

Newsletter N°4 - Juillet 2017

EDITO

L'Eté sera chaud, dans les t-shirts dans les maillots... et dans les tri-fonctions aussi pour ceux qui ont inscrits quelques épreuves à leur programme. Au programme, vaseline pour éviter les échauffements et crème solaire pour éviter le bronzage Marcel Vanille-Fraise.

Dans ce 4ème numéro, vous reviendrons entre autre sur les résultats des compétitions fédérales, les objectifs club du mois de juin, et la participation d'Elias aux Champ. de France de Triathlon Jeunes.

Benjamin Cornuel, qui vient de terminer un périple de 1200km en vélo (chapeau l'artiste) s'est sympathiquement prêté au jeu de l'interview et le sujet du Coach Corner sera consacré à une question existentielle qui nous empêche tous de dormir : Quelle est la température idéale de l'eau.

Bonne lecture. La Com' Sport



RESULTATS DES COMPETITIONS FEDERALES

Sélectif Coupe de France à Saint- Calais le 17 juin 2017

Ce samedi 17 juin, avait lieu le Sélectif par Equipe à la Coupe de France qui aura lieu les 30 et 1er Octobre prochain à L'Aiguillon sur Mer (85).

A cette occasion, le TCN avait envoyé une délégation d'hommes forts à la mesure de l'enjeu.

Qualification validée pour les 5 TCNistes (Victor BELBEOC'H, Jordan MARO, Johan NICOLAS, Maxime CIBILLE et Alexandre PEROT) qui se sont déplacés près du Mans.



Au programme, un triathlon distance S par équipe en Contre La Montre. La natation s'est déroulée avec combi dans un plan d'eau à 23.5°, un parcours vélo plutôt vallonné en deux boucles d'un peu plus de 20km suivi d'une course à pied autour du plan d'eau de plus de 5km.

L'équipe termine 14e scratch et 8e au classement Pays de La Loire, rendez-vous à l'Aiguillon sur Mer en fin de saison pour la manche nationale de la Cup'.

Championnats de France de Triathlon Jeunes le 3 juin 2017

Elias MOREAUD, jeune minime du club a participé aux Championnat de France de Triathlon Jeunes le Samedi 3 juin dernier organisé sur le Site de Pierralate

Elias termine 86ème sur 120 arrivants, à seulement 1 minute de la 50ème place (quelques petites erreurs de jeunesse dans les transitions dans le parc vélo qu'on lui pardonnera) et il compte bien revenir l'année prochaine encore plus fort.

Elias nous livre son récit de course dans l'article qui lui est consacré en en page 3



RETOUR SUR LE TRI DES DERVALLIERES

Plus de 200 jeunes de 8 à 17 ans se sont retrouvés en ce 1er jour de l'été pour le triathlon des Dervallières où différentes épreuves étaient proposées par une équipe organisatrice rodée dans une ambiance bien sympathique.

Bravo à tous les champions et championnes en herbe et merci aux bénévoles. Les photos sont à retrouver en lien sur le site du TCN



CR d'une personne extérieure et pourtant au coeur de tout!

"Contrairement à l'ambiance politique nationale du moment... Ici, au TCN on prend les mêmes et on recommence! Et ça marche!"

Une organisation sans faille et bien rodée, un timing respecté; une équipe disponible et accueillante où chacun connaît son rôle... En particulier Emmanuel notre speaker au talent de diplomate et Rodolphe et son humour bienvenu de maître nageur!! Et tous ces gamins et leurs parents présents, tous ces moments de joie, de souffrance et d'euphorie, c'est aussi votre récompense à vous, organisateurs! ...et moi photographe! Quoi de dire de plus?"

Ah oui, un très beau temps favorisant un bon chiffre d'affaire à la buvette... C'est le principal ;) ! Un grand merci à tous pour cette belle journée." Régis.

MESQUER 2017

Entre le Sélectif pour la Cup', Mesquer (Formats XS et S) et Vertou (Championnat régional L & Swimrun) il y en avait pour tous les goûts sur les objectifs clubs proposés en ce mois de Juin .

VERTOU 2017



Toujours beaucoup de TCNistes présents chaque année (**une quarantaine sur les 2 courses XS et S**) au sympathique Triathlon de Mesquer organisé par le Triathlon Côte d'Amour

A noter de belles performances , entre autres:

- Sur le format XS **Gaspard T. (1er BEM)**, et **Anne-Laure P. (2ème S2F)**
- sur le S **David G. (1er V1M et 3ème au scratch)** , **Victor B. (3ème S3M)**, **Simon C. (2ème JUM)**,
- et une belle représentation de nos féminines avec **Aurélie T. (2ème V1F)**, **Marie V.G (1ère S1F)**, **Aude C. (2ème S3F)**, **Lydia B. (2ème V3F)**.



