



# Newsletter N°10 - Mars 2018

## EDITO

Bonjour à tous.

Après la trêve hivernale, la Newsletter reprend du service. Préparation foncière et pas mal de courses à pied au programme. Mars s'annonce chargé en événements pour le club;

Le stage organisé les 17/18 Mars prochains atteint cette année un record de 70 participants (dont 12 féminines) sera pour beaucoup l'occasion de remettre le pied à l'étrier et d'évaluer leur niveau de forme sur le challenge proposé.

Dans ce numéro, Julien Conseil nous parle du Duathlon de Nantes 2018. Les parcours seront présentés également lors de la soirée du 23 Mars avec la remise des tenues et soirée de motivation pré-saison.

L'article du Coach Corner sera consacré au Carnet d'Entraînement : Pourquoi faire et que faut-il y mettre ?

David Bernard, qui a rejoint le projet "Equipes" du club s'est sympathiquement prêté à l'Interview du mois et nous parle de son parcours et de ses projets sportifs.

Bonne Lecture

## DERNIERS RESULTATS MARQUANTS

Dimanche 11 Février, de nombreux TCNistes s'étaient donnés rendez-vous au départ du **10km d'Orvault Cholière**

Première épreuve du challenge de Loire-Atlantique des courses sur route remportée par **Olivier FREMY** en 33'37

Jolie participation du club avec 37 représentants sur cette épreuve.



N'oubliant pas non plus de jolis chronos au **10km de St Nazaire** le week-end suivant où plusieurs TCNistes réalisent leur "Personal Best". 2 de nos représentants se classent dans le Top 10 d'une course remportée par Jordan THIRE : **Warren HARRAN** : 6ème en 33'58 et **Alexandre PLUMEJEAU** en 34'54

Seul représentant du club lors de la 1/2 finale à Romorantin, **David GOUPILLE** a mis à profit sa solide préparation pour se classer 39ème de la course Master remportée par Julien MOREAU et décroche son billet pour la finale.

Nous lui souhaitons une bonne préparation en vue des Championnats de France de Cross qui auront lieu mi mars à Plouay, en Bretagne.



La saison des Bike&Run bat son plein en ce moment et on retrouve du orange sur la boîte régulièrement.

Une nouvelle épreuve cette année, le Bike&Run de Pornic s'est déroulée le 25 Février avec un podium à 50% orange. **Frédéric BOURGEOIS** et son coéquipier (imbattable en B&R) rafflent la mise sur le parcours de 15km devant **Alexandre PLUMEJEAU** et **Warren HARAN** alias la "TeamGrosLardons" sur la 2ème marche



# PRESENTATION DU DUATHLON DE NANTES 2018

Pour la première année, le Triathlon Club Nantais organise un duathlon au coeur même du parc du Grand Blottereau, à Nantes. Une course Jeunes est organisée le matin tandis que l'après-midi sera réservée au Sélectif Coupe de France Duathlon sous la format d'un Contre la Montre par équipe Format S.



«A l'automne dernier le CODIR lançait un appel aux membres du club pour organiser la 1ere édition du duathlon de Nantes en 2018, épreuve sélective à la coupe de France des clubs. En parallèle, le TCN montait son équipe de duathlon avec pour ambition la montée en D2 masculine. Ainsi, une équipe d'une douzaine de personnes se sont portées volontaires pour permettre au club de réaliser cet évènement. Encadré et guidé par les différentes commissions, le CODIR mais également grâce aux précieux conseils et recommandations d'Agnès et Sylvie (organisatrices expérimentées de « la fête du tri ») l'équipe a démarré les différents chantiers en parallèles (administratif, financier, législatif, sponsors, logistique, lieu de l'évènement ...).

Bien conscient que le délai était très court pour constituer les différents dossiers dans les délais imposés par le conseil général et la mairie de Nantes, cela n'a jamais entamé l'avancée du de ce projet. De même que les sites prévus qui ont été refusés (Hippodrome et Cité des Congrès) après la constitution des dossiers et des parcours. En concertation avec les différentes instances, un raison des paramètres et évènements sur les mêmes plages horaires.

