

Newsletter N°7 - Octobre 2017

EDITO

Avec les derniers objectifs clubs de l'année : Quiberon, Les 30ans de la Baule et la Coupe de France à l'Aiguillon sur Mer, Septembre a été bien chargé en épreuves.

Pas le temps de se reposer, il faut maintenant accueillir les nouveaux adhérents prêts s'entraîner dur et à se frotter aux joies du triple effort.

1er événement pour lancer la saison, la réunion d'infos Jeudi dernier a permis de mesurer l'intérêt porté au triathlon et à notre club. L'occasion d'innover pour le TCN en proposant une journée d'intégration ainsi que la mise en place des parrainage afin d'améliorer l'accueil des nouveaux.

Dans ce numéro vous retrouvez également l'interview de Julie Belleil, bénévole avec Caroline à la commission événementielle ainsi qu'un article très complet dans la rubrique "Viens voir le docteur" rédigé par Alizée sur la DATE. Quézako ? je vous laisse découvrir.

Bonne lecture. Clément

DERNIERS OBJ. CLUB : LA CUP / LA BAULE 30 ANS

3 équipes présentes à la Coupe de France

Dernier objectif club de la saison, le TCN était représenté à l'Aiguillon ce week-end par 3 équipes, une manifestation qui prend de l'ampleur : 31 équipes en duathlon femmes (29 en 2016), 62 en triathlon femmes (58 en 2016), 85 en triathlon hommes (76 en 2016). Côté résultats, c'est Metz Tri qui aura marqué cette édition avec pour la 1ère fois, un club qui remporte les 2 coupes de France. Côté TCN, voici les résultats :



- Sénior Femines : 47ème / 62 avec **Agnès, Sandrine, Gwen, Aurélie, Léna**
- Sénior Hommes : 48ème / 85 avec **Eric, Max, David Gu, Kévin**
- Master Hommes : 14ème / 48 avec **Sam, Sylvain, JP, Philippe, David LN**

Les 30ans du Triathlon Audencia La Baule

Toujours très populaire, le triathlon de la Baule fêtait cette année ses 30ans d'existence. De 300 participants en 1ère édition à près de 6000 aujourd'hui, l'épreuve est devenue un incontournable du calendrier. Invité par l'organisation pour commenter la poursuite élite, **coach Rodolphe** venu avec ces fiches et ses chronos en main nous a fait l'honneur d'une belle prestation en direct.



- **Gaspard** finit sur la plus haute marche du podium en Benjamin
- **Elias** sur le podium en troisième place sur la course Minimes
- **Charly** sur le S et **Eric**, premier vétéran sur le M, font une belle place vu le nombre de participants
- **Céline**, qui gagnait le S sous nos couleurs il y a 2 ans, remporte à nouveau l'épreuve et nous avons la joie de la voir revenir au club



La soirée d'accueil des nouveaux TCNistes a eu lieu le **Jeudi 28 Septembre** à la Maison des Syndicats. Comme chaque année, cet événement lance une nouvelle saison au club et permet à l'équipe dirigeante d'estimer l'intérêt porté par le grand public au triathlon ainsi qu'au TCN.

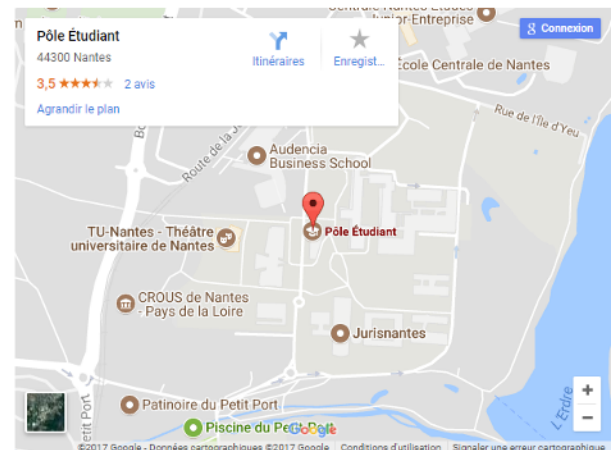
Sans surprise, l'engouement grandissant pour notre sport s'est vérifié avec pas moins de **50 nouveaux ou futurs nouveaux présents** ! Pour assurer le succès de ce moment important pour nos futurs compagnons d'entraînements, 15 membres du club (salariés, codir, accompagnateurs) avaient également fait le déplacement.

