



Newsletter N°3 - Juin 2017

EDITO

Après un mois de mai chargé en compétitions avec le sélectif D3 à La Roche sur Yon, le triathlon de Saint Julien de Concelles (toujours autant apprécié de nos licenciés), le triathlon de Lacanau qui a permis à beaucoup de TCNistes d'accomplir l'un de leur 1er gros objectifs ou de connaître leur niveau de forme, le triathlon de Saint Grégoire (35) et bien d'autres.... le mois de juin arrive avec tout autant voire plus de compétitions ! Les derniers réglages étant validés, le passage à la vitesse supérieure est lancé.

Au programme de ce numéro, un focus sur la Fête du Triathlon que le club organise, le coach corner toujours très attendu, des conseils sur l'entretien de votre combinaison de natation, l'interview de Benjamin RENARD et pour finir le meilleur, le comptoir du triathlon ! Bonne Lecture

QUELQUES RESULTATS MARQUANTS DU MOIS



LACANAU HALF / M / RELAIS - 06 et 07/05/2017

Un beau week-end avec une cohésion de groupe et émulation entre triathlètes du club. A refaire

- Top 10 sur le Half pour **Alexandre PLUMEJEAU**
- 3ème place sur le M pour **Laure MENARD**
- 2ème place relais M : **Eric T , Alex PL. et Samuel L.**

LA ROCHE SUR YON le 14/05/2017

SELECTIF D3

Deux équipes au TCN ont disputé le sélectif D3, les femmes ont terminé 7ème et rate de peu la qualification alors que les hommes terminent 6ème et gagnent leur slot pour participer à la 1/2 finale D3 qui aura lieu samedi 22 juillet à Angers.

CHAMPIONNAT REGIONAL S

David GOUPILLE : champion regional master

Eric TURBE : vice champion regional en master

Bravo messieurs!





BESOIN DE BENEVOLES

Au 15 mai, environ 50 bénévoles s'étaient positionnés et nous avons besoin de 120 bénévoles pour que l'organisation se fasse : inscrivez vous ici , à vos clicks:

<https://goo.gl/forms/g8UBRE0nkq2Lgs472>

LA FETE DU TRIATHLON C'EST QUOI ?

C'est l'évènement majeur de l'année du club qui existe depuis 13 ans et qui s'appuie sur les bénévoles du club qui sont les meilleurs ambassadeurs de ce sport et de notre club.

4 Objectifs principaux:

- ▶ Faire découvrir le triathlon grâce à des courses gratuites pour les enfants et adultes
- ▶ Proposer une course sprint en ville pour les licenciés et non licenciés
- ▶ Faire connaître le club, en faire la promotion, recruter athlètes et partenaires.
- ▶ Faire rentrer de l'argent pour financer des projets sportifs pour le club

LA FETE DU TRIATHLON EN QUELQUES CHIFFRES

- ▶ 4 courses,
- ▶ + de 20 partenaires,
- ▶ 120 bénévoles,
- ▶ 500 participants sur la journée,
- ▶ 2 session d'échauffements enfants et adultes en musique
- ▶ + de 200 messages de remerciements
- ▶ XXXXX € de budget

Prochain épisode FDT : Focus sur le S du matin et son organisation

INFO INSCRIPTIONS

Ca vient d'ouvrir ou presque. ne tardez pas

- Triathlon de La Rochelle 10-11/06/2016 Jeunes/XS/S(champ regional)/M
- Triathlon de Cholet 11/06/2017 format XS/S
- Triathlon de Vertou Vignoble 18/06/2017 format L
- Triathlon de ST Jean de Monts 25/06/2017 format S/M
- Triathlon des Sables d'Olonne 01-02/07/2017 format jeunes/XS/S/M
- Triathlon Arzon 02/07/2017 format S avec et sans draft/XS
- Triathlon du Mans 02-03/07/2017 format jeunes/XS/S/M

Inscriptions toujours en cours

- Triathlon de Mesquer le 04/06/2017**
>Inscriptions en cours (Jeunes, XS, S, Aquathlon)
- Triathlon de Noirmoutier le 04/06/2017**
>Inscriptions format Avenirs (cross duathlon), S,M



Beaucoup d'athlètes présents à St Julien, 1er tri de la saison dans la région à 2 pas de la maison.