Un consensus a été trouvé pour le site du Parc du Grand Blottereau. L'intégralité des dossiers, demandes d'autorisations, demandes de matériels ont été déposés en fin d'année 2017 et ensuite l'attente de la validation officielle par les instances nous a permis de faire le point sur les actions qui restaient à réaliser et celles qui seront à faire une fois le GO donné. La validation de la ville est intervenue le 15 février mais malheureusement, sur les 4 épreuves initialement prévues : XS grand public, S CLM par équipe et 2 courses jeunes seules 1 course jeune et le S CLM par équipes ont pu être maintenues. C'est donc avec un grand plaisir que nous vous attendons le dimanche 15 avril 2018 afin de nous aider pour l'organisation de ce duathlon qui je l'espère sera une réussite totale. Un présentation de l'évènement et des parcours vous sera faite lors de la soirée du TCN Vendredi 23 mars. »

**Julien Conseil**, membre de l'équipe organisatrice

Pour plus d'informations, visitez notre site : [www.duathlonnantestcn.websself.net](http://www.duathlonnantestcn.websself.net)  
Inscriptions sur le site : [www.espace-competition.com](http://www.espace-competition.com)

<https://duathlonnantestcn.websself.net/>

## Course Jeunes:

9h00 Ouverture retrait des dossards  
10h15 Ouverture du parc à vélos  
10h45 Briefing  
11h Départ  
11h45 Podium

## Duathlon S - CLM par équipe:

11h30 Ouverture retrait des dossards  
12h45 Ouverture du parc vélos  
13h45 Briefing  
14h Départ  
17h Podium



## Quel a été ton parcours sportif ?

Depuis tout petit j'ai toujours fait du sport, j'ai touché à tout avant de me mettre au cyclisme à 14 ans, cela s'est bien passé et j'ai rapidement eu de bons résultats en jeunes, cela m'a permis d'intégrer le pôle espoir de la roche sur yon, puis l'équipe de Nantes en junior ou une équipe nationale s'est créée, mais cela ne s'est pas bien passé, les structures pas lesquels je suis passé ne me convenaient pas et m'ont un peu dégoûté du sport.

En 2016 après quelques soucis de santé, j'ai eu l'accord des médecins de reprendre le sport a mon plus grand bonheur! C'est pourquoi j'ai repris par la course a pied et les trails avec des bons résultats dès mes premières compétitions. Je me suis mis comme objectif de faire un marathon et quitte à en faire un autant que ca soit en mois de 3h, perdu pour mon premier essai à Nantes mais la 2ème est la bonne à La Rochelle en 2h56! Je me suis remis au cyclisme avec autant de réussite puisque j'ai remporté 3 courses ce qui m'a permis de monter de catégorie

2017 se passe bien, plusieurs victoires à mon actif : 3 en cyclisme, 1 duathlon et 4 en cap en catégorie d'âge.

## Comment es-tu arrivé dans le Club ?

Je suis arrivé au milieu de l'année 2016 pour découvrir le triathlon, mais j'ai dû arrêter tout en gardant de bons contacts avec de nombreuses personnes du club!

En fin de l'année 2017 j'ai essayé des duathlons avec de supers résultats (1er a la Chaussaire, 2eme à Cordemais), c'est pourquoi on m'a parlé du projet de duathlon et très rapidement j'ai été motivé par le projet "équipes" du club.

## Quels sont tes objectifs pour cette saison ?

J'ai les championnats de France universitaire de trail dans 3 semaines ou j'espère faire un bon résultat, puis je vais enchaîner avec les duathlons et pour finir j'ai ma saison de cyclisme ou j'ai l'ambition de monter en 1ère catégorie ainsi que les meetings cap cet été ou j'aimerais m'améliorer et faire moins de 4min au 1500m et moins de 9min pour le 3000

Mais surtout prendre un maximum de plaisir!

