



Tri Info

&Tri-Potins

Le journal des triathlètes

Numéro 91

Oct- nov 2011

Comité directeur

Président : Philippe TOUSSAINT - 03 86 66 27 42 - philippe.toussaint3@orange.fr
Vice Président et responsable « tenues » : Fabrice Beurienne - 06.07.13.32.40 f.beurienne@mairie.sens.fr
Trésorier : Jean Jacques Ragon - 03.86.64.28.70 - ragon.jean-jacques@luxinet.fr
Secrétaire : Céline BARBOSA - 03 86 86 44 17 - cbqqt@hotmail.com
Secrétaire adjoint : Patricia BOIVIN - 03.86.64.91.85 - remy.boivin@neuf.fr
Responsable communication / médias : Mickaël MEUNIER - 06.43.06.93.84 - team.meunier@orange.fr
Responsable événementiel : Pascal PAYEN - 06 85 03 08 52 - tintin11@wanadoo.fr
Responsable triathlon de Gron : Jocelyn GODARD - 06.50.42.46.19 - jocelyn.godard@free.fr
Responsable école de tri : Julien CHEVALIER - 06 86 56 27 04 - julcheche@gmail.com

En ce début de mandat je vous remercie, toutes et tous, pour la confiance que vous me témoignez. Toute l'équipe « bureau » se joint à moi pour continuer à faire vivre notre club où, je crois, chacun se sent bien. Je voudrais communiquer cette convivialité à nos nouveaux licenciés en les accueillant le mieux possible.

Je leur souhaite la bienvenue et les incite à venir à la piscine tournesol les mardis et les jeudis pour un entraînement sérieux ou plus détendu. Le samedi matin les cyclistes roulent deux bonnes heures, ils attendent toujours les derniers... Le 9 novembre une préparation physique généralisée (PPG) unique dans notre région reprendra et cela jusqu'en février.

Je vous invite également à rejoindre l'équipe de bénévoles impliqués dans l'organisation de notre épreuve annuelle, qui se concrétisera en 2012 par un triathlon courte distance sur le site de Gron. Vous retrouverez toutes les informations nécessaires dans cette édition du Tri Info ; ainsi que les divers événements prévus (fête du club, galette des rois en janvier, week-end ski de fond)

Passons ensemble une bonne saison, à bientôt,

Philippe Toussaint

SENS TRIATHLON

magasin...équipement...courir



<http://sens-triathlon.com>



ENTRAINEMENTS

Ⓢ NATATION (Adultes et jeunes)

Centre nautique Pierre Toinot de Sens (1 ligne sur tous les créneaux) :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h00 - 13h40	12h00 - 13h40	--	12h00 - 13h40	12h00 - 13h40

Les nageurs doivent respecter les horaires et sortir de la piscine pour 14h. Dans le cas contraire, le personnel de la piscine conservera les cartes de piscine et les remettra au Président du club.

Piscine Tournesol de Sens (4 lignes) :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
--	20h00 - 21h45 Créneau encadré par Jocelyn	--	20h00 - 21h45 Créneau encadré par Pascal	--

Pour les créneaux pendant les vacances scolaires : consultez le site internet www.sens-triathlon.com rubrique « entraînements » :

Piscine municipale :

Lundi 24	12h à 14h
Lundi 24	18h30 à 19h40
Mardi 25	12h 14h
Mercredi 26	12h à 14h
Mercredi 26	18h30 à 19h40
Jeudi 27	12h 14h
Vendredi 28	12h 14h
Vendredi 28	18h30 à 19h40
Lundi 31	12h à 14h
Lundi 31	18h30 à 19h40

Piscine tournesol : Entraînements encadrés par Joc

Mardi 25	20h30-22h00
Jeudi 27	20h30-22h00
Mardi 1-11	20h30-22h00

Ⓢ VTT (Adultes et jeunes)

Sortie VTT tous les samedis matin, rdv à 9h30

Consultez le forum pour connaître les lieux de rdv



ECOLE DE TRI

le samedi de 12h50 à 15h30, rdv à la piscine municipale

Pour connaître le programme des entraînements, le matériel nécessaire, contactez Julien Chevalier,
responsable de l'école de triathlon,
au 06 86 56 27 04 ou juliencheche@orange.fr

A VENIR

PREMIERE REUNION DE PREPARATION DU TRIATHLON 2012

le vendredi 4 novembre à 18h30 à la salle Gambetta sous le marché couvert

Vous y êtes tous conviés, triathlètes, parents d'enfants et de jeunes de l'école de triathlon, l'objectif est de se répartir les rôles dans la préparation de cette manifestation.