Les filles du club se sont visiblement donné le mot sur le XS puisqu'elles étaient tout de même **9 sur la ligne de départ, belle représentation mesdemoiselles et mesdames !**

Pour le triathlon format jeune, la première place échappe malheureusement à **Gaspard THARREAU pour moins d'une seconde**, allez la prochaine fois sera la bonne, nous n'en doutons pas !

Sur le S, **Aurélié THARREAU** se place **3ème au scratch féminin** et **1ère vétérane** avec **Magalie JOST 3ème vétérane** pour compléter le podium et **David GOUPILLE termine 5ème au scratch et 1er vétérane**.

Aurélié et **David** décrochent ainsi le titre de **champion départemental en catégorie master !**



COACH CORNER : L'AFFÛTAGE POUR ARRIVER A VOS OBJECTIFS

Quels sont les inconvénients à avoir un "poids de corps" non-optimal ?

- 1)un cout énergétique augmenté, sur la portion cap, mais pas seulement, en vélo aussi (la natation est tres peu impactée). Ce n'est pas pour rien que le vo2max s'exprime en ml/mn/kg, et aussi la FTP (la puissance au seuil anaerobie en vélo) en Watt par kgs.
- 2)une fatigue accrue du squelette lors des activités de la vie quotidienne, un impact au sol bien supérieur lors des séances de cap. A savoir que, pour chaque kilomètre de course, il y a environ 800 réceptions pied/sol avec 5 à 8 fois le poids du corps à chaque impact (poids de corps de tops marathonien actuels - Kipchoge 57kgs - Bekele 56 kgs - Kimetto 55kgs - Kiprotich 62kgs,...)
- 3)une moins bonne thermorégulation de l'organisme. La pellicule adipeuse rendant les échanges entre la peau et le milieu ambiant moins efficaces, donc l'organisme sera plus facilement en surchauffe par entrainements/compétitions sous forte chaleur.
- 4)le triathlete va dépasser beaucoup d'argent pour alléger son vélo mais il faut raisonner sur le couple homme machine, et là, on est parfois à 90 voire 100kgs pour l'ensemble. L'athlete me parle plus souvent du poids de son matériel que du sien...
- 5)je ne neglige pas l'aspect psychologique. A savoir, arrivé sur la ligne de départ affuté (meme si le terme a ete detourné de son concept/contexte originel, où on l'associe plus à avoir le muscle saillant et les "veinasses" apparentes.)

Comment peut-on faire pour l'optimiser ?

Dave Scott ("The Man", 6 victoires Hawaii) avait déjà un avantage psychologique, quand on le voyait debouler à Kona quelques jours avant la course, avec les veines de tout le corps apparentes car les autres savaient qu'il ne venait pas pour "beurrer les tartines." Donc etre affuté vous mettra en confiance, et vous donnera une chance supplémentaire d'avoir optimisé tous les facteurs (ils sont nombreux) liés à la performance.

J'entends souvent, mais il faut etre gras pour faire du long, car il faut des réserves. Oui sur des épreuves de longue durée (superieures à 3-4 h), les lipides fourniront une quantité d'énergie non négligeable, mais ce sont principalement les triglycérides intramusculaires, pas la bouée autour du ventre;)

Comment perdre? 1kg de gras permet de liberer 9000 calories, et pour perdre il faut qu'au niveau énergétique, que les sorties soient superieures aux entrées, c'est à dire, soit réduire l'apport soit s'entrainer plus.



L'interview du mois : Benjamin RENARD



Quand as-tu commencé le triathlon et pour quelle raison ?

J'ai commencé le triathlon en 2012, ça fait donc ma 5ème année de suite au club. Avant j'ai fait pas mal de sports différents dont beaucoup de natation en club et je faisais déjà un peu de vélo avec mon père. Cette année-là je ne savais pas trop quoi faire comme sport et mon père m'a proposé d'essayer le triathlon (il était au TCN) et c'est comme ça que j'ai commencé le triathlon.

