



Newsletter N°6 - Septembre 2017

LE MOT DU PREZ'

L'été s'achève, les épreuves se font plus rares, les RDV importants de notre région, avec Quiberon et La Baule vont clôturer notre saison et il va falloir se remettre sérieusement à l'entraînement dans les 3 disciplines pour atteindre nos objectifs toujours plus ambitieux de l'année prochaine.

2017 aura été l'année des travaux de réparation, rénovation, de notre piscine de Léo Lagrange, occasionnant des annulations d'entraînement ou des changements de bassin en fonction des disponibilités. Nous nous en sommes plutôt bien tirés, en ajoutant même des entrainements en « eaux vives » à La Roche Ballue.

Les travaux ont pris du retard, cela devrait rentrer dans l'ordre début Novembre.

Cette année, avec l'équipe renouvelée du CODIR, nous avons décidé d'innover et en plus de la soirée d'accueil du 28 Septembre qui nous permet de présenter le club, nous allons accueillir nos nouveaux adhérents, lors d'une journée dédiée le 14 Octobre avec un entraînement spécifique dans les 3 disciplines, des conseils, un pique-nique convivial, la présentation de leurs Parrains (que je remercie à l'occasion).

Notre objectif est de mieux accueillir nos « nouveaux » et de réduire le turn-over que connaît notre club depuis toujours.

Pour finir, je félicite tout particulièrement Alexandre Paviza pour cette nouvelle saison riche en podiums et bons classements, un encart lui est dédié dans ce numéro, nous sommes tous très fiers de lui.

Laurent Calanville

COUP DE PROJO' SUR DE BELLES PERF'

Sélection au championnat du monde de Paratriathlon

A l'issue d'une très belle saison, **Alexandre Paviza** valide sa sélection en équipe de France pour participer aux **Championnats du Monde de Paratriathlon** qui se dérouleront le 15 septembre prochain à Rotterdam.

Alexandre pointe actuellement à la 8ème place mondiale avec de belles places sur le circuit World Paratriathlon Series

- ▶ 6ème sur la Gold Coast en Australie début Avril
- ▶ 6ème à Yokohama au Japon en Mai
- ▶ 2ème à Besançon début Juin
- ▶ 6ème à Kitzbühel aux Champ' d'Europe mi-juin
- ▶ 3ème à Edmonton Canada en Août

Pour la suite fin de stage préparatoire avec le collectif France puis participation aux Championnat de France à Gravelines



24h du Mans Vélo : 954km et un beau classement à la clef

Une belle brochette de TCNistes avait fait le déplacement au Mans ce week-end pour participer aux 24h du Mans Vélo sur le circuit Bugatti avec une équipe constituée à 80% de triathlètes du club. Belle expérience avec au compteur 228 tours et 954 kms bouclés pour une 39ème place au scratch / 495 équipes et un podium en catégorie "Equipe de 8 Loisirs".

A noter l'énorme perf' d'Evens Stievenart qui a parcouru pas moins de 950 km à 40 km/h de moyenne. Cette performance incroyable lui permet de battre le record du monde de distance à vélo sur 24 heures. !!

Quelques chiffres :

39ème au général sur 495

954 kms et 39,75km/h de moyenne

3ème par équipe de 8

Best Perso : par Alex P. la machine en 5'25" le tour soit 46,36 de moyenne!!



Espace adhérent en ligne

<https://www.assoconnect.com/triathlon-club-nantais>

Le club met en place un espace en ligne où vous pourrez :

- ▶ Vous inscrire au TCN (toute l'année),
- ▶ Renouveler votre adhésion (du 1er au 31 Octobre),
- ▶ Commander vos tenues lors des campagnes de commandes.
- ▶ Accédez à votre espace membre pour éditer vos informations personnelles ou mettre à jour des documents : certificat médical, demande de licence FFTRI, ...



La veste club est à nouveau obligatoire avec l'adhésion des nouveaux permettant une bonne visibilité avant, après les épreuves et sur les sorties vélo. Remise prévue à la réunion des nouveaux le 28 Septembre prochain.

Le Livret d'Accueil du TCN

Destinés aux nouveaux, mais pas que, vous y trouverez une foule d'informations sur le club et sur le triathlon. Merci à Rodolphe pour la rédaction et Claudy & Charlie pour la mise en forme finale.

