

Editorial

Bonjour à toutes et à tous, pour sa 1ère édition, la Commission Sport vous propose un nouveau support de communication pour être au courant des dernières informations du club et du triathlon en général. Au programme de cette 1ère édition, un retour sur le stage qui a eu lieu à Piriac-sur-Mer (19-20 Mars 2017) ainsi que sur les précédentes et futures compétitions. La saison de triathlon n'a jamais été aussi proche !

Plusieurs choses au programme de cette newsletter, l'interview d'une nouvelle licenciée au club qui a rejoint le CODIR, à savoir Caroline MARTIN, nous en profiterons pour vous rappeler les ouvertures d'inscriptions pour les compétitions à venir. Nous terminerons sur les événements à venir et sur les hommes forts du moment.

Sans oublier les jeunes en forme au Duathlon de la



Retour sur le Duathlon S de Vairé (12/03/2017)

Le Duathlon de Vairé s'est déroulé en Vendée (85). Ce dernier était support championnat département et régional de Duathlon ainsi que sélectif D3 Hommes Duathlon. **Eric TURBE** a réalisé une très belle 2ème place dans sa catégorie (Vétéran). **Laure MENARD** finit au pied du podium avec moins de 45'' de retard sur la 3ème Femme. Bravo à eux deux !

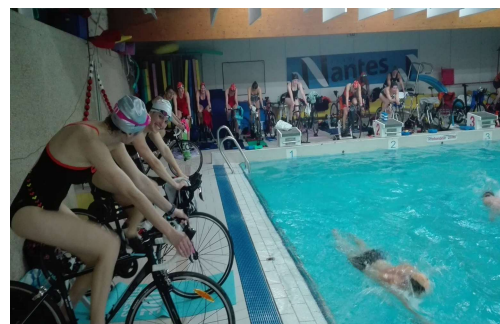


Feedback sur le multi-enchaînement (22/02/2017)

Un entraînement inédit a eu lieu à la piscine de la **Durantière** à la fin du mois de Février pour nous préparer au mieux aux enchaînements et donc au triathlon. Pas moins de 15 **féminines** étaient présentes pour 17 **hommes**. Merci à tous d'avoir répondu présent, nous recommencerons !

Voici la séance réalisée :

4 blocs de 400m de natation (avec contrainte) suivi de 8' d'effort sur Home Trainer



Du côté des Pros



Après avoir terminé 7e des championnats de France de Cross-Country, **Vincent Luis** a débuté sa saison par une belle **3ème place** au Triathlon d'Abu Dhabi (**Circuit World Triathlon Series, WTS**) sur distance M :

1. Javier Gomez (ESP) 1h52'31"
2. Thomas Bishop (GBR) à 13"
3. Vincent Luis (FRA) à 36"
11. Léo Bergère (FRA) à 2'17"

Information inscriptions

Triathlon de La Baule (30ans déjà)

- 31/03/2017 à 13h00 : Ouverture des inscriptions pour le **Tri Relais Entreprises** et Partenaires, **Distance M** et la poursuite élite.
- 05/04/2017 à 13h00 : Ouverture des inscriptions pour le **Tri Relais Grand Public**, le challenge étudiant et la course Avenir
- -07/04/2017 à 13h00 : Ouverture des inscriptions pour le triathlon **distance S**

Les inscriptions sont ouvertes et il reste des places :

- Triathlon S de **Mesquer** (04/06/2017) (100 places au 22/03/2017)
- Triathlon de La **Roche sur Yon** (14/05/2017) (toutes distances)
- Triathlon de L **Vertou** et SwimRun (17/06/2017)

C'est presque trop tard...

- Triathlon S/M de **Quiberon** (03/09/2017) l'organisation va mettre en place une liste d'attente comme elle l'a fait l'an passé, il faut la contacter.

Interview du mois – Caroline MARTIN

Le cap « fatidique » des 40 ans m'a fait réagir et m'a mise au running !
Après 5 ans et afin de partager plus de temps avec Éric mon mari (déjà triathlète), j'ai participé à quelques triathlons XS près de notre domicile ou sur nos lieux de vacances.

Je les ai faits bien sûr sans combinaison, en nageant la brasse (puisque je ne savais nager que cela !) mais surtout avec mon vélo de ville et son petit panier que l'on m'a gentiment demandé d'enlever !

Puis le virus m'a gagné et j'ai fini par m'inscrire au club de Reims l'an dernier...et disputé mes premiers formats S. J'ai investi dans le matériel adéquat... et appris à nager le crawl.

Installée près de Nantes depuis l'été dernier, c'est naturellement que je suis venue poursuivre l'aventure au TCN avec l'objectif de faire mon premier triathlon M.

D'autre part, disposant de temps libre, je me suis jointe à l'équipe du CODIR en espérant y apporter ma touche féminine.

AVIS DE RECHERCHE

Ami(e)s triathlètes, nous recherchons des adhérents prêts à défendre les couleurs du club au triathlon de La Roche sur Yon (14/05/2017) qui est sélectif D3. L'objectif est de se qualifier à la demi-finale D3 qui se déroulera à Angers (22/23/07/2017) pour tenter d'accrocher la D3. Merci de revenir vers la Com'Sport ou vos entraîneurs.

Merci à notre partenaire équipementier Mako qui a permis à Florent JOLIVET de gagner, par tirage au sort une combinaison neoprene durant le stage.