FETE DU CLUB

le samedi 3 décembre 2011 à 19 h 30 à la rotonde de la piscine municipale
Soirée « Rouge et Jaune : Espagne »

Les champions du monde de Sens et des environs y seront récompensés.
Le club prend en charge l'apéro et, en partie, la paëlla, chacun apporte boisson, fromage et dessert.

Une inscription préalable, avant le 26 novembre, est demandée aux adhérents pour permettre la commande de la paëlla, accompagnée d'une participation de 5 euros par adultes (plus de 18 ans)

Pour toute information complémentaire : tintin11@wanadoo.fr

Champion adulte 2010 : Fernand Fonsceca



Championne Adulte 2010 : Solange



Champion Jeune 2010: Cédric Beurienne



Championne Jeune 2010 : Julie Serra



Champions et championnes 2011

??

Qui ?

Quel sort leur sera réservé ?

**Retrouvez le règlement du championnat sur le site internet du club ...
et bonne chance pour la nouvelle saison 2012 !**

**FETE DU CLUB samedi 3 décembre 2012 à 19h30
COUPON-REPONSE (A envoyer ou à déposer dans la boîte Club)
Avant le 26 novembre 2011, accompagné du règlement de 5 euros par adulte**

Nom et Prénom âge.....

Adresse mail :@.....

Nom et Prénom âge.....

Adresse mail :@.....

Nom et Prénom âge.....

Adresse mail :@.....

Nom et Prénom âge.....

Adresse mail :@.....

Nom et Prénom âge.....

Adresse mail :@.....

Nombre total d'adultes :

Nombre total d'enfants :

Date : __ / __ / ____, Signature :

Vous serez averti(e) par mail de la confirmation de votre inscription.

Coupon à compléter et à retourner avec un chèque de 5 € par personne à l'ordre de Sens Triathlon :

Adresse postale de la boîte aux lettres du Club :

Sens Triathlon
78 bis rue René Binet
89100 SENS

Adresse postale de Pascal Payen

5 rue Chante-Perdrix
89100 Soucy

 **Corrida de Sens**

**le vendredi 9 décembre 2011
départ à 19 h 30 en centre ville
donc rdv vers 18h30 !**

📅 WEEK END SKI FOND le 27 et 29 janvier 2012

Objet du week-end : Placé sous le signe de la convivialité, de la détente et du dépaysement. Ce week end revêt également un caractère sportif par la pratique du ski de fond, activité sollicitant les mêmes filières énergétiques que le triathlon. Des sorties raquettes pourront cependant être organisées.



📍 **Hébergement** : Le gîte de Valérie DALMAIS : « la Chandoline » situé à Lajoux (proche de Lamoura et des Rousses).

Site internet : www.lachandoline.com

Rappel : Le gîte, situé en bordure des pistes de ski de fond ne nécessite pas obligatoirement l'utilisation des véhicules (si les conditions d'enneigement le permettent bien évidemment) et dispose d'un sauna bien agréable en fin de journée...

Prix du séjour (hébergement) : 83.40 €, comprenant une pension complète et une demi-pension soit la nuitée à partir du vendredi soir, le petit déjeuner et les repas du samedi midi et soir, la nuitée du samedi soir, le petit déjeuner et le repas du dimanche midi.

Non compris : le transport aller retour aux Rousses, la location du matériel de Ski de fond ou raquettes (deux magasins sur Lajoux à 1,2km), les forfaits de Ski de Fond et raquettes, le repas du vendredi soir (13 Euros) et la location des draps et housse de couette (5,5 Euros) mais vous pouvez emporter un duvet.



