

Samedi 14 Octobre s'est tenu au pôle étudiant la journée d'intégration des nouveaux TCNistes.

Presque 40 nouveaux adhérents avaient fait le déplacement avec plus de 20 « anciens » du club, bénévoles pour l'organisation de cette journée et parrains.

La météo nous a bien aidé à faire de cette journée un succès à reproduire pour les prochaines années, nos nouveaux ont été bien accueillis.

Entraînements CAP, vélo, bonne ambiance, découverte des Parrains, conseils techniques, atelier mécanique, vide grenier...

Je tiens à remercier, bien sur tous les bénévoles présents, entraîneurs et Parrains qui ont participé au succès de cette journée et féliciter tout particulièrement nos 3 organisateurs, à savoir: Julie, Caroline et Alex Perot pour l'excellente préparation de cette événement.

Laurent Calanville,
Président du TCN

Vous avez reçu un petit sondage pour collecter vos avis pour améliorer cette 1ère édition. Merci de prendre 5 min de votre temps pour le compléter sur AssoConnect.

<https://www.assoconnect.com/triathlon-club-nantais/membres/connexion?redirect=%2Fpage%2F203710-sondages-en-cours>



Une assemblée studieuse avant de démarrer la journée



Ravito spécial avec le couscous du chef qui a été très apprécié



NEXT GENERATION : L'ECOLE DE TRI

Les entrainements du mercredi ont repris début septembre au programme; VTT, Bike & Run, duathlon, ..que des bonnes choses pour dégourdir les cannes de nos jeunes athletes. Beaucoup de nouveaux, et que du monde motivés qui fait plaisir à voir! (qu'il faut parfois canaliser...)

Bienvenue à **Jickie, Louise, Cesare** (notre jeune italien), **Noé, Jules, Guilhem, Gauthier, Gabriel, Rémi, Fadi...**

Les dates des frances jeunes (duathlon, triathlon) sont sortis ce qui va mettre une pression supplémentaire ;) Prochaine échéance, Class tri organisé par le CD44 , le **dimanche 05 novembre 2017**.



Merci à **Georges, Alain et Christian** pour leur aide à l'encadrement. RD.

DU COTÉ DES PROS : KONA 2017



Conditions quasi idéales à Kona: océan calme, ciel clair, peu de vent mais très chaud sur le marathon.

Des records sont tombés sur le parcours vélo pour l'australien Cameron Wurf en 4h14. Alors que **Patrick Lange** quant à lui bat le record de l'épreuve en **8h01'40** détenu par Craig Alexander. Sanders qui a fait le forcing pour revenir en vélo en compagnie de Wurf et Kienle tient la tête jusqu'à 5 km de l'arrivée. Impressionnant à pied aussi l'anglais David McNamee complète un podium totalement inédit.

Jan Frodeno qui pose le vélo 4ème est très vite victime de douleurs au dos, contraint à s'étirer, il marche et voit passer quasiment tous ses concurrents mais arrive tout de même à repartir et terminer l'épreuve, un signe de respect envers cette épreuve mythique.

Daniela Ryf remporte son 3ème titre d'affilé à Kona, elle fait également le doublé 70.3 et Ironman. Elle aura du se battre avec Lucy Charles en tête jusqu'à 5km de la fin du vélo. Sarah Crowley complète le podium.

Côté Français, Cyril Viennot dans le bon coup après la natation, tient le pack de tête en vélo avant d'être contraint à l'abandon suite à des problèmes gastriques. Dommage



INTRO : Des trois disciplines composant le triathlon, c'est sûrement en vélo que le triathlète est le moins rigoureux dans sa préparation. C'est à dire qu'il confond bien souvent qualité et quantité. C'est pourtant dans cette discipline où il y a le plus de temps à gagner, vu que quelque soit la nature du triathlon, le triathlète passant en moyenne 50% de l'épreuve sur son vélo. Pour la plupart, progresser en vélo passe nécessairement par un nombre d'heures de selle important. Les sorties longues sont certes utiles, mais il y a un moyen de s'améliorer avec des séances courtes et très rentables. Lionel Sanders par exemple ne fait que du home trainer, et Daniela Ryf en fait une séance sur deux en moyenne sur l'année.

LES OUTILS POUR ROULER PLUS VITE

Les 2 meilleurs outils pour amener une progression rationnelle en vélo sont sans aucun doute, le home trainer et le compteur avec cadence de pédalage. Les SRM, Powertap, et autre système de calcul de puissance développée restent encore à des prix élevés. Le cardio-fréquencemètre est un peu moins utile en vélo qu'il ne l'est en course à pied car la composante musculaire est plus importante, ce qui veut dire concrètement que le système cardiovasculaire est plus ou moins dépendant de la fréquence de pédalage utilisée, et que la puissance développée par les membres inférieurs atteindra une limite bien avant celle du muscle cardiaque (surtout chez les sujets entraînés).

LE HOME TRAINER

1) Avantages :

- On a tendance à dire que 1h00 de home trainer équivaut à 2h00 sur route si utilisé à bon escient
- Conditions reproductibles d'une séance à l'autre
- Pas de vent, pluie, déclivité, trafic routier, crevaison,, pas de temps en roue libre, pas la peine de mettre 15' à s'équiper, à nettoyer son vélo
- Cibler des FC et des cadences de pédalage précises et adaptées au contenu de la séance.



Séance multi-enchaînements au Stadium

2) Inconvénients :

- Pour la plupart, le principal inconvénient est le manque de plaisir à rouler en salle. Pour rompre cette monotonie :
- Ayez un objectif précis pour chaque séance.
 - Réunissez-vous à plusieurs.
 - Achetez un lecteur DVD pour vos séances d'endurance, et un bon lecteur MP3 pour les séances plus qualitatives (je trouve qu'on est mieux concentré sur l'exercice et son rythme de pédalage sans TV).