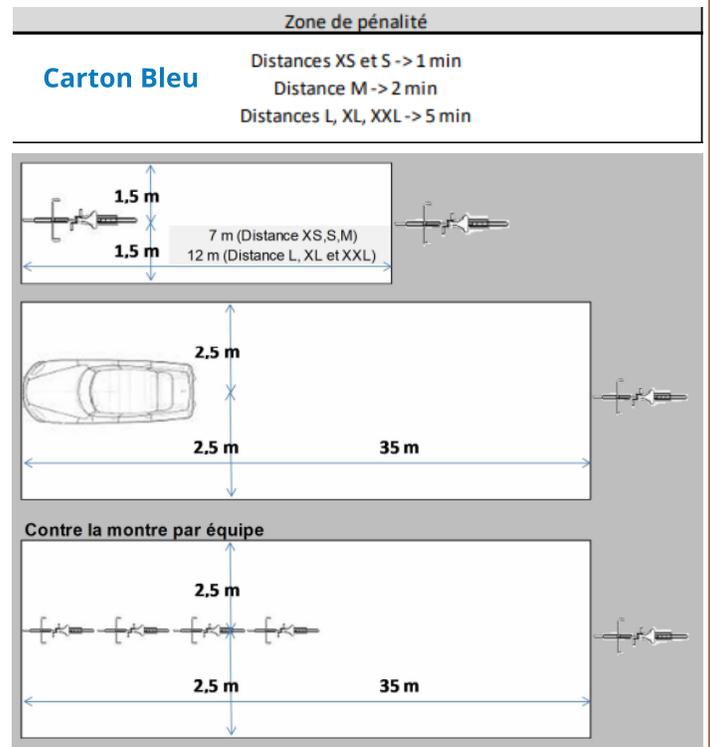


## POINTS D'ARBITRAGE 2018

La règlementation sportive FFTRI 2018 est sortie, vous pouvez la consulter sur le site de la FFTRI [Règlementation sportive 2018](#).

Les principales modifications qui concernent les épreuves sont les suivantes :

- **Mise en place d'une zone de pénalité sur les épreuves Distances XS, S et M en lieu et place de la boucle de pénalité**
- Un concurrent qui franchit l'arrivée sans dossard lisible (et non visible) de face ne sera pas classé.
- A 200 mètres de l'arrivée, la tri-fonction doit être refermée. Pas de limite d'ouverture de la fermeture pour le reste de l'épreuve.
- CLM par équipes : de 3 à 5 pers. par équipe, l'arrivée du 3ème concurrent détermine le temps de l'équipe pour le classement
- Tout concurrent usurpant l'identité d'un tiers, ou faisant une fausse déclaration d'identité ou d'âge, sera disqualifié et fera l'objet d'une saisie en Commission disciplinaire.
- La découverte d'une fraude technologique automatiquement entraîne la disqualification du concurrent et la saisie en Commission disciplinaire
- Rappel des distances à respecter sur la partie vélo sont présentées ci-contre :





Les inscriptions sont désormais ouvertes pour l'ensemble des épreuves choisies pour les objectifs club. Il est encore temps de répondre au sondage sur vos participations afin de mieux pouvoir planifier des entraînements aux épreuves que vous préparez.