Un cours de ski collectif aura lieu le samedi matin avec Valérie et sera pris en charge par le Club

Modalités d'inscription : ayant réservé 20 places, les inscriptions seront retenues dans leur ordre d'arrivée, accompagnées **d'un chèque d'acompte de 20 € par personne obligatoire, libellé à l'ordre de Sens Triathlon.**

La priorité est donnée aux licencié(e)s et à leur conjoint jusqu'à fin novembre. Ensuite les places restantes pourront être prises par des non licenciés.

Mode de déplacement : pour réduire au maximum les frais, un co-voiturage depuis Sens sera organisé.

Le Club offrira un apéritif le samedi soir. Le repas du dimanche midi sera pris vers 14h, ce qui permettra d'avoir une grande sortie le dimanche en matinée. Le départ est prévu au plus tard à 16h, pour un retour vers 19h30 à Sens.

Contact : **Christian Chevalier** (03 86 65 33 58 ou 06 75 68 04 97).

E-mail : helenecheche@free.fr ou cchevalier@osiatis.com

Si vous êtes intéressé(e), vous trouverez le coupon-réponse ci-après.

WEEK-END DE SKI DE FOND 27 et 29 janvier 2012
COUPON-REPONSE (A envoyer ou à déposer dans la boîte Club)

Nom et Prénom

Adresse mail :@.....

Adresse postale : rue :code postal : _ _ _ _ ville :

participera seul(e)

sera accompagné(e) de son conjoint : Nom Prénom

au cas où il resterait de la place vous pourriez venir avec vos enfants ou des amis

Merci de préciser leurs noms et prénoms :

*

*

se rendra par ses propres moyens aux Rousses

participera au co-voiturage depuis Sens (départ vendredi 27/01 à 17h, au Centre Nautique)

mettra à disposition son véhicule : nombre de places disponibles |_|

Date : _ _ / _ _ / _ _ _ _ , Signature :

Vous serez averti(e) par mail ou à défaut par courrier de la confirmation de votre inscription.

Coupon à compléter et à retourner avec un chèque de 20 € par personne à l'ordre de Sens Triathlon :

Adresse postale de la boîte aux lettres du Club :

Sens Triathlon
78 bis rue René Binet
89100 SENS

Adresse postale de Christian CHEVALIER

12, route des Puits
89100 PARON

📧 **GALETTE DES ROIS**

le samedi 7 janvier 2012 à 16 h 00 à la Rothonde

Confirmer votre participation, avant le 28 décembre 2011, à tintin11@wanadoo.fr



A RETENIR

🕒 TENUES : LIQUIDATION TOTALE DES ANCIENNES TENUES : article en vente à 10 euros pièce !

Marque	Désignation	Ref	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	total
m9	coupe vent sans manche	9066			1	1				2
m9	maillot de bain homme	9533		1	2	2				5
m9	tritop		1	1						2
lafitte	tritop						1			1
lafitte	shorty	shorty	1		4	1		4		10
m9	maillot de bain femme	9535	1	1						2
lafitte	maillot de bain femme	houston		taille40 : 1	taille 42 : 2					3
lafitte	corsaire bretelle	carl	2	2	1					5
m9	shorty	9520		1	1				1	2
m9	trifonction				1					1
lafitte	cuissar long bretelle	coutar	1							1
m9	corsaire velo	9524R			1		1			2
	polo sensstriathlon				12	4	5			21
lafitte	maillot manche longue	lumes			2					2
lafitte	maillot velo manche courte	didier			1				1	1
lafitte	trifonction	baltimore					1			1
lafitte	bas long	senlis	2	1	1	4	1			9

Prendre contact avec Fabrice Beurienne (f.beurienne@shdnet.fr).

🕒 LA COMMUNICATION AU SEIN DE NOTRE CLUB

Afin de ne pas encombrer les boîtes mails et de ne pas vider les outils de communication du club de leur sens et de leur utilité, nous vous demandons de faire passer vos informations (annonces de course, articles, etc.) au moyen :

- du forum ;
- d'un envoi à Julien Chevalier pour intégrer l'information sur le site Internet (juliencheche@orange.fr) ;
- d'un envoi à Céline Barbosa pour intégrer l'information dans le Tri Infos (cbqqt@hotmail.com).