Un L bien costaud à la maison sur un très beau site, vous en rêviez, l'équipe organisatrice du Triathlon Vertou Vignoble l'a fait !

Un parcours pour triathlètes confirmés et bien entraînés 2.8km de Natation dans la Sèvre, 96 km de Vélo avec presque 1000m D+ et un peu plus de 20km de course sous une chaleur torride,

2ème année pour cette très belle organisation qui devient déjà une référence puisque l'épreuve servait de support au Championnat Régional LD des Pays de la Loire et une nouveauté cette année avec la présence d'un SwimRun bien apprécié.



Elias MOREAUD, jeune minime du club, revient sur sa course des **Championnats de France de Triathlon Jeunes**, qui avaient lieu samedi 3 juin dernier, à Pierrelatte.

"J'ai participé aux championnats de France de Triathlon qui ont eu lieu à Pierrelatte le 3 juin 2017, après ma qualification aux sélectifs de Vendôme. Le site de Pierrelatte était magnifique, un plan d'eau tout plat, chaud (24), un parcours vélo tout plat, le seul problème étant le demi-tour et un parcours cap un peu long mais plat aussi sur bitume, le tout sous un temps parfait !

Je fais une très bonne natation car je sors 50ème sur 120 (en étant parti dans le sas 5). Je loupe ensuite mon stand dans le parc à vélo et perd de précieuses secondes (je finis avec le pire temps de la T1). Je pars finalement quand même avec un pack de 30-40 coureur mais je n'arrive pas à me placer à l'avant avant le demi tour, ce qui donne qu'un groupe s'échappe après la relance et créer un écart avec le groupe de derrière, je me retrouve seul entre les deux et je finis le parcours seul en chasse patate.

Ensuite, je rate encore mon stand en vélo et perd une dizaine de place, que je remonte en cap durant laquelle les sensations ont tardé à revenir (sûrement à cause de l'effort individuel donné en vélo) Je finis au sprint, 86ème sur 120 arrivants, à 1 minute de la 50ème place (que j'aurai pu atteindre sans tout ces problèmes...) Au final je repars sans trop de regrets car mon objectif était de participer à ces championnats, et j'espère y retourner l'année prochaine ! "



COACH CORNER : QUELLE EST LA TEMPERATURE IDEALE DE L'EAU

Quelle est la température idéale pour nager ?

Lorsque vous nagez, vous vous dépensez et votre température corporelle ainsi que votre rythme cardiaque augmente. Nager dans une eau à 30°C n'est pas agréable pour un nageur car il va vite avoir trop chaud et avoir du mal à respirer (risque d'hyperthermie).

En dessous de 25°C, votre corps va dépenser plus de calories pour maintenir la température corporelle et en dessous de 20°C, des problèmes pour respirer correctement sont possibles pendant les premières minutes. Votre corps s'habitue ensuite à la température mais vous vous fatiguez aussi beaucoup plus vite.

Pour rappel, les règles de la FFTRI (Réglementation Fédérale 2016)

	Jeunes	Distances XS à M	Distances L à XXL
Annulation natation	≤ 16°C	≤ 12°C	≤ 12°C
Combinaison obligatoire		≤ 16°C	≤ 16°C
Combinaison interdite	≥ 24°C	≥ 24°C	≥ 24°C

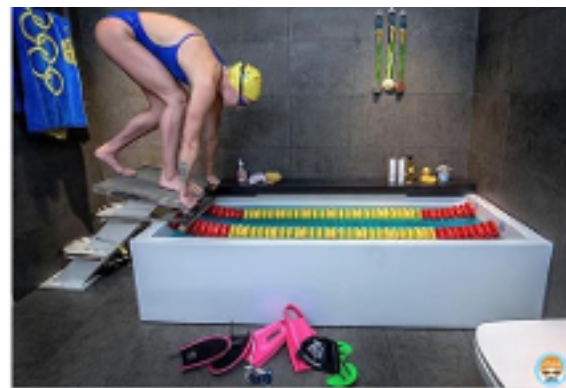
Si la partie natation est annulée, celle-ci doit être remplacée par une partie pédestre. Le Triathlon est transformé en Duathlon et la durée de course ne peut excéder les horaires imposés par les divers arrêtés. Si l'épreuve fait partie d'un championnat ou d'un challenge, elle conserve sa valeur dans le championnat ou challenge considéré

Température de l'eau et effet sur le corps

Sachez que le **corps se refroidit 25 fois plus vite dans l'eau** que dans l'air. C'est pour cette raison qu'il est difficile de rester dans l'eau sans bouger pendant un long moment.