Cette soirée n'était que la première étape de cette rentrée puisque pour la première fois, le TCN organise cette année un **stage d'intégration samedi 14 octobre** prochain au Pôle Etudiant (quartier Petit Port-Nantes Nord) et sera placé sous le signe du sport, de l'échange et de la convivialité. Nous espérons vous y voir nombreux afin de déclarer cette saison 2017-2018 officiellement ouverte !



Le programme :

8h30	Accueil autour d'un petit déjeuner, informations générales et rencontre avec vos parrains
9h45	Briefing de la journée
10h00	Sortie vélo
11h30	Retour au Pôle étudiant pour un enchaînement course à pieds aux bords de l'Erdre
12h45	Déjeuner
14h00	Tout ce que vous devez savoir, les conseils du coach
15h00	Atelier mécanique chez Obo-Bike: petites réparations et entretien de votre vélo.
16h00	Bourse aux affaires, équipez-vous !



Les parrains :

Les anciens se mobilisent pour vous accueillir et vous accompagner pour vos premiers pas dans le club...ou dans le triathlon. Ils ont pour mission de vous donner des conseils, de partager leur expérience, de vous motiver pour aller à l'entraînement... et de partager avec vous leurs anecdotes qui ne font rire que les triathlètes !

Le matériel, la check list :

- une tenue de sport qui permette l'enchaînement vélo/course à pieds,
- vos chaussures de running préférées,
- votre vélo de route,
- votre casque de vélo,
- un kit de réparation (chambre à air/pompe/rustines),
- quelques barres énergétiques,
- une tenue pour vous changer après l'entraînement.





Ce mois, Julie qui a rejoint la commission événementielle cet été nous parle de son envie de s'impliquer dans le club. Julie est très active dans l'organisation des événements du club, notamment ceux de la rentrée avec la Journée d'intégration.

C'est l'occasion de remercier tous les membres actifs et encadrants bénévoles des activités qui donnent de leur temps pour faire vivre le club.

Quel a été ton parcours sportif ? Comme es-tu arrivé dans le triathlon ?

Je n'ai pas vraiment de parcours sportif, j'arrive un peu de nulle part. J'étais la petite blonde à lunettes qui essayait de se planquer au fond du terrain en cours d'EPS... mais qui finissait toujours par prendre un ballon dans la tête! Ça m'a pris sur il y a sept ans, après une réflexion désagréable d'un kiné. Il était temps de se bouger. Quelques longueurs de piscine d'abord, puis la course à pieds et cycliste au quotidien.

J'ai été intégrée aux équipes de l'Université de Nantes sur le tri-relais entreprises Audencia. Je faisais la nat'... pas parce que je nageais bien mais parce que je n'avais pas peur! Une fois j'ai eu le malheur de dire que j'enchainerais bien avec du vélo et l'année d'après j'étais inscrite au S d'office! Et ça m'a énormément plu. J'ai voulu rejoindre un club pour éviter de faire n'importe quoi. J'ai choisi le TCN parce que je voyais les entraînements de natation à Gloriette et l'ambiance avait l'air sympa.

Qu'est-ce que tu apprécies dans le club, qu'est ce qui t'as donné envie de rejoindre l'organisation du club

J'adore le mix entre les entraînements exigeants qui te poussent à aller au bout de ce que tu peux donner et l'ambiance conviviale et solidaire. J'ai été super bien accueillie et accompagnée. En plus on est une bonne bande de féminines, on se soutient, on se pousse et on rigole bien! J'ai rencontré des gens supers au TCN d'horizons différents, c'est riche. J'ai toujours été dans l'associatif, l'engagement c'est une hygiène de vie comme le sport. Quand Laurent m'a proposé de filer un coup de main j'ai tout de suite accepté.