🕒 DECLARATION D'ACCIDENT

En cas de besoin, reportez vous au site internet de la FFTRI, à la rubrique « des clubs ffri » / « pratiquants » / « s'assurer ».

En vous recommandant de rester prudent, mais en cas de besoin : vous pourrez y télécharger une déclaration d'accident.

🕒 REMBOURSEMENT DES FRAIS ENGAGES AVEC ACCORD DU BUEAU

Lorsqu'un adhérent du club effectue une dépense, validée par le bureau, pour Sens Triathlon, plusieurs cas de figure :

1. Il possède un chèque signé de Sens triathlon. Dans ce cas, il devra fournir au trésorier au plus tard sous quinzaine la facture.
2. Il paie la somme avec ses propres deniers. Il devra remplir la fiche « justificatif des dépenses » que vous trouverez ci après et la faire parvenir sous quinzaine au trésorier avec la facture.
3. Pour les frais kilométriques Il devra remplir la fiche « justificatif des dépenses » et la faire parvenir sous quinzaine au trésorier. Rappel : les frais d'autoroute ne sont pas remboursés.

Merci de votre réactivité (rappel : le délai est fixé à quinze jours) pour permettre la bonne gestion de la comptabilité associative



JUSTIFICATIF DE DEPENSES - SAISON 2012

Dépense effectuée par : Nom : Prénom :

Motif :

Remboursement d'une facture :

Date : __ / __ / ____

Montant de la facture : _____ euros et __ centimes (fournir la facture)

Remboursement de frais de déplacement :

Lieu du déplacement date - - / - - / - - - - ou périodicité :

Lieu du déplacement date - - / - - / - - - - ou périodicité :

Lieu du déplacement date - - / - - / - - - - ou périodicité :

Automobile (*) : km x 0,29 euros (*) *Trajet automobile à calculer sur Via-Michelin Itinéraire*
_____ euros et __ centimes

Train : _____ euros et __ centimes (fournir les justificatifs)

Repas (*) : _____ euros et __ centimes (plafonné à 17 € par repas et sur présentation d'une facture)

Nuit d'Hôtel (*) : _____ euros et __ centimes (plafonné à 55€ / nuitée et sur présentation d'une facture)

Frais de péages d'autoroute non remboursés.

(*) Valorisations du kilométrage, des repas et des nuités sur les références validé lors des assemblées générales annuelles de la ligue de Bourgogne

Date : __ / __ / ____

et signature :

Cadre réservé au bureau :

Signature du Président

Règlement le :

Réf : 2010-RF-.....

Chèque N° :

Signature du Trésorier :

RESULTATS SEPTEMBRE 2011

04-sept	Trail	Tanlay
38 km		
MINALI-BELLA Solange	3ème F et 2ème V1F	4h05'13"
23 km		
Boutron Nicolas	5	1h52'

04-sept	triathlon sprint	Château Thierry
Ruscon Florian	2 / 1er Ca	1h04'
Boivin Baptiste		1h10'
Timbert Axel	2 Ca	1h14'
Couzon Marie		1h42'

03-sept	triathlon sprint	Carcans Maubuisson
David Patrick	27 / 248	1h23'

03-sept	triathlon	Gérardmer
LD		
Léonard Luc		6h16'
Payen Pascal		6h58
Meunier Mickaël	1105/1150	8h05'23"

Sprint		
Meunier Christian	787 / 908	1h43'05"

10-sept	triathlon alf-ironman	Royan
David Patrick	113 / 1er V4 et 1er V5	5h26'

11-sept	triathlon CD	Chalon en Champagne
Boivin Baptiste		2h18'55"
Faye Bruno		2h27'28"
Degomme David		2h30'04"
Meunier Alexandre		2h54'47"
Meunier Mickaël		2h45'48"
Couzon Marie		3h17'43"
Couzon Thierry		3h17'44"

18-sept	10 km	Sens
Fillion Jocelin	36 / 1er Ca	37'42"
Boivin Rémy	225	48'21"
Aufrere Bernard	269	50'03"
Drogland Joël	347	57'23"
Toussaint Philippe	360	59'59"
Aufrere Chantal	384	1h10'22"

1km600		
Beurienne Cédrick	8 / 50.	
2km300		
Beurienne Erwan	8 / 12.	