Qu'est-ce qui t'as plu dans ce sport, et qui a fait que tu as continué ?

Ce qui m'a plu c'est la diversité des entraînements, on ne fait pas que compter les carreaux de la piscine comme en natation... à chaque fois on fait quelque chose de différent : si la piscine est fermée on peut aller rouler... on adapte l'entraînement comme on le veut. Ensuite il y a toujours eu une bonne ambiance dans le club et j'étais bien intégré dès le début donc ça c'est plutôt cool. J'ai aussi toujours fait du triathlon avec mon père et on a partagé beaucoup de moments ensemble autour du triathlon. C'est tout cet ensemble qui m'a plu et pour lequel je n'ai pas arrêté.

Une anecdote en triathlon ?

Je n'ai pas eu vraiment de gros ratés en course, la seule fois c'était quand j'ai fait Vioreau. On était deux jeunes, avec Baptiste, on ne pouvait pas nager car l'eau était trop froide. Du coup on avait 1000 mètres de course à pieds à la place de la natation. Le triathlon démarre, on finit nos 1000 mètres bien avant les adultes (800m de nat je crois) on part tous les deux pour le vélo et en fait le premier demi-tour était matérialisé par une flèche au sol... on l'a loupée, on continue à rouler puis on arrive au bout de la route. On tombe sur une voie rapide avec un gros trafic et là on se dit que ce n'est pas possible que le vélo passe là. On est resté là pendant 5-10 minutes puis on a fait demi-tour pour voir si on voyait la flèche et on a retrouvé les premiers adultes qui faisaient demi-tour et qui se demandaient ce qu'on faisait. On s'était perdus !

Tes prochains objectifs/compétitions ?

Pour le reste de la saison je vais faire Mesquer et Angers, je n'ai pas vraiment d'objectif particulier car cette année a été plus studieuse que sportive.

L'ENTRETIEN DE LA COMBI

Ce mois-ci, une petite question matos, et au vu le prix des combis, la question mérite d'être posée : comment prendre soin de sa combi ? Y'a-t-il des choses à savoir pour l'entretien ? Quelques conseils ci-dessous :

Avant toute chose, vous devez prendre soin de votre combi et cela commence avant les triathlons ! S'il n'y a pas de sac de transport fourni, procurez-vous en un. Pour ne pas abimer votre combinaison, il existe plusieurs techniques "d'enfilage", à commencer par la technique avec des gants, qui vous évitera d'avoir des accros d'ongle dans votre belle combi.



Il y a aussi une autre méthode pour éviter les accros, à savoir l'enfilage par l'envers. Oui, j'ai bien dit par "l'envers" mettez votre combinaison à l'envers et puis commencez par rentrer intégralement vos deux pieds puis retournez progressivement la combinaison, faite pareil pour le haut et le tour est joué ! L'avantage de cette méthode est que vos ongles/mains ne sont jamais en contact du bon côté de la combi, vous ne pourrez donc pas l'abimer.

Si malgré tous ses efforts, votre combinaison dispose d'accros, ongle, cailloux, griffe de chat, vous pouvez vous procurer une sorte de colle qui comblera ces derniers.

Pour finir, pensez à toujours rincer votre combinaison à l'eau claire après chaque triathlon ! Cela vous évitera de garder l'odeur du lac ou vous avez fait votre compet'

