite, membre de l'équipe de France, pour lancer sa phase de préparation en vue des **Jeux Paralympiques de 2020**. Nous sommes tous fiers au club de son parcours et de cette année encore bien remplie avec **1 titre de Champion de France et un top 10 aux Championnat du Monde**.



Principaux Résultats 2018 Circuit International ITU Paratriathlon

- ✓ Aguilas (Spain) : 2ème
- ✓ Eton Dorney(UK) : 3ème
- ✓ Besançon (Fr.) : 2ème
- ✓ Edmonton (Canada) : 1er
- ✓ Lausanne (Suisse): 2e

➡ WORLD RANK: 5

➡ SUBVENTIONS :

Triathlon Club Nantais : 1000€

Ligue PDL (Sport Paralympique) 1000€

Nantes Métropole (Haut Niveau) 3000€

Champ. France

Champ. Europe

Champ' Monde

1er catégorie PTWC
Gravelines

4ème place
Tartu, Estonie

7ème ITU World Champ'
Gold Coast, Australia

"Les objectifs de la saison étaient 1 de monter au ranking mondial chose faite je termine la saison 2018 au 5eme rang ce qui va me permettre de choisir mes courses l'année prochaine et avoir une préparation optimale. 2ème objectif de l'année garder mon titre de champion de france et enfin participer à une finale mondiale donc une année satisfaisante.

La bonne nouvelle de l'année : ma catégorie va aux jeux paralympiques car il y a 6 catégories dont seulement 4 vont aux jeux et après la finale en Australie l'entraîneur de l'équipe de France a confirmé que j'étais dans le projet pour aller aux jeux de Tokyo maintenant il faut aller chercher la qualification et c'est pour cela que cette année je vais souvent être en stage pour optimiser mes chances donc en moyenne je serais en stage 15 jours par mois jusqu'à septembre l'année prochaine.

Ma première course sera au Japon mi mai, voilà ensuite on enchaînera, bon entraînement et bonne saison à tous le monde."

Alex. P.



Bonjour à tous et à toutes

Comme cela a été présenté lors de l'Assemblée Générale, **nous sommes heureux de partager avec vous la nouvelle version du site web du TCN.**

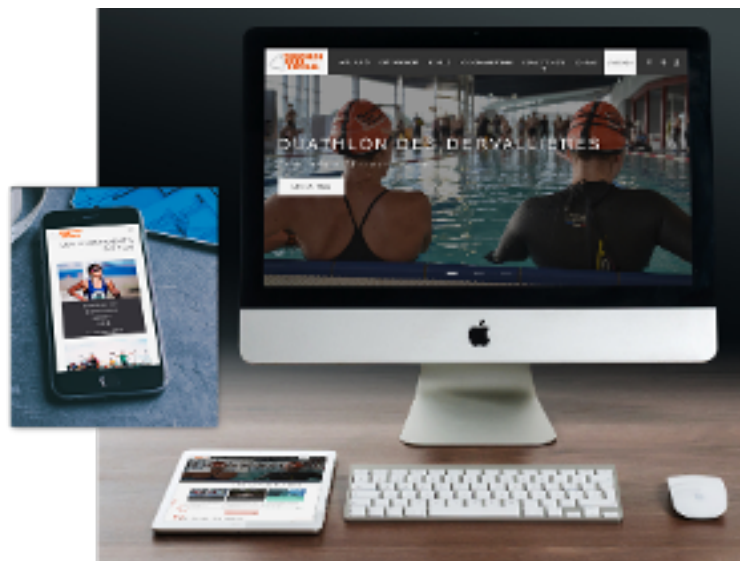
Après plusieurs mois de travail en collaboration avec l'agence web nantaise Le Petit Garage, nous disposons désormais d'une plateforme plus moderne et plus complète.

Le site est à retrouver sur l'adresse suivante dès à présent : <https://triathlon-club-nantais.com/> et le mot de passe pour les pages réservées aux adhérents (Planning, Qui Court Où, etc.) vous a été transmis par mail. (Merce de ne pas le diffuser à l'extérieur du club)

L'ancien site sera conservé en archives uniquement pour la partie Articles, sur l'ancienne adresse onlinetri : <http://triathlon-club-nantais.onlinetri.com/>.

Nous en profitons pour remercier une nouvelle fois toute l'équipe des rédacteurs qui investit du temps chaque semaine pour relayer la vie du club ! **Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux membres** pour les rejoindre : contactez communication@triathlon-club-nantais.com pour en savoir plus.

Charly & Claudy, Commission Communication du TCN



Merci à la **Charly & Claudy** qui ont oeuvré en tant que chefs de projet pour le club en partenariat avec **Aurélien G**, de l'agence Web "Le Petit Garage" et TCNiste pour cette belle réalisation

Clément R.