25-sept	10 km	la Grande Paroisse
Toussaint Philippe	93	55'56"

25-sept	trail	alisse ste reine (21)
Boutron Nicolas	12 / 126	3h09'05"



Bernard Aufrere, 10 km de Sens



Pauline Faye, 10 km de Sens



Rémy Boivin, 10 km de Sens

FETE DES ASSOCIATIONS

Sens Triathlon a été représenté lors de la fête des associations le samedi 24 septembre en centre ville de Sens.

Une occasion de faire découvrir la discipline à de futurs triathlètes..

Merci à Mickaël, Géraldine, Tintin et tous ceux qui se sont investis dans l'organisation de cette journée



LEURS DEBUTS EN TRIATHLON OU SUR UN NOUVEAU FORMAT DE COMPETITIONS

Ma première saison par Géraldine Duverne

J'ai commencé le triathlon l'année dernière et j'ai pris ma toute première licence dans un club.

Ce qui m'a plu c'est la diversité des entrainements, et par la suite l'ambiance conviviale et familiale du club, se retrouver sur les épreuves pour tous s'encourager mutuellement. L'état d'esprit du club correspond tout à fait aux valeurs sportives que je recherchais.

J'ai fait quelques compétitions sur petites distances, au cours desquelles j'ai pu débriefer mes pratiques avec des athlètes plus expérimentés.

Cette année je re-signe avec hâte et plaisir et j'espère passer sur le format supérieur !



Mon premier triathlon saison par Bernard Aufrere

Après avoir essayé quelques triathlons découverte, je me lance pour faire mon 1er triathlon: mon choix s'est porté sur le triathlon vert de Saint-Pierre-les-Nemours (500 m/14,5 km/6,1 km) pour 2 raisons, d'abord la natation est en piscine, ensuite la partie vélo se fait en VTT.



Sachant que ce triathlon a lieu le 28 août, dès début août je m'entraîne vers Paron 2 fois par semaine en course à pied dont une fois où je pars faire un circuit d'une heure en VTT suivi de 5 km en course à pied pour m'habituer aux enchaînements. N'ayant pas nagé depuis juin, je vais nager 45 mn une fois par semaine le midi dans une piscine sur mon lieu de travail.

Sur internet, je trouve les parcours VTT et CAP du triathlon, deux semaines avant, je vais sur place et je fais le circuit VTT suivi de la CAP.

Le jour J, je vois que je suis le seul de Sens Triathlon à être inscrit. **Heureusement j'ai ma fidèle groupie (Chantal) qui m'accompagne et fait quelques photos.**

Le départ est à 14:00 et heureusement il ne fait pas trop chaud. Dans le parc à vélo, j'ai préparé mon équipement pour gérer au mieux mon temps et j'ai redétaillé ce que je devais faire pour être sûr de ne rien oublier.

La natation se passe dans un bassin extérieur de 50 m, il y aura 2 vagues, je fais partie de la 1ère. Nous sommes

seulement 4 dans ma ligne d'eau alors que d'autres lignes sont plus chargées, 2 lignes étant réservées aux nageurs en brasse. On a beau être 4, il y en a un qui nage à gauche et par 2 fois je me le percute avec arrêt total (ça énerve). La partie natation n'est pas le plus difficile pour moi même si je n'ai pas fait un temps exceptionnel (j'en garde sous le pied pour la suite).

Je sors de l'eau et l'enchaînement est facile maintenant que j'ai la trifonction du club (facile pour Chantal de me repérer). **Petit essuyage de pied, j'enfile chaussettes et chaussures, sans oublier le casque avec la jugulaire fermée (n'est-ce pas Jean-Jacques ?) et c'est parti pour le VTT.**

Peu de temps après le départ, une partie sablonneuse un peu délicate mais sans problème. Le plus difficile étant une longue côte empierrée où j'ai un peu de mal à récupérer ensuite sur la partie plate mais herbue.