<https://framadate.org/MSSjX9Tlwa2HXeAJ> : Sondage Participation Objectifs Clubs

	Date	Site de l'Organisation	Epreuves Proposées	Inscriptions
Duathlon de Bouguenais	01-avr	<a href="http://www.bouguenais-club-triathlon.com/duathlon-roche-ballue/">http://www.bouguenais-club-triathlon.com/duathlon-roche-ballue/</a>	Duathlon XS , S et Jeunes	Ouvertes
Duathlon St Jean de Monts	08-avr	<a href="http://triathlon-vendee.over-blog.com/pages/Duathlon-4980541.html">http://triathlon-vendee.over-blog.com/pages/Duathlon-4980541.html</a>	Duathlon S + Jeunes	Ouvertes
Triathlon St Julien de Concelles	06-mai	<a href="http://www.trive-loce.com/single-post/2017/12/03/Triathlon-St-Julien-2018">http://www.trive-loce.com/single-post/2017/12/03/Triathlon-St-Julien-2018</a>	XS , S + Epreuves Jeunes	Ouvertes
Swim&Run de Vertou	10-juin	<a href="http://www.triathlonvertouvignoble.com/swimrun">http://www.triathlonvertouvignoble.com/swimrun</a>	2 Formats Open/Expert + Défi	Ouvertes
Triathlon de Noirmoutier	10-juin	<a href="http://www.iledenoirmoutiertriathlon.com">http://www.iledenoirmoutiertriathlon.com</a>	S, M + Cross duathlon Jeunes	Ouvertes
Triathlon Vertou Vignoble	16-juin	<a href="http://www.triathlonvertouvignoble.com/triathlon/">http://www.triathlonvertouvignoble.com/triathlon/</a>	L indiv, L équipe & relais	Ouvertes
Triathlon de St Jean de Monts	24-juin	<a href="http://triathlon-vendee.over-blog.com/pages/Triathlon-4980556.html">http://triathlon-vendee.over-blog.com/pages/Triathlon-4980556.html</a>	S, M + Jeunes	Ouvertes
Altriman Les Angles	07-juil	<a href="http://www.altriman.com/courses/programme/">http://www.altriman.com/courses/programme/</a>	Découv, S,M,Half,IronMan	Ouvertes
Triathlon St Jean de Luz	08-sept	<a href="http://www.urkirolaktriathlon-saintjeandeluz.com/">http://www.urkirolaktriathlon-saintjeandeluz.com/</a>	S, M, Half	Ouvertes

## PROCHAINS EVENEMENTS :

**17 et 18 Mars** : Stage Club à Piriac sur Mer , un challenge sera réalisé (800m piscine en combi + CLM ~25 km vélo + CAP 8km de la Brière)

**Vendredi 23 Mars** : Soirée de pré-saison du TCN, au restaurant Flam's à Talensac. Ce sera l'occasion :

- de récupérer vos tenues commandé pour la saison
- de découvrir le tracé du Duathlon du 15 avril, présenté par l'équipe organisatrice et de se motiver entre bénévoles
- d'encourager les athlètes équipes qui représenterons le club
- d'échanger sur vos objectifs "Qui court où et quand ?"

## IRONMAN FETE SES 40 BALAIS

Le 18 février 1978, 15 rêveurs se sont présentés sur les rives d'Oahu à Hawaï, pour courir ce qui paraissait comme impossible : nager 3.8km, rouler 180km et finir par un marathon pour un total de 140.6 miles (226km) en une journée avec le but de prouver qui était le meilleur athlète au monde, le nageur, le cycliste ou le coureur.

Fondé par John et Judy Collins, l'exploit des 12 premiers finishers, incluant Mr Collins, n'a pas seulement conduit à un événement exceptionnel mais à une marque historique et un style de vie. Des centaines de milliers d'athlètes ont réalisé leurs rêves en franchissant la ligne d'arrivée d'un IRONMAN prouvant qu'Anything is possible'.

De cette première course, IRONMAN propose maintenant 154 courses IRONMAN et IRONMAN 70.3 et 248 événements à travers le triathlon, la course-à-pied, le cyclisme et le VTT dans 53 pays.

Comité de rédaction de ce numéro : Clément Rasselet, Alexandre Perot, Julien Conseil (artiché Duathlon), Rodolphe Debureau (Coach Corner), David Bernard (Interview du mois)

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez nous aider à la rédaction de la newsletter, un coup de main est toujours apprécié [communication@triathlon-club-nantais.com](mailto:communication@triathlon-club-nantais.com)

Sportivement