NEXT GENERATION : CLASS TRI DEPARTEMENTAL DU 18 NOVEMBRE

Beau succès pour le "CLASS TRI" organisé par le Comité Départemental de TRIATHLON 44, qui s'est déroulé le **dimanche 18 novembre 2018 à NANTES avec 80 jeunes** du département qui ont participé aux épreuves malgré le froid.

Au programme, un test vélo sur le vélodrome de la Durantière dès le matin suivi d'un test course à pied, pique-nique le midi et enfin les épreuves natation l'après-midi.

Félicitations aux jeunes de l'école de tri qui ont bien représenté le club : **Ambre, Laure, Clément, Arthur, Margaux, Gaspard, Elias, Titouan, Jickie, Guilhem, Noah, Léonie, Gabriel, Ronan, Antoine.**



distances en mètres					
	années	vélo	nombre	course	natation
	naissance		de tours	à pieds	natation
benjamins	2006/2005	2 000	4	1 000	200 m
minimes	2004/2003	2 000	4	1 000	200 m
cadets	2002/2001	3 500	7	1 500	400 m
juniors	2000/1999	3 500	7	3 000	400 m

Les meilleurs résultats peuvent prétendre intégrer le stage régional organisé par la ligue de triathlon début Janvier à Dinard, plus d'info ici : [Stage Ligue Jeunes Triathlon Janvier 2019](#)

Merci pour votre présence et votre implication sur ce premier rendez-vous de la saison. Et à **Maxime** pour la supervision du classtri et conseils personnalisés apportés aux Jeunes.





CODIR 2018-2020

PRESIDENT  **VICE-PRESIDENT** 

TRESORIER  **SECRETAIRE**  **SPORT**  **EVENEMENTIEL**  **COMMUNICATION** 

EQUIPES ELITES  **SPONSORS PARTENAIRES** 

MANAGER HOMMES  **MANAGER SUPPORT FEMMES**  **SUPPORT LOGISTIQUE**  **SUPPORT TECHNIQUE** 

TENUES  **ENTRAINEURS**    **EQUIPE ORGA. DUATHLON**  **EQUIPE ORGA. DERVALIERES** 

MEMBRES ACTIFS

ARBITRES      

ENCADRANTS VELO / CAP      

REDACTEURS NEWS     



Association loi 1901 - AFN à la FFTV sous le numéro 78004
<http://www.triathlon-club-nantais.com>
 SIRET : 4331634700018 APE 9312Z Siège social : 2, bd René Coty, 44100 Nantes

L'interview express de Clément Rasselet :

- Membre du club depuis ?

2015 inscription au TCN, un virage à 180° point de vue sportif après avoir pratiqué 15 ans le tennis de table jusqu'à un bon niveau (niveau régional et quelques tournois en national)

- Membre du CODIR depuis ?

2016 j'intègre avec Alexandre la Commission Sport pour renouveler le CODIR en phase de construction par Laurent.

- Pourquoi j'aime autant le triathlon :

Pour avoir un joli bronzage "marcel" uniforme et glamour à la fin de l'été , Pour avoir une bonne odeur de chlore 3 fois par semaine et ne pas devoir acheter de déo, Pour passer des week-ends dans des bleds dont j'ignorais jusqu'alors l'existence.

Blague à part, la formule de « 3 sports en 1 » est un excellent rempart contre la monotonie, la diversification des épreuves permet de varier les plaisirs.

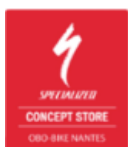
Parce que le triathlon nous apprend l'humilité, il y a forcément au moins l'une des disciplines où l'on a un point faible, mais sur le global en gérant bien sa course, chacun peut tirer son épingle du jeu

- Pourquoi je m'investis dans le club :

Depuis les études en école d'ingénieur, j'ai toujours été actif dans le bénévolat associatif :

Responsable Sponsors/Communication pour une Association Humanitaire en Argentine où j'ai passé 6 mois puis Président d'une association sportive inter-entreprises regroupant 3 sections Volley Ball -Tennis de Table- Foot en salle avant de rejoindre le TCN.

J'ai rejoint la commission sport pour avoir une relation de proximité avec les membres du club / entraîneurs et être plus dans l'action concrète. J'encourage chacun à faire l'expérience de l'engagement associatif, il permet de se sentir utile à la société et d'agir pour les autres.



DOIT-ON VRAIMENT CRACHER SES POUMONS PENDANT LES PICS DE POLLUTION ? LE DOC VOUS DIT TOUT :

Qui dit hiver dit chauffage et donc retour des pics de pollution de notre chère agglomération nantaise. Je ne dis pas qu'il ne faudrait pas du tout s'entraîner pendant les pics de pollution hein ... Je dis juste qu'on est beaucoup à avoir senti un souffle un peu plus court dans ces conditions ...

Alors on fait quoi ?