La deuxième boucle au même endroit est particulièrement difficile. Je ralentis sévère sur le plateau et j'en profite pour boire à ma gourde. La fin du parcours VTT est un peu herbue mais sur le plat, ça se passe bien. **Les encouragements du public et du speaker (qui m'a reconnu) motivent bien.**



A la transition vélo/CAP, je change de chaussures, 2 petites gorgées d'eau et j'enchaîne. **Mais là, grosse erreur, je n'ai pas assez bu et avant la mi-parcours je ressens la déshydratation. A un embranchement, je vois des bénévoles avec une gourde, ils me laissent boire quelques gorgées. Mais c'est trop tard et les 2 derniers km, je commence à sentir des crampes dans les jambes, je suis obligé de raccourcir mes foulées. Je suis sûr que je suis à peine à 8 km/h. Tant pis, l'objectif est de terminer. Je me fais doubler juste avant la ligne d'arrivée par quelques concurrents, impossible d'accélérer. La prochaine fois je boirai beaucoup plus.**

Je suis quand même content puisque mon objectif était de terminer en 1 h 45 mn et j'ai fait 1 h 44' 33".

L'ANSA qui organise ce triathlon est bien rodée, l'ambiance était sympa, j'ai envie de le refaire l'année prochaine. Je suis sûr de pouvoir améliorer mon temps sans compter que je peux également gagner du temps sur les enchaînements.

Mon premier CD le 11 sept 2011 - Par Marie Couzon

Cela faisait déjà quelques temps que j'avais l'intention de faire un triathlon CD mais une blessure a repoussé mes projets. J'ai donc choisi de faire le triathlon de Chalon en Champagne le 11 septembre 2011, j'ai attendu la fin de saison, pensant ne pas être prête au début ...

Petite organisation, nous étions environ 150 au départ, dont 7 Sénonais (Alexandre, Michael, Bruno, David, Baptiste, Zonzon et moi). La natation s'est déroulée en canal (un aller de 1000m en ligne droite, puis un retour de 500m), le parcours vélo n'était pas vallonné mais il y avait beaucoup de vent, la course à pied était composée de 2 boucles ; la première légèrement plus courte que la deuxième (sur chemin forestier et sur chemin de halage). **Comme pour mon premier sprint en 2007 j'avais demandé à mon père de faire la course « avec » moi.**

Nous nous sommes tous retrouvés à Chalon en Champagne vers 12h **et nous nous sommes tous préparés ensemble... ce qui m'a permis de ne pas stresser.**

Le départ a donc été donné à 14h30, la natation s'est bien déroulée même si j'ai trouvé cela un peu long à cause de la monotonie du canal. J'avais hâte d'attaquer le parcours vélo, j'ai eu un peu de mal dans la première partie, notamment à cause du vent et d'un problème au niveau de ma chaîne, je me suis fait rattraper par la fin de course au 20ème km, j'ai donc fourni un effort jusqu'à la fin du vélo pour ne pas me faire doubler par les derniers. Nous avons eu de la pluie pendant les 5 derniers km en ville, je n'ai donc pas trop aimé cette dernière partie.

La pluie s'est arrêtée lorsque je suis partie pour la course à pied, je me suis fait rapidement dépasser par les derniers qui étaient de bons coureurs. J'ai décidé de ne pas partir trop vite pour pouvoir finir, le premier tour est passé assez vite j'ai donc décidé d'accélérer un peu au deuxième tour mais j'avais très peur de craquer sur les derniers kilomètres ... malgré l'apparition d'ampoules j'ai accéléré dans le dernier kilomètre.

Au final ma course s'est très bien passée, j'ai mis 3h17 alors que je pensais mettre environ 3h30 donc j'étais très contente ! J'ai été soutenue tout au long de la course par Sandrine, Pauline, Julie, ma mère et surtout mon père ! Je me suis fait très plaisir et **j'ai été surprise par le fait que je pensais souffrir davantage (cela ne veut pas dire que c'était facile ni que je n'ai pas souffert ...)**

Je me suis rendu compte une semaine après qu'un des maillons de ma chaîne de vélo était cassé, j'ai fait tout le parcours avec un côté de maillon cassé, heureusement pour moi il a tenu jusqu'au bout...