Si les risques d'hypothermie sont inexistants dans une eau à 30°C, ils sont **bien réels dans une eau à 15°C**. Certaines personnes peuvent souffrir d'arythmie cardiaque. En revanche dans une eau trop chaude, le nageur risque de voir son rythme cardiaque augmenter et son corps ne sera plus capable d'évacuer la chaleur produite pendant l'effort.

Bonne baignade à tous.



LE COIN LECTURE

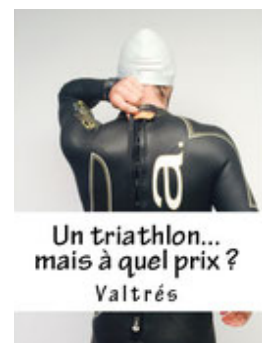
Pour vos vacances d'été à la plage, voici quelques suggestions de lectures pour vous (ou pour faire patienter votre entourage pendant que vous serez parti nager 3.8k ;-)



Le but de ce livre est de vous éclairer sur la vie et les habitudes du triathlète sur le vocabulaire, les expressions, les abréviations de ce sportif qui aime se sentir à part (plus de 150 termes y sont définis), vos conjoints vont enfin pouvoir comprendre vos discussions.



Oubliez les 5 ou 10 « conseils clés » que vous avez pu lire ici et là. Dans cet ouvrage humoristique, vous en trouverez 140 qui vous garantiront l'échec à coup sûr ! Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui ont pour ambition de ne pas terminer un triathlon Ironman et à tous les triathlètes qui en ont déjà terminé un mais qui rêvent de réussir à ne pas passer cette ligne d'arrivée.



Un homme orgueilleux, spectateur hasardeux de l'Embrunman, décide d'y participer l'année suivante sans mesurer pleinement les conséquences de son défi.

Il devra réussir à concilier ses entraînements avec sa vie familiale. A travers ce roman, l'auteur met en exergue de manière critique l'envers du décor d'une prépa d'un triathlon XXL.

L'INTERVIEW : BENJAMIN CORNUEL

Quelle est ta relation avec le sport ? Est-ce important dans ton équilibre ?

Je fais du sport depuis l'âge de 7 ans j'ai toujours aimé les sports d'équipe et l'esprit club. Pour moi le sport permet de se dépasser et aussi de se changer les idées.



Comment es-tu venu à pratiquer le triathlon ?

J'avais fait la fête du triathlon avec mes coéquipiers d'aviron en 2015 et j'avais vraiment aimé l'enchaînement des 3 sports. Durant l'année 2016 après 7 passés à faire de l'aviron j'avais envie d'un nouveau challenge et trouver un sport un peu moins monotone. J'espérais en revanche ne pas perdre l'esprit d'équipe qui était alors très fort dans mon club.

Qu'est ce qui te plaît au club ?

Justement l'esprit d'équipe qui je trouve est très présent pour un sport plutôt individualiste. Après côté sportif l'avantage du club ce sont les nombreux créneaux de natation et la vision des 3 coachs qui m'a vraiment bien fait progresser, ils ne pourront que confirmer :).

Un conseil à donner pour un nouveau qui hésite à s'inscrire au club ?

Difficile de donner un conseil pour ceux qui hésite. Pour moi il faut être prêt à s'investir car c'est un sport exigeant qui demande un minimum d'entraînement dans chaque sport donc au moins 4-5 entraînements par semaine si on veut bien progresser.

Et sinon sur le club plus particulièrement il y a toujours moyen de faire un bon apéro après les séances d'entraînement parfois difficile

ANNULATION FETE DU TRIATHLON

Vous avez sûrement déjà entendu l'info circuler, indépendamment de notre volonté, la fête du triathlon a dû être annulée cette année, voici le communiqué de l'équipe organisatrice.

"A notre grand regret, nous sommes contraints d'annuler la 13ème Fête du Triathlon.

Après avoir déjà reporté au 1er octobre la date initialement prévue au 24 septembre, nous avons été informés par la Direction des piscines de Nantes que la date de fin des travaux de la piscine Léo Lagrange ne pouvait être garantie et qu'ils ne seraient très certainement pas terminés pour le 1er octobre.