Un duathlon organisé par le club de Bouguenais, sur un site bien sympathique. Quelques uns de nos jeunes avaient fait le déplacement.

1er PHAM-MINH Léo Paul AS CORMARIS TRIATHLON 00:13:55

2e THARREAU Gaspard TCN 00:14:21

3e MOREAU Elias TCN 00:14:31

5e GIRAUDON Titouan TCN 00:15:20

14e MENORET Ambre 00:16:48 (3ème féminine)

29e MENORET Laure 00:19:49 (12ème féminine)

Gaspard, première année au club, nous fait son debriefing de course :
GT: "Je suis arrivé avec l'idée de découvrir le duathlon et surtout d'être content de moi à la fin de la course. La 1ère cap est partie très vite je me suis accroché avec Elias et Titouan. 1 transition difficile problème de casque donc je suis parti derrière Titouan. J'ai fait le vélo en remontant vers la tête de course. Je pose le vélo 2ème et réussis à garder cette place. 2ème au scratch et 1er Benjamin, je suis satisfait de cette 1ère course de la saison, je me suis bien amusé." Bravo les jeunes

Coach Corner

Faut-il mettre ses chaussettes lors d'un triathlon?

Question existentielle qui cache une vraie problématique : **Dois-je être le plus rapide possible sur mes transitions ou préserver mes « petits knackis » en prenant le temps d'enfiler des chaussettes ?**

"Je dirais que la perte de temps pour enfiler des chaussettes est de l'ordre de 15/20 sec, qui peuvent être négligeables comme déterminantes suivant la course.

- Pour des efforts longue distance (de 70.3 à IM), la perte de temps est très minime et le confort prime avant tout.
- Pour des efforts de sprint à M sur une course sans drafting, ça reste au choix de chacun et c'est une histoire de confort.
- Pour des efforts de sprint à M sur une course avec drafting, le choix doit se faire en fonction du déroulement de la course. Pour ma part, je pense qu'en fonction de sa sortie de l'eau (et des personnes avec qui on sort), de l'opportunité de partir avec un meilleur groupe vélo à l'issue de la natation (T1), ou de démarrer en course à pied avec ses acolytes du vélo (T2) : Boucher un trou de 20s en vélo ou en course à pied (4s par km) demande un effort supplémentaire très conséquent, on se passera donc de chaussettes.
- Pour du XS : pas de chaussettes. Évidemment, ce ne sont que des règles générales et un avis personnel, il convient également d'adapter en fonction du terrain (si il y a du dénivelé, terrain accidenté pouvant solliciter le pied dans la chaussure), de son ressenti, du résultat que l'on souhaite (si on joue la gagne ou si on veut se faire plaisir) et de la fragilité de ses pieds face au frottement.

Il existe quelques astuces pour se passer de chaussettes :

- Avoir des chaussures avec un chausson confortable,
- Sans couture pour les courses pieds nus (asics gel noosa tri, on cloud, zoot...)
- Mettre du talc dans ses chaussures pour sécher les pieds.
- Rouler ses chaussettes pour les enfiler

Envoyer vos questions à sport@triathlon-club-nantais.com pour le prochain numéro.



Les TCNistes en forme

-Laure MENARD : Podium aux 8.3km de St-André des Eaux et au duathlon de la Martinière

-Eric TURBE : Podium au duathlon de Vairé et à La Martinière

-**David GUIBERT**, 29:09 sur les 8.3km de Saint André des Eaux

-Alexandre PLUMEJEAU, 31:37 sur le CLM du stage (21.4km)

-Alexandre PEROT, 10:42 sur le 800m chrono du stage (bassin de 25m en combinaison)

Ca va se passer près de chez vous ! A ne pas rater

Une petite sélection des prochains évènements sportifs du club à noter dans vos agendas :

02/04/2017 : 10 km de St Sébastien sur Loire

07/04/2017 : Enchaînement Critérium Vélo /
CAP au Stadium Pierre Quinon

**09/04/2017 : Duathlon de St Jean de Monts
(Sélectif Coupe de France des Clubs)**

23/04/2017 : Triathlon interne de Vioreau

29/04/2017 : Aquathlon de Clisson

30/04/2017 : Triathlon de Coetquidan

14/05/2017 : Triathlon de La Roche sur Yon (Sélectif D3)

Et bien d'autres... (voir le Qui Court Où ? sur le site du TCN)

Brèves de Comptoir

En laissant trainer l'oreille, on en entend de biens bonnes:

- Pour le bien de tous, n'oubliez pas votre maillot de bain quand vous allez nager.
- Si vous avez besoin de "relacher la pression" en course à pied, assurez-vous d'être le dernier de la file.
- Même si l'aspect est très similaire, mettre de la vodka dans sa gourde vélo n'est pas une bonne idée.
- C'est bientôt l'été, pensez à l'épilation, vous irez plus vite !
- Si vous serrez bien fort vos lunettes de piscine, vous pourrez bénéficier d'un lifting gratuit.

À LA FOLIE !



pour finir en beauté...Les portraits du mois !



Merci aux contributeurs pour ce 1er numéro : Alex Perot (rédacteur en chef), Clément Rasselet (rédacteur), Caroline Martin (interview du mois et correction orthographique), Maxime Cibille (réponse à la question Coach Corner du mois), Rodolphe Debureau et Gaspard Tharreau (article sur les Jeunes) et au comité de revue du CODIR.