J'espère que c'est le début d'une longue série de CD, rendez vous l'année prochaine ...

Marie



Côté père ...

Quand Marie m'a fait part de son envie de prendre le départ d'un CD en début de saison j'ai d'abord trouvé cela super**puis au fil des semaines le papa poule que je suis a commencé à avoir un petit peu peur pour sa petite bibiche.....**mais bon.....le plus dur va être pour moi... car Marie en plus aimerait que je l'accompagne... aie aie aie !!!!!. Après avoir réfléchi sur la date, le choix de l'épreuve, c'est décidé ce sera début septembre à Chalons en champagne l'épreuve est parait il sympa, **natation en canal : c'est toujours rassurant de voir les bords**, une boucle de 40 km en vélo et 2 tours à pieds, le tout sans grosse difficulté... tout semble top ,c'est OK . Quelques triathlètes du club sont là : Bruno ,David, le Team Meunier **et même Baptiste, on se demande bien pourquoi....**Retrait des dossards , quelques mots échangés avec les organisateurs super sympas, ils le seront toute la journée ,souriants du premier audernier même sous la flotte... chapeau. Départ 14h30, je m'installe tranquille à mon emplacement ...non licencié oblige, **Marie est un peu plus loin avec les potes du club, mais je surveille d'un œil** , la pression monte quand nous dirigeons vers le départ. ...c'est parti, cool pour nous deux, on évite le paquet pour ne pas prendre de coups et on part derrière, mise en route très prudente doncsortie de l'eau : il reste quatre triathlètes dans le canal, **Marie fait une transition plus rapide que moi, à la sortie du parc le speaker a bien cerné le lien de parenté... ça chambre un peu**Je dépasse Marie , et je me place devant elle à 7 mètres... si si si Jean Jacques ...7 mètres, je me retourne souvent pour la conseiller, et surtout la renseigner sur la moto balai que j'aperçois au loin. Marie a un peu de mal à se mettre en route , un bruit au niveau du dérailleur l'inquiète, pour moi elle doit être entre deux vitesses ...rien d'inquiétant...(en fait l'attache rapide de sa chaîne était cassée!!!!), deux concurrents nous ont déjà repris au 15^{ème} km, l'un comme une balle ,l'autre reste à 500 m devant nous, derrière ça revient tout doux .Le vent est présent depuis le départ , au 20^{ème} le dernier et la moto balai sont à hauteur de Marie, c'est le moment où on tourne pour le retour ,et là une petite bosse rien de méchant mais Marie semble décidée à ne pas fermer la marche, elle accélère, le vent est devenu favorable, la route descend légèrement , même je me prends au jeu et je roule pour revenir sur le triathlète devant à portée, je le reprends assez rapidement ,je ralentis derrière lui ,quand nous nous faisons doublerc'est Mariequi elle aussi a voulu profiter des conditions plus favorables pour laisser la queue de la course , hélas quelques kilomètres plus loin nouveau virage et là bosse et vent de face , les deux concurrents reviennent, elle s'accroche et les distance un peu , jusqu'à l'arrivée de la pluie ,nous sommes de nouveau en ville les virages les ronds points sont pris très prudemment . J'ai pris un peu d'avance, Marie rentre au parc avec ces deux compagnons, super transition elle repart devant eux mais au premier km l'un deux nous double déjà, le deuxième un peu plus tard mais il restera à environ 300 m toute la fin de course. **Marie ne semble pas trop fatiguée ,va-t-elle craquer ...**le moment que je redoutais arrive... le vtt balai , on trouve ce deuxième kilomètre très long, en effet seul le premier était indiqué, c'est donc avec plaisir qu'au détour d'un chemin nous retrouvons sur le halage la fin du premier tour toute proche , sourire pour nous deux, le deuxième tour se fera sans problème et déjà la ligne d'arrivée est là , je reste un peu en retrait ,Marie la franchit attendue par les membres du club .Super course pour un premier CD, **je suis fière de ma petite bibiche.....**ce fut une première pour moi aussi... et oui je n'avais jamais franchi la ligne d'arrivée d'un triathlon à la dernière place ; o) ZONZON

Mon premier CD le 26 juin 2011 Par Patricia Boivin.