Il sera distribué à la journée des nouveaux. Ce livret se doit de figurer sur votre table de chevet ! Interrogation écrite au stage de la Baule en Mars.

Au sommaire :

- ▶ Petite histoire du triathlon
- ▶ Histoire du TCN - p°5
- ▶ La natation (lieux et créneaux, matériel, l'oeil du coach...)
- ▶ Le vélo (lieux et créneaux, matériel, séances, l'oeil du coach...)
- ▶ La course à pied (lieux et créneaux, l'oeil du coach...)
- ▶ Les bons tuyaux (gérer sa semaine, éviter les blessures...)
- ▶ La vie du club (se tenir informé, communiquer les résultats...)



Le Parrainage et La journée d'Intégration des Nouveaux

Le club propose cette année le **Samedi 14 octobre** une journée d'intégration des nouveaux qui aura comme camp de base le Pôle Etudiant de l'Université de Nantes, situé derrière Audencia, sur le campus du Tertre. Merci à tous les membres du club qui se sont portés volontaires pour devenir parrains.

Sous forme d'un mini-stage avec pour objectif la découverte des séances d'entraînement dans les 3 sports, ce sera l'occasion des former les pairs parrains/filleuls et d'avoir un temps d'échange convivial avec les nouveaux adhérents

Le planning définitif de la journée sera communiqué courant Septembre.

- ▶ Temps d'accueil convivial
- ▶ Séance Natation (eau libre ?)
- ▶ Séance Vélo/CAP
- ▶ Apéro et "Vide Grenier" du club
- ▶ (Organisation d'un dîner avec les conjoints possible le soir)



LE CODIR S'ELARGIT : 2 NOUVEAUX MEMBRES

Le Comité Directeur du Club s'élargit et à le plaisir d'accueillir 2 nouveaux membres actifs : Alexandre Plumejeau qui devient Secrétaire Adjoint et Julie Beleil qui rejoint la Commission Evénementielle. L'effectif est maintenant de 8 membres principaux + les entraîneurs relais bénévoles et tous les membres actifs dans la vie du club.

Président



Laurent C

Trésorier



Emmanuel C

Secrétaire



Aurélien L



Alexandre P

**Commission
SPORT**



Alexandre P

**Commission
SPORT**



Clément R

**Commission
EVENEMENTIELLE**



Caroline M



Julie B

L'INTERVIEW DU MOIS : AURÉLIEN LETORT, SECRETAIRE DU TCN

"Tombé dans la course à pied par hasard le 15 Septembre 1999 : un copain de promo qui part faire le semi "Tout Rennes court" me propose de venir quelques jours avant. J'y vais. Pars comme un fou, et fini péniblement en 2 heures. Pourtant, j'ai senti qu'il y avait un truc, et c'était parti pour ma passion pour la course à pied.

En 2011, grâce à la fête du tri, je découvre ce sport qui me sortira de la "routine". Le découverte de la Baule finira de me convaincre. Pourquoi le TCN ? Raison toute simple : le nombre de créneaux piscine et la localisation des entraînements piscine. J'ai besoin de travailler la nage : je sais à peine nager... et de flexibilité dans les horaires.

Après quelques années de recul, ce que j'aime plus que tout au club, c'est la diversité des athlètes, des points de vues, le dynamisme et la convivialité qui l'anime : le stage club est un must-do ! Le nombre d'athlètes permet de quasiment toujours retrouver un TCNiste sur les courses et ça, c'est très sympa. And last, but not least, les couleurs du club. L'air de rien, cet Orange et Noir, bien visible sur les épreuves, et qui suscite toujours des encouragements, même à l'autre bout de la France de la part de Nantais de passage.

Pourquoi faire parti du Codir ? Et bien pour aider le club à vivre sa vie du mieux possible. Conscient que je ne pourrais jamais aider à son prestige et sa visibilité au travers de mes résultats sportifs, c'est une façon d'apporter ma pierre à l'édifice, en mettant en oeuvre d'autres compétences que sportives. En ligne de mire : la modernisation du club, en simplifiant les commandes de tenues, et en facilitant les démarches d'inscription au club : tout rendre accessible en ligne. Enfin, en étant souvent le premier contact de potentiels futurs adhérents, je suis toujours ravi de pouvoir aider un futur triathlète à se décider de franchir le pas !

Bonne fin de saison à tous !