Qu'aimerais-tu apporter au club par ton implication ?

On vient tous d'horizons différents et on partage des moments très forts lors des entraînements et des courses. C'est pour cela que c'est important la vie de club. Avec Caro on veut contribuer à ce que les gens se rencontrent, échangent et créent des liens. Il y en a pour qui c'est très facile mais ça l'est peut-être moins pour d'autres. C'est un sport individuel mais où l'esprit d'équipe a toute sa place. Les jours où tu as un peu la flemme de venir à l'entraînement, venir retrouver des copains aider à la motivation

EVÉNEMENTS DE LA VIE DU CLUB

- 9 Septembre : JOURNEE DE RENTREE AU TELESKI NAUTIQUE NOZAY Nouveauté 2017
- 28 Septembre : REUNION D'INFORMATION NOUVEAUX ADHERENTS
- 14 Octobre : STAGE D'INTEGRATION & JOURNEE PARRAINAGE Nouveauté 2017
- 25 Novembre : ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB
- Début Janvier 2018 : GALETTE DES ROIS / PRESENTATION DES OBJECTIFS CLUB



Le regard dans le vague, main vissée à ton flanc droit, tu passes la ligne d'arrivée en petites foulées laborieuses. Foutu point de côté qui ne t'as pas lâché à partir du 8ème kilomètres et t'a empêché de réaliser ton chrono de référence ! De rage tu effaces cette course pitoyable de ta mémoire et de ton compte STRAVA. ... Mais en fait c'est quoi un point de côté ? Et bien figurez-vous que le point de côté ou DATE en langage médical pour Douleur Abdominale Transitoire à l'Effort, bien que banal est une entité mal connue du corps médical.

Chacun y va de son explication sans vraiment de consensus mais heureusement des gens très sympa et très intelligents en Suisse ont décidé de faire un peu de revue de la littérature sur le sujet et ont sorti un papier très bien fait (et en français !) que je vous laisse en bibliographie pour les plus intéressés. Pour les autres je vais la faire courte, en gros : La DATE est définie par une douleur abdominale modérée qui est généralement toujours au même endroit pour un même athlète, peut survenir à n'importe quel moment de l'effort et cède à l'arrêt de celui-ci. Là on touche déjà un point important : une douleur inhabituelle en terme d'intensité (ça fait vraiment très mal) ou de durée (ça dure après l'effort) doit faire consulter un médecin car il y a de nombreux diagnostics différentiels (autres) à la DATE.



Ensuite, une bonne fois pour toute c'est quoi qui fait si mal ? L'hypothèse la plus probable: l'irritation du péritoine pariétal. Le péritoine est un gros sac qui entoure les viscères fait de deux feuillets : un collé sur les viscères et un collé à la paroi. Quand on court nos viscères bougent dans l'abdomen (ou se dilatent si on vient de manger). Les frictions augmentent donc entre les deux feuillets et ça fait mal.

Et maintenant que l'on sait tout ça : qu'est ce qui déclenche une DATE ? :

A : Un apport trop important en nourriture et en boisson (type coca-cola) avant l'effort. B : Les activités physiques impliquant des mouvements répétés du tronc en extension (rotation ou translation verticale), typiquement la course à pied et la natation pour nous. C ; Le jeune âge (bonne nouvelle pour nos vétérans) D : La réponse D. Ok je vous donne la réponse parce que je suis trop sympa : A, B,C et D bien sûr ! Et donc logiquement comment on évite la DATE et si c'est trop tard comment on la traite: En fait c'est assez logique si on se réfère aux points du dessus.

