



## Newsletter N°2 - Mai 2017

### EDITO

Le Printemps vient de pointer le bout de son nez, les jours rallongent, la météo a été clémentine en ce mois d'Avril et déjà les premières épreuves démarrent.

Finie la période d'entraînement hivernal, le mois de Mai avec ses jours fériés est comme chacun sait rempli d'évènements sportifs tous les week-ends : "Le plus dur, c'est de choisir"...

Dans ce numéro de Mai, nous reviendrons sur quelques unes des belles performances de nos athlètes ainsi que sur le Triathlon de Vioreau, épreuve interne pour prendre ses marques et lancer la saison.

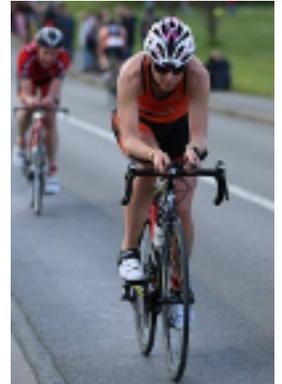
L'Oeil du Coach nous livrera la 1ère partie de son analyse toujours précise sur les vitesses en course à pied et nous terminerons sur une sélection des prochains évènements à ne pas louper ce mois-ci.

### DUATHLONS D'AVRIL ET 1<sup>ER</sup> TRI DE LA SAISON

#### Duathlon de Changé le 2 Avril

Seulement 3 athlètes du club (**Laure, Axel, Alex**) avaient fait le déplacement à Changé (53) pour un duathlon S, sans drafting, sur un parcours exigeant.

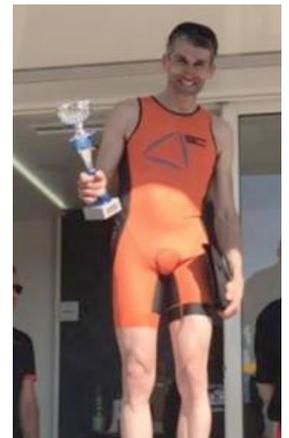
Un podium pour **Laure MENARD**, qui monte sur la 2e marche du podium, de bonne augure pour la suite de la saison.



#### Duathlon de St Jean de Monts - Sélectif Coupe de France

11 TCNistes étaient sur la côte en Vendée le 9 Avril pour prendre le départ de ce duathlon sélectif pour la Coupe de France des Clubs à l'Aiguillon sur Mer fin Septembre.

Contrairement au dicton, il fallait se découvrir d'un fil pour l'emporter. Un soleil de plomb était présent pour les 204 partants et au final le **TCN** place 2 athlètes sur le podium vétérans **David GOUPILLE** (8ème au scratch et 2ème VEM) et **Eric TURBE** (13ème scratch et 3ème VEM). Bravo Messieurs.



#### Triathlon du Poiré sur Vie le 23 Avril

1er tri de l'année dans la région avec un podium pour **Alexandre PLUMEJEAU**, sur le Triplefort du Poirée sur Vie (85) avec natation en piscine, VTT, et trail pour la cap, qui s'offre la seconde place. Meilleur temps VTT avec une moyenne > 26 km/h, c'est du costaud !





Vioreau Plage, 23 Avril 2017

## VIOREAU 2017

Vioreau VS Coëtquidan : des fortunes diverses côté météo mais toujours l'envie de se retrouver pour pratiquer son activité préférée : un esprit club que je vous encourage à développer, vos résultats n'en seront que meilleurs ensuite.

## COET' 2017



Grand ciel bleu, dernier dimanche des vacances scolaires, quoi de mieux que de venir valider sa prépa à Vioreau et affiner les derniers réglages. Un beau programme concocté par Cédric Sylla avec ateliers le matin pour réviser ses bases et épreuve CLM format S l'après-midi.



Podium à 66% orange : 1 (Les Lapinoux) & 3 (Les Fangio) par équipes mixtes pour cet objectif club de la saison à Coëtquidan. L'équipe hommes (Les Gros Lardons) termine 5ème au scratch. Bravo également au Girl's Power, équipe 100% féminine comme son nom l'indique d'avoir représenté nos couleurs.