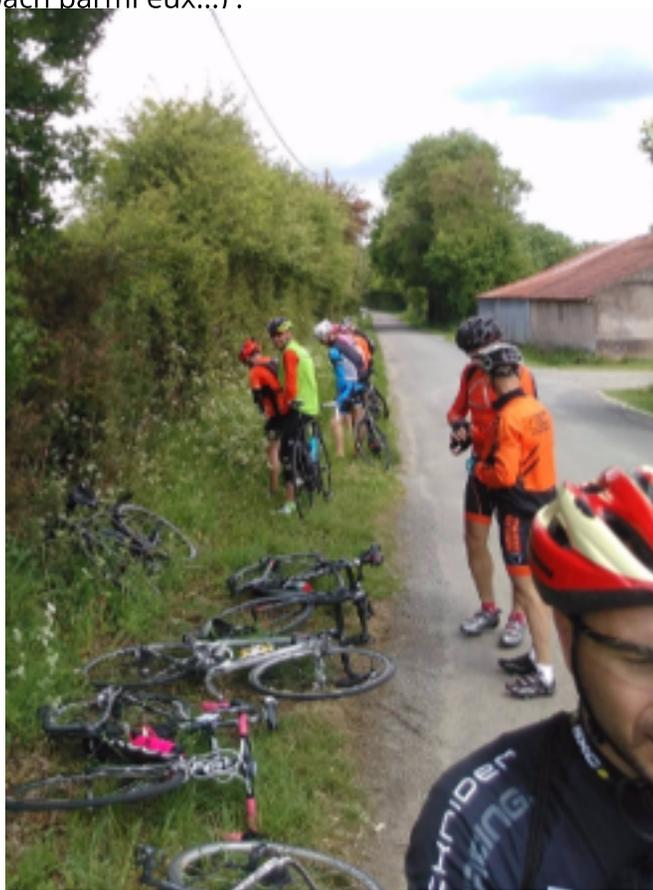




LE COMPTOIR DU TRIATHLON

"Rien ne sert de courir, il faut partir à point"

Avis de recherche, nous sommes à la recherche de la prostate de ces hommes (on me dit dans l'oreillette qu'il y a un coach parmi eux...):



DANS VOS AGENDAS

Juin

- 03 & 04 TRIATHLON M S ANIMATHLON Port Brillet (53)
www.sc/portbrillet.clubeo.com ●
- Dim 04 TRIATHLON M S Jr Noirmoutier (85)
CROSS DUATHLON Jr Noirmoutier (85)
www.iledenoirmoutiertriathlon.com
- Dim 04 TRIATHLON S XS Jr Mesquer Quimiac (44)
AQUATHLON Jr Mesquer Quimiac (44)
www.tri-cote-damour.fr
- Dim 11 TRIATHLON S XS Jr Cholet (49)
www.cholet-triathlon.fr onjou
- Dim 11 TRIATHLON M S XS Jr Olonne sur Mer (85)
www.vendee-triathlon.oninetri.com ●●●
- Dim 11 TRIATHLON S Sablé/Sarthe (72)
DUATHLON S Sablé/Sarthe (72)
www.sabletriathlon72.fr ●
- 17 & 18 CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL TRIATHLON S
TRIATHLON Int^e CLM S XS Saint Calais (72)
www.payscalaisien.com ●●
- SELECTIF CPE DE FRANCE DES CLUBS TRIATHLON
CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL TRIATHLON (MINIMES)
- 17 & 18 RAID L CLM Le Poiré sur Vie (85)
www.vendeeraidoscore.com
- Sam 17 TRIATHLON L Vertou (44)
www.triathlonvertouvignoble.com ●●
- CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL TRIATHLON L
CHAMPIONNAT REGIONAL TRIATHLON L
- Dim 18 SWIM & RUN Vertou (44)
www.triathlonvertouvignoble.com ●●
- Mer 21 TRIATHLON ANIMATHLON Nantes (44)
www.comptoir.com
- 24 & 25 TRIATHLON M S XS Jr Int^e St Jean de Monts (85)
www.comptoir.com ●●●
- Ven 30 TRIATHLON ANIMATHLON Carquefou (44)
www.tsc-44.free.fr

Merci au Comité de rédaction de ce numéro : Clément Rasselet, Alexandre Perot (rédacteur), Magalie Jost (Rédactrice Fête du Triathlon), Rodophe Debureau (Article Coach Corner), Benjamin Renard (l'interview du mois)

Nous sommes toujours preneurs de vos idées vous faire vivre la Newsletter.

Sportivement, la com' sport