TABLEAU 2	Conseils de prévention et de traitement de la douleur abdominale transitoire liée à l'effort (DATE)
-----------	---

Pour prévenir la DATE

- Eviter de boire ou manger en grande quantité au moins 2 à 4 heures avant l'effort
- Boire de petites quantités d'eau ou boissons isotoniques régulièrement (environ 3 gorgées toutes les 15 minutes par exemple)
- Eviter ou limiter les boissons hypertoniques
- Réaliser des exercices réguliers de renforcement de la musculature abdominale profonde (gainage)
- Entretenir une condition physique satisfaisante

Pour stopper la DATE

- Ralentir la cadence, voire stopper l'effort
- Respirer profondément et calmement
- Expirer avec les lèvres pincées
- Changer le rythme de la respiration durant l'effort
- Appliquer une pression avec la main sur le côté atteint
- Pencher le tronc en avant avec les mains sur les cuisses
- Etirer les muscles abdominaux du côté atteint
- S'allonger sur le dos avec les genoux pliés

Remarque

A noter qu'en ce qui concerne les techniques pour « Stopper » la DATE aucune n'a montré de niveau de preuve scientifique très élevée donc à vous de voir ce qui vous va le mieux. Et voilà maintenant le point de côté ne sera plus une excuse pour vos contre-performances ! On dit merci qui ?

Que sait-on sur le « point de côté » lié à l'effort? Mathieu Saubade, Antoine Gabioud, Christos Karatzios, Cyril Besson, Gérald Gremion, Charles Benaïm, James Fell, Boris Gojanovic Rev Med Suisse 2016; volume 12. 1272-1277



Poissy Triathlon, Champion de France des clubs masculins et féminins pour la 3ème fois

Retour réussi pour le Triathlon Nice Côte d'Azur, Finale du GPFFTRI Après 2 ans d'absence, la capitale française du triathlon, a été une fois de plus le terrain de jeu des passionnés des disciplines enchainées. Dès 7h30, 1 000 amateurs se sont élancés dans une mer à 20°C. Le soleil de la Côte d'Azur était au rendez-vous pour permettre aux triathlètes et au public rassemblé sur la promenade des anglais de vivre intensément cette matinée de Triathlon.

L'après-midi, place aux Elites. Motivés par le double enjeu de la compétition, les clubs et les athlètes se sont livrés une lutte acharnée pour accéder aux podiums par équipe et en individuel.

Au final, Poissy Triathlon s'est imposé sur l'étape aussi bien chez les femmes que chez les Hommes. Il réalise également, pour la 3e fois, le doublé en s'attribuant les titres de Champions de France de clubs féminin et masculin (2005, 2016 et 2017).

Au niveau individuel, Vincent Luis (Ste Geneviève Triathlon) s'est imposé de main de maître, une semaine après sa victoire sur la Grande Finale WTS de Rotterdam, devant Pierre le Corre (Montpellier Triathlon) et le nouveau Champion du Monde U23, Raphaël Montoya (EC Sartrouville).

AGENDA

Si vous avez valeureusement gagné votre slot pour Hawaï le 14 octobre ou participez à l'Ironman de Barcelon le 7 octobre dans ce cas vous savez déjà quoi faire en Octobre. Sinon la Coupe de France qui vient de se dérouler le week-end dernier marque généralement la fin de la saison de triathlon.

Qu'à cela ne tienne, il reste encore quelques duatlons au programme puis la foule de courses à pied (Foulées du Tram, Foulées Vertaviennes et autre Trail Urbain de Chantenay) devrait vous permettre de maintenir une forme physique irréprochable à l'approche de l'automne.

N'hésitez pas à jeter un oeil au "Qui court où ?" du site du TCN si vous êtes en manque d'idées de courses à faire

Octobre

- Dim 01 **TRIATHLON M S XS** Aiguillon sur Mer (85) 
www.triathlonsudvendee.fr
CPE DE FRANCE JEUNES
CHALLENGE PAYS DE LA LOIRE
- Dim 08 **CROSS DUATHLON S Jr** Cordemais (44)
www.sites.google.com/site/cormaristriathlon
CHAMPIONNAT RÉGIONAL CROSS DUATHLON

Merci au Comité de rédaction de ce numéro : Clément Rasselet (rédacteur), Alexandre Perot (rédacteur), Julie Belleil (Interview du mois), Alizée Raimbeau (Viens voir le Docteur).

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

Sportivement, la Com' Sport