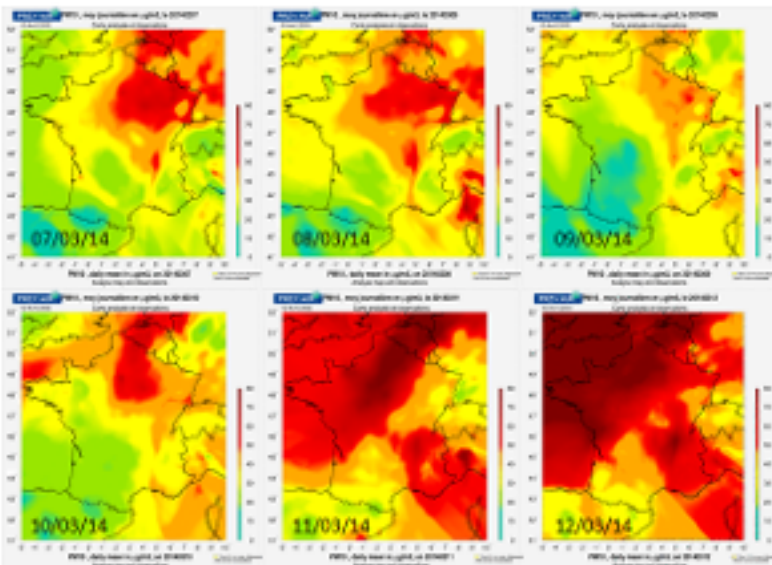
Ce que de nombreux scientifiques des continents européens, asiatiques et américains s'accordent à dire c'est que courir ou rouler en extérieur augmente l'inhalation des particules fines, ozone, CO... et donc le stress oxydatif et l'inflammation systémique.

Donc quand le nombre de particules fines passent un certain seuil les effets adverses s'accumulent pour notre organisme : parmi lesquels : une ischémie (diminution de l'apport de sang et d'oxygène dans un tissu) cardiaque pendant l'effort bien plus importante, l'augmentation de la pression sanguine, dérégulation du système nerveux autonome (celui qui gère la vitesse de vos battements cardiaques entre autre), bronchoconstriction (réduction des bronches) ... Ça fait rêver hein ? Bon c'est surtout grave pour les personnes ayant déjà à la base des problèmes cardiaques ou pulmonaire. Pas de panique vous devriez tenir le coup.

Ce que l'on sait aussi c'est que le rapport bénéfice à l'exercice et risque lié à l'exposition aux polluants dépend du type d'effort : en gros si vous fait un exercice à un niveau aérobie, vous avez toujours un bénéfice à sortir faire votre séance par contre en niveau anaérobie ... Là clairement vous êtes plus délétère pour votre corps qu'autre chose. Pareil avec le temps d'exposition aux polluants (logique) plus longtemps exposés plus d'effets négatifs...

En gros le conseil c'est : en cas de pic de pollution sortie courte et à faible intensité ou grosse séance de natation en piscine ! Après à la piscine, les chloramines tout ça... c'est pas forcément recommandé non plus. Enfin ça, on en parlera une autre fois !

Alizée R.



Références :

Zhen Wang (2016): Air Pollution and Exercise: A Perspective From China, Research Quarterly for Exercise and Sport,

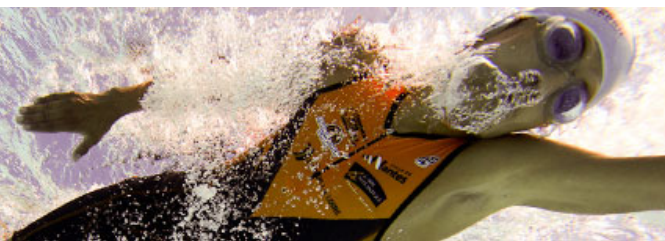
Giles (2013) The health effect of exercising in air pollution. Sport med,

Marko Tainio (2016) Can air pollution negate the health benefits of cycling and walking? Preventive medicine, Bridget

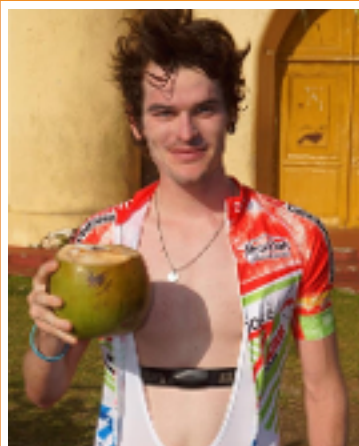
M. Kuehn (2018) Pollution Exposure Counteracts Exercise Benefits Exercise in Green Spaces, Pollution Reductions Recommended. Circulation,

Paolo Giorgini (2016) Air Pollution and Exercise A review of the cardiovascular implications for health care professionals, JRCP journal, Air Pollution,

Murray A (2007) Exercise, and Cardiovascular Risk, the new england journal.



PETITE RETRO DE L'ANNEE EN PHOTOS , BONNES FETES A TOUS



Comité de rédaction de ce numéro : Clément Rasselet (rédacteur), Alexandre Pérot (rédacteur), Axelandre Paviza, Charly Rege-Turo (Zoom sur notre nouveau site), Alizée Raimbeau (Viens voir le Docteur)