## INFO INSCRIPTIONS

### Inscriptions en cours

**Triathlon de la Roche sur Yon le 14 Mai - Champt Régional S**

> Inscriptions en cours toutes distances (Jeunes, XS, S, Relais)

**Triathlon Vertou Vignoble le 18 Juin - Champt Régional L**

> Plus que 100 places dispo sur le L, Nouveauté SwinRun

**Triathlon des Sables d'Olonnes les 1er et 2 Juillet**

> Inscriptions ouvertes (Jeunes, XS, S, M et relais entreprises)

A noter, un invité de marque, F. Van Lierde présent sur le M

### Ca vient d'ouvrir, ne tardez pas

**Triathlon d'Angers les 23 et 23 Juillet - Objectif Club 2017**

> Ouverture des Inscriptions le **1er Mai à 9h00** (S, 1/2 fin.D3)

### C'est déjà trop tard

**Triathlon de La Baule les 17/18 Sept - Objectif Club 2017**

> Tout est déjà complet pour les 30 ans (S, M, Jeunes, Relais)

**Triathlon de Mesquer le 4 Juin - Objectif Club 2017**

> **Liste d'attente sur XS,S** - Reste des places épreuves Jeunes





"Les chiens ne font pas des chats", c'est vrai aussi dans le triathlon **Gaspar THARREAU** Champion départemental et régional d'aquathlon à Clisson catégorie benjamin et **Elias MOREAUD** sur la 3ème marche au championnat départemental d'aquathlon en minime.

**Aurélié THARREAU**, Championne régionale master d'aquathlon !!! Super maman car le temps libre est rare.

A Clisson, n'oublions pas **Eric TURBE** Champion départ master, **Rémy MORISSEAU** 3ème départ. master et **Alexandre PLUMEJEAU** 3ème départ. senior

Longtemps j'ai pensé ne pouvoir m'approcher de ce sport. Mais aujourd'hui, il est accessible à tous, en individuel ou en équipe, différents formats et distances.

En 2015, Top départ, je m'achète un vélo de route avec des pédales autom. Je me documente pour comprendre, les entrainements, les courses, les catégories, la fédération etc...

Le sport pour moi ça se pratique dans un club... Avec un entraîneur, des objectifs, un suivi, des consignes. Merci à Laurent et Jean- Claude pour les 1ères explications sur le club et l'approche du triathlon.

2016 saison compliquée : je dois tout apprendre : il faut contrôler sa montre, savoir son temps au 1000, compter son nb de CdB en crawl, savoir combien de dents j'ai sur mon vélo ..... sans parler des moments de solitude quand tous s' échauffent alors que toi tu es déjà au taquet

J'ai débuté sur XS à Coet' puis St-Nazaire et S de Cholet ; j'ai abandonné au dernier moment à cause de la météo sur le S de Quiberon, pas prête pour ça. Le bilan 2016 est positif. Je suis bien dans mes baskets ; j'avance pas à pas et sereinement...je prends donc ma deuxième licence au TCN.

Nous avons tout pour bien nous entrainer. L'expertise de Rodolphe est un atout majeur pour progresser, j'espère pouvoir progresser et aller le plus loin possible. J'adore les compétitions de Tri avec ce mélange de convivialité et de performance, et j'ai une revanche à prendre à Quiberon cette année.

Lydia BERNARDEAU

## COACH CORNER : LES VITESSES CAP EN TRIATHLON (PARTIE 1/2)

### Constat de départ :

RD : "Ok Brownlee et ses compères sortent du parc vélo en 2'40" au 1er km , Patrick Lange bat le vieux record de Mark Allen sur le dernier tri d'Hawaii en 2:39:28 (datait de 1989) ,Tim Don court en 2010 28:56 sur le 10kilometres route de Manchester, Alistair Brownlee 28'32" sur un 10000 piste en 2013 . Tout le monde analyse les poulaines et foulées de Vincent Luis, Gebre, Bekele, via youtube en essayant parfois de copier, mais concrètement, les age groupers, ils courent à quelle vitesse en compétition, et surtout ont-ils une bonne analyse de leur facteurs limitant principaux ?