Aurélien a beaucoup œuvré pour la mise en place d'un espace adhérent en ligne via la plateforme "AssoConnect" qui va nous simplifier la vie pour toutes les démarches administratives. On peut lui dire un grand merci.

LE COIN LECTURE

Après les immanquable apéros-rosés-bbq, bieres-chips-saucissons, tapas-sangrias, pastis-pétanque ou autres cocktails sirotés au bord de la piscine l'été, voici un petit conseil lecture pour bien commencer la rentrée.

Erwann Menthéour
ET SI ON ARRÊTAIT DE SE MENTIR
 ALIMENTATION | SPORT | SANTÉ



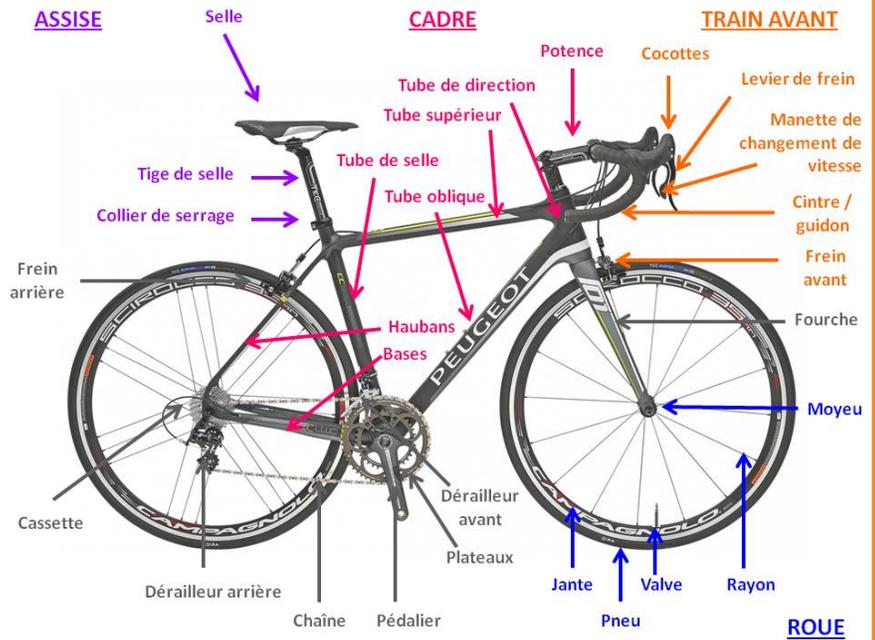
Cycliste professionnel de 1994 à 1997, année où il a remporté la Coupe du Monde par équipe, **Erwann MENTHÉOUR** est aujourd'hui fondateur de la méthode «fitnext» et chroniqueur pour M6 dans l'émission 100% Mag.

Vous pensez que le gras fait grossir? Que le lait est votre partenaire santé? Que les régimes et le footing font maigrir?

Détrompez-vous! Fort de son expérience de coach sportif, Erwann Menthéour lève le voile sur les idées reçues et apporte de vraies réponses à ces questions.

Explications scientifiques, méthodes sportives et conseils concrets à l'appui, Erwann Menthéour donne, avec humour et sincérité, les clés de la réussite pour retrouver un corps sain et énergétique.

COACH CORNER : LA TRANSMISSION VÉLO

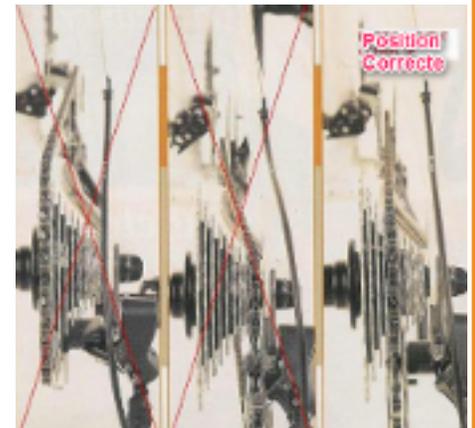


Voici quelques conseils du coach pour optimiser la transmission mécanique sur le vélo.