Nous allons travailler dès à présent pour vous proposer une version 2018 inoubliable !!!

Nous vous remercions pour votre intérêt et la confiance que vous nous accordez chaque année.

A très vite, Sportivement, L'équipe organisatrice de la Fête du Triathlon"



CHALLENGE INTERNE

Le challenge interne permet d'établir un classement des athlètes du club. L'objectif est de voir où on se situe par rapport aux autres sur l'ensemble de la saison. Tout le monde figure dans le même classement : hommes, femmes, jeunes et moins jeunes. Ainsi, les jeunes peuvent se situer par rapport aux adultes, les femmes par rapport aux hommes, et inversement ;)

Règles de calcul du classement :

Tous les **triathlons et duathlons individuels**, quelque soit le format et le lieu entrent dans le classement. Le nombre de points attribué est calculé à partir d'un ratio par rapport au temps du 1er pondéré de 3 coefficients :

- Coeff 1 : suivant le format (XS aura un coeff + faible qu'un IM),
- Coeff 2 : en fonction du nombre d'athlètes du club présents,
- Coeff 3 : en fonction du nombre de finishers.

Vos 3 meilleurs résultats sont retenus, et votre nombre de points dans le classement correspond à la moyenne de ces 3 résultats.

Vous apparaissez dans le classement avec des points dès lors que vous avez participé à 3 compétitions. Les abandons ou disqualifications sont comptabilisés mais rapportent 0 point. A vous d'effacer ce/ces faux pas en franchissant au moins 3 lignes d'arrivée ;)

Fichier de suivi dispo sur l'onglet **Challenge Interne sur le site du TCN**

il manque encore beaucoup de résultats, merci à nos reporters de transmettre vos fichiers à David Le Nir pour faire la synthèse.

DANS VOS AGENDAS

Parmi d'autres compétitions cet été, voici ci-dessous, le calendrier des compétitions en Pays de la Loire sur le mois de Juillet.

A noter que Le TCN sera représenté à la 1/2 finale D3 de Triathlon à Angers avec la présence d'une équipe masculine

(le Triathlon Jeunes de St Lyphar début Juillet a quant à lui été annulé, faute de participants).

Juillet

- 01 & 02 **TRIATHLON M S XS Jr Les Sables d'Olonne** (85)
www.les-sables-vendee-triathlon.onlinetri.com ●●●
- 01 & 02 **TRIATHLON M S XS Jr Int^{al} Le Mans** (72)
www.mat72.com ●●
- Dim 02 **TRIATHLON JEUNES St Lyphar** (44)
www.jeunesseentraidedetriathlon.fr
- Sam 08 **TRIATHLON S XS Jr Chantonnay** (85)
www.triathlon-chantonnay.com
- Dim 09 **TRIATHLON S XS Jr Montreuil Juigné** (49)
www.angerstriathlon.fr ●
- Dim 16 **CROSS TRIATHLON M XS Jr Joué/erdre** (44)
www.triathlon-ancenis.fr anjou
- 22 & 23 **TRIATHLON S XS JR ANIMATHLON Angers** (49)
www.triathlonangers.fr ●●●● anjou
- CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL TRIATHLON S**
ÉTAPE D2 TRIATHLON
1/2 FINALE D3 TRIATHLON
- Jeu 27 **SWIM BIKE & RUN ANIMATHLON Le Pouliguen** (44)
www.tri-cote-damour.fr
- Dim 30 **TRIATHLON M S Château Gontier** (53)
www.club.quomodo/chateau-gontier-triathlon/ ●●●

Information

Entraînement natation à la piscine des Dervallières en juillet août

Vous n'êtes pas membre du TCN. Cependant, vous pouvez participer aux entraînements natation du Triathlon Club Nantais en juillet et août à la piscine découverte des Dervallières en soirée.

Vous surveillerez le site du club à la rubrique **"Planning à suivre"** pour connaître les horaires des 4 entraînements hebdomadaires : les années précédentes, les Lundi/Mardi/Jeu/Vendredi soir 20h à 21h30, et pourrez profiter d'un encadrement professionnel.

Merci au Comité de rédaction de ce numéro : Clément Rasselet (rédacteur), Alexandre Perot (rédacteur), David Le Nir (Challenge Interne), Elias Moreau (Champ de Fr de Triathlon Jeune), Benjamin Cornuel (l'interview du mois)

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

Sportivement, la com' sport