### Discussion / Argumentation

- Max C "On retrouve pas mal de triatletes dans les classements des courses à pied , l'entraînement triathlon permet il de courir plus vite que l'entraînement monosport ?

- RD "Faudrait comparer à volume d'entrainement égal. ex un triathlète qui s'entraine 7h00 par semaine (au total des 3 activités), et un coureur à pied qui s'entraine 7h00 par semaine, combien courent chacun sur semi et qui est devant?

- Max C "V.Luis envisage de participer au 10km aux JO. Craig Alexander fait 2h41' à la pose du vélo (aurait-il faut 2h15 sur marathon à sec s'il n'avait jamais pratiqué le tri ? Peut-on être "performant" au niveau international sur plusieurs disciplines ?

- RD "Cela me paraît très difficile. Mais cela peut arriver Sheila Taormina a fait 4x les jeux sur 3 disciplines (championne du monde de tri en 2004, médaille aux JO en nat sur le 4x200m en 1996, 6e aux JO en tri en 2000, 23e en 2004 aux JO, et participe en pentathlon moderne au JO en 2008. Mark Allen (6x vainqueur d'Hawai, 10x vainqueur de Nice), a tenté de se qualifier en 1996 aux JO d'Atlanta en marathon (le tri n'était aux Jeux) Tout le monde a pensé que (lui qui courait 2h40 à la pause du velo) cela serait une formalité de courir 2h22/2h23 et il fut DNF. Christian Bustos record 2h16 au marathon, pose le vélo avec Allen en 1992. Tout le monde pense que c'est plié, Allen remporte pour la 4e fois l'épreuve. Et bien d'autres exemples.

### Synthèse

Il ne faut pas oublier que seuls les chronos à la pause du vélo nous intéressent. Coninx court 36'32" à Rio (30'34" meilleur temps cap pour Murray, 32'21" pour Vincent Luis) alors qu'il avait couru 29'11" aux 10km de Cannes quelques mois avant.

**Rdv au prochain numéro pour la partie 2 : explication des allures (vma, seuil AN, lypolyse, allure marathon)**



Sans eux, pas de triathlon en compétition !

Donc un GRAND MERCI à nos Quatre Arbitres 2017 d'être présents sur les épreuves de Loire-Atlantique ou de la région et de nous permettre ainsi de pratiquer notre sport favori et de représenter le TCN à leur manière.

2 arbitres régionaux :

Cédric SYLLA  
TCNiste depuis 2012



Alban COMERAIS  
TCNiste depuis 2013



2 arbitres assesseurs :

Marc BOVO  
TCNiste depuis 2014



KEVIN TRIBOUT  
TCNiste depuis 2016



Si vous êtes intéressé pour devenir arbitre, faites-le nous savoir, la formation est prise en charge par le club.

[contact@triathlon-club-nantais.com](mailto:contact@triathlon-club-nantais.com)

## POINTS D'ARBITRAGE 2017

Cette année encore des modifications ont été apportées à la réglementation de la FFTRI 2017. Je vous invite à télécharger dans la rubrique **Arbitrage**, du site du TCN en cliquant sur le lien [Règlementation sportive Saison 2017](#).

Inutile de la lire complètement en détail, lisez simplement les parties qui concernent l'épreuve et les conditions que vous visez (pour cela, il vous faut également prendre connaissance du règlement de course de l'organisateur).

Les modifications qui vous concernent directement sont :

- Le carton bleu remplace le carton noir. La signification reste la même (pénalité pour aspiration abri / drafting)
- Les tréfonctions peuvent maintenant être ouvertes pendant l'épreuve jusqu'à 200m de l'arrivée. A 200m elle doivent être refermées au moins jusqu'au sternum (disqualification sinon).
- Contre la montre par équipe : jusque 7 participants par équipe autorisés
- Contre la montre par équipe : Chaque athlète doit prendre et reposer son vélo
- La zone d'aspiration abri passe de 10 à 12m sur les épreuves L, XL, XXL.

A bon entendre...