1. Minimiser les frictions : maintenir une **chaîne propre** (+ cassette et galets de dérailleur propres)
2. Utiliser un **témoin d'usure de chaîne** : à chaque changement de chaîne, changement de cassette. Mais on peut très bien changer la cassette, tout les 2 à 3 changements de chaîne (si la chaîne est bien entretenue)
3. Chercher à toujours maintenir **une bonne ligne de chaîne** quand vous roulez (la chaîne s'abime moins vite, et surtout le rendement mécanique est bien meilleur)
4. Connaître les dentures de ses plateaux, l'étagement de sa cassette, les correspondances de braquet exemple 51x17=42x14

Des cyclistes comme Tony Martin mettent des 58 dents en grand plateau, pas forcément pour rouler 58x11 mais plus 58x15-16 et ainsi rester milieu de cassette (meilleur rendement)

A retenir : En règle générale, il est conseillé d' **éviter les croisements de chaîne**.





SUR VOS AGENDAS

Encore quelques beaux triathlons au mois de Septembre, la météo étant généralement encore propice à de belles épreuves en cette période. Entre autres, les derniers objectifs clubs pour la saison.

- 02 et 03/09 Triathlon de Quiberon
- 16 et 17/09 Triathlon de La Baule
- 30/09 et 01/10 Coupe de France des Clubs

Extrait du calendrier de la Ligue de Triathlon des Pays de la Loire, (la fête du triathlon qui est prévue fin Septembre est annulée pour des raisons indépendantes de notre volonté).

Septembre

Dim 03	TRIATHLON S XS Jr Jard sur Mer (85)	
	www.omsfjardsurmer.wixsite.com	
Dim 03	TRIATHLON M S/AQUATHLON Jr Villeveque (49)	
	www.comite-triathlon-villeveque.free.fr	
Dim 10	TRIATHLON M S XS Jr S' Gilles Croix de Vie (85)	
	www.comite-triathlon-gillescroixdevie.free.fr	
	CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL TRIATHLON	
Dim 10	TRIATHLON S XS Jr Feneu (49)	
	www.comite-triathlon-feneu.com	
16 & 17	TRIATHLON M S XS Jr Audencia La Baule (44)	
	www.comite-triathlon-audencialabaule.com	
Dim 17	CROSS TRIATHLON M XS La Flèche (72)	
	CHAMPIONNAT REGIONAL CROSS TRIATHLON	
Dim 24	TRIATHLON S CLM ANIMATHLON Nantes (44)	
	www.comite-triathlon-nantes.com	
Sam 30	DUATHLON TRIATHLON Aiguillon sur Mer (85)	
	www.comite-triathlon-aiguillon.free.fr	
	CPE DE FRANCE DES CLUBS TRIATHLON	
	CPE DE FRANCE DES CLUBS DUATHLON	

LE CHALLENGE INTERNE

Tous les résultats ne sont pas encore entrés dans la base de donnée, il reste encore de beaux triathlon d'ici la fin de la saison pour faire votre place.

Voici le top 25 actualisé début Août.

A	B	C	D
Position	Prénom	Nom	Nb Pts
1	David	GOUPILLE	85,48515
2	Eric	TURBE	84,77396
3	Alexandre	PLUMEJEAU	83,4963
4	Romain	LABAS	79,93406
5	Gilles	COUDERAT	77,75011
6	Clement	RASSELET	77,67477
7	Alexandre	PEROT	76,92893
8	Remy	MORISSEAU	76,72074
9	Florent	JOLIVET	76,714264
10	Florent	FABRE	76,159225
11	Jordan	MARO	76,00313
12	Marc	MAZODIER	75,76327
13	Adrien	JUMEAUX	74,69811
14	Thibaut	GUILLARD	74,60692
15	Laure	MENARD	73,7626
16	Stephane	PAPIN	73,11518
17	Simon	CHOCHINA	73,05326
18	David	FERRE	73,00218
19	Simon	CALANVILLE	72,57073
20	Julien	ROUSSEAU	72,06088
21	Benjamin	CORNUEL	71,96517
22	Alan	CORMERAIS	71,724075
23	Christophe	HARAT	71,69691
24	Emmanuel	LESUR	71,46476
25	Kevin	TRIBOUT	71,31462

Comité de rédaction de ce numéro : Laurent Calanville (Mot du Président), Clément Rasselet (rédacteur), Alexandre Pérot (rédacteur), Aurélien Letort (interview du mois), Rodolphe Debureau (article Coach Corner),

N'hésitez pas à nous envoyer vos idées pour le prochain numéro

Sportivement