3) Quelle durée et fréquence pour les séances ?

- Tout dépend du contenu, mais en moins de 1h00, on peut réaliser une très bonne séance.
- Pour des séances plutôt destinées à améliorer le foncier, la limite haute peut être fixée à 2h00. Au-delà les bénéfices ne sont pas certains (déshydratation !)
- 15 à 20' sont suffisantes pour s'échauffer et 10' de retour au calme également, ce qui fait qu'il reste environ 30' pour effectuer les séries (CLM de 30' à 70rpm, travail au seuil anaérobie sur 10x3', récup 1' , travail de force pure à 50 rpm+1' light répété 20 fois)
- Pourquoi ne pas aller trotter 15' en guise de récup active (spécificité et optimisation du temps !)
- Pour travailler l'équilibre, et se rappeler ce que veut dire le terme "vent de face", essayez de maintenir une sortie sur route par semaine. Elle évite aussi de se "cramer" mentalement.

4) Conditions de pratique

- Surélever la roue avant pour que les 2 roues soient à la même hauteur.
- Mettre un bandeau pour la sudation ainsi qu'une serviette sur la potence pour éviter la corrosion du cadre.
- Préparer 2 à 3 bidons suivant la longueur de la séance.
- Utiliser éventuellement un miroir pour contrôler la technique de pédalage et un ventilateur.
- Le mieux est d'avoir une roue spécialement réservée pour le home trainer, car la durée de vie du pneu s'écourte rapidement et la jante a tendance à devenir un peu carrée à la longue.

5) Quel matériel choisir ?

- La mode est au spinning (salle de fitness) mais la longueur des manivelles, la position, la selle et les pédales sont trop différentes du vélo de route et les cours collectifs favorisent le travail en hypervélocité pour monter haut en cardio donc la résistance est trop basse.
- Les rouleaux sont très utiles pour "tourner" les jambes et pour apprendre l'équilibre, mais sont peu adaptés aux séances + intenses.
- Le mieux reste les modèles à bain d'huile ou magnétiques avec plusieurs résistances possibles.
- Le top reste les modèles affichant la puissance développée et la Rolls Royce reste encore le Computrainer avec fonction Spinscan et la possibilité de s'entraîner sur le circuit de différents triathlons, et de concourir avec d'autres athlètes via le net (Zwift par exemple)



Ce mois-ci, Claudy & Charly, qui ont rejoint le comité directeur du club pour s'occuper de la commission communication se sont sympathiquement prêtés au jeu de l'interview.

Quel a été votre parcours sportif ? Comme êtes-vous arrivés dans le triathlon ? dans le club ?

CLAUDY : Depuis petite, j'ai toujours fais du sport. Gymnastique d'abord, puis volley ensuite jusqu'au début de mes études supérieures. Là, faute de mieux, j'ai commencé à courir chaque semaine, à nager de temps en temps. Au même moment les cyclistes de ma famille m'ont converti au vélo de route. J'avais le tiercé dans le désordre ! Pour la suite, on va dire qu'une rencontre m'a fait me diriger naturellement vers le triathlon :) Nantaise depuis une dizaine d'années, j'ai souvent entendu parler du TCN. J'ai rejoins le club sans hésitation.

CHARLY : J'ai pendant longtemps été un amoureux du foot, jusqu'à une blessure à 15 ans qui m'a obligé à me restreindre à des sports en ligne. La natation, le vélo & la course à pied étaient donc parfaitement indiqués, mais c'était à l'époque sans grand plaisir ni conviction que je m'entraînais. Et un vrai déclic pour le triathlon est arrivé après une journée à supporter mon papa sur le LD de l'Alpe d'Huez. 9 saisons plus tard, je trouve toujours une bonne dose de plaisir & de motivation grâce au TCN !

Qu'aimez-vous au club ? ce qui vous a donné envie de rejoindre bureau ?

Malgré le fait que le triathlon soit un sport individuel, l'entraînement en équipe est primordial. Et depuis plus d'un an maintenant, c'est un plaisir de venir s'entraîner avec des gens qui sont devenus des ami(e)s. L'ambiance est top et l'encadrement excellent ! Dès le début nous nous sommes sentis accompagnés, guidés et c'est très important dans un sport aussi exigeant ! Rejoindre le CODIR s'est fait simplement, nous avons envie de nous investir dans le club et l'idée de mettre nos compétences métier au service du TCN nous a semblé être une bonne chose.



Qu'aimeriez-vous apporter au club par votre implication ?

Il y a une excellente dynamique au sein du TCN et le triathlon a le vent en poupe ! Nous souhaitons profiter de cette énergie pour développer encore la visibilité du club et continuer de valoriser les athlètes. Il y a plein de chantiers à mener et on compte relever le défi !



Eh bien bienvenu à vous 2, c'est avec plaisir que l'on vous accueille pour animer la commission communication

PROCHAINS ÉVÉNEMENTS DE LA VIE DU CLUB

 **25 Novembre : Assemblée Générale du Club, bilan 2017**

 **Début Janvier : Galette des Rois, présentation des objectifs 2018**

Merci au comité de rédaction pour leur contribution à ce numéro : Rodolphe (Article du Coach Corner) , Claudy & Charly (l'Interview du Mois) , Laurent (Retour sur la Journée Intégration).

Toutes vos idées d'articles sont les bienvenues, merci de nous écrire à sport@triathlon-club-nantais.com