## BREVES DE COMPTOIR : L'INSTANT PHILO

"Il faut savoir perdre du temps pour en gagner"  
J.J.Rousseau. Illustration au Duathlon de St Jean de Monts : oublier d'enlever ses chaussures de running après la 1ère CAP, 10 sec. de gagné à T1 mais plus de 3 min de perdu sur les 20km vélo double chaussures, nouvelle technique : PAS BIEN

"Rien ne sert de courir, il faut partir à point"  
LaFontaine. Pas mal de monde blessé en ce moment (douleurs genoux, tendons, musculaires). Mieux vaut ne pas attendre les beaux jours pour commencer à s'entraîner, et mettre trop de charge d'un coup. Ceux qui auront bien géré leur prépa hivernale, leur corps les remercieront.





## EN MAI FAIS CE QU'IL TE PLAÎT

Beaucoup d'épreuves chaque week-end, il y a de quoi faire ce mois-ci, ça va pas chômer dans les chaumières comme qui dirait. Voici une petite sélection de dates sur lesquelles nous espérons voir du orange innondé les classements et les podiums:

- 6 / 7 Mai : TriEvent Lacanau (16 TCNistes sur le L, 12 sur le M)
- 8 Mai : Tri St Julien de Concelles (XS et S, bcp de TCNistes)
- 14 Mai : **Sélectif D3** à La Roche sur Yon, (Format S)
- 14 Mai : Triathlon de Mayenne (Format M)
- 21 Mai : Triathlon de St Grégoire (Formats S et M)
- 21 Mai : Triathlon de Damgan (Formats S et M)
- Et bien d'autres...

Extrait du calendrier de la Ligue de Triathlon des Pays de la Loire

### Mai

Lun 08 TRIATHLON S XS Jr S' Julien de Concelles (44)  
www.triveloce.free.fr

Dim 14 TRIATHLON S XS Jr La Roche sur Yon (85)  
www.roche-vendée-triathlon.com

**SÉLECTIF D3 TRIATHLON**

**CHAMPIONNAT RÉGIONAL TRIATHLON S**

Dim 14 TRIATHLON M Mayenne (53)  
www.mayenne-triathlon.blogg.org

**CHAMPIONNAT DE FRANCE MILITAIRE**

20 & 21 TRIATHLON S XS Jr ANIMATHLON S' Nazaire (44)  
www.best-triathlon-saint-nazaire.com

Dim 28 TRIATHLON Int<sup>l</sup> M S de Laval (53)  
www.laval-triathlon.com

## LES TCNISTE EN FORME

En Course à Pied, **David GUIBERT** confirme sa régularité en passant 2 jolis chronos ce mois-ci : **00:35:36** au 10km de St Sebastien puis **00:35:25** aux Foulées de l'Eléphant.

Sur le Vélo, **Johan NICOLAS** revient fort à l'approche des compets et réalise le meilleur chrono à Vioreau en bouclant les 20.2 km en **00:34:25**. (Jordan a fait fausse route cette fois-ci mais nul doute que son heure viendra).

En Natation, **Pierre COLLIOT** confirme avec le meilleur temps à Vioreau **00:06:14** (400m avec une orientation pas facile sur le retour après avoir virer la dernière bouée) après son bon 800m piscine au stage

## WANTED : BENEVOLES

Comme chaque année, la **Fête du Triathlon** a besoin de vous ! Pour ne pas passer à côté de cet évènement incontournable de la vie associative et sportive de notre club, Sylvie puis Magalie ont mis en place des formulaires d'inscription pour recueillir les infos et vous demandez quel poste aurait vos préférences.

La date est fixée au **Dimanche 1er Octobre**, vous avez tout reçu par mail , n'attendez pour répondre. Merci

Comité de rédaction de ce numéro : Clément Rasselet (rédacteur en chef), Commission Com' (rédacteurs news) , Lydia Bernardeau (interview du mois), Rodolphe Debureau (article Coach Corner du mois), Stéphane Papin (article sur l'arbitrage). N'hésitez pas à nous rejoindre pour le prochain numéro Sportivement