Après 5 années de triathlon découverte et sprint, je me suis décidée à faire mon premier CD, une épreuve qui m'a parue pendant longtemps inaccessible.
Ce fut mon objectif pour 2011, conforté par Alexandre qui se proposa de m'accompagner lors de cette première distance olympique.

Nous arrivons en ce dimanche 26 juin au lac du Der vers 11h30. Le site est magnifique, fait très chaud, on se serait cru en vacances... mais y'a le CD...

Prise des dossards : 200 pour Baptiste
 201 pour moi
 202 pour Rémy
 203 pour Alexandre

Belle brochette.

Nous retrouvons Philippe T et Marie qui ont fait le sprint le matin. La famille Beurienne est là aussi avec leur camping car. Les enfants ont fait la course en fin de matinée.

Il est temps de se préparer. Tout va très bien, mais un petit stress commence à monter. Enfin bref, on a pas le temps,

ACTION.

13H45, nous nous dirigeons vers le parc à vélo. Marquage, tout est ok.

Il fait toujours très très chaud !... J'installe correctement mes affaires sur ma serviette. Je mets ma combinaison au dernier moment pour éviter un coup de chaud.

Auparavant j'ai fait un petit tour du parc pour prendre mes repères car nous sommes environ 300 concurrents.

14H15 je prends contact avec l'eau. Elle est froide. Pour cause, 2 grosses vannes ont été ouvertes par manque d'eau.

Les arbitres nous rappellent sur la plage, pour le briefing de la course. Rémy est à mes cotés. **TOP DEPART.**

Ça y est, c'est parti pour deux tours de 750 m avec une sortie à l'Australienne sur le sable.

Je suis contente. Tous ces mois d'entraînements, maintenant j'y suis.

Bonne sensation et heureuse d'être dans l'eau. Je fixe la bouée la plus éloignée en faisant attention de ne pas me prendre de coups. Tout va bien. Je me heurte à un concurrent qui s'excuse immédiatement et Oh bonheur, c'est Rémy! Nous avons fait un bon bout de chemin ensemble. Il sort de l'eau quelques secondes avant moi et on se retrouve au parc à vélo. Alex était là, prêt à prendre son vélo.

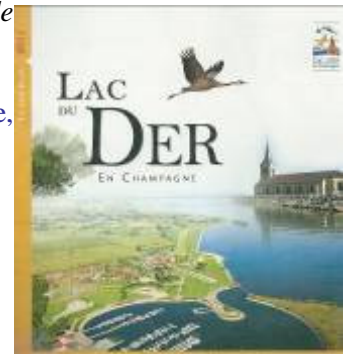
A ma grande surprise, j'enlève ma combinaison assez rapidement. Et c'est parti pour 45 km de vélo en 2 boucles. Parcours assez plat, grande ligne droite un peu ombragée mais pénible, une bonne côte courte et un faux plat. A la fin de mon 1er tour Baptiste me double (il en a fini avec le vélo) en me disant « Allez maman, y en a plein derrière toi! ». J'entame mon 2ème tour. Là il faut gérer son moral, c'est moins grisant, on connaît le parcours et on sait à quoi s'attendre. Enfin, je pédale. Alex est toujours devant moi et m'encourage. Je croise la famille Beurienne sur le chemin du retour. Klaxon à gogo pour les encouragements.

Je me prépare à la transition, 10 km de course à pied sur la digue. C'est là que la chaleur (30°) est la plus difficile à supporter. Je croise Rémy, on s'encourage mutuellement par une petite tape dans la main.

Enfin j'aperçois l'arche d'arrivée au loin. Tous mes efforts vont être récompensés.

Ligne d'arrivée franchie = Objectif atteint, en 3h31'39" ! Très heureuse et soulagée.

Un grand merci à Alexandre « gentleman » pour m'avoir accompagné durant cette épreuve.



Bilan de ce premier CD :

Un challenge qui me paraissait impressionnant et que j'ai réussi à accomplir grâce au soutien de ma famille et de mes amis.

Finalement nager à l'étang est un très bon entraînement, en effet les silures ça booste !!!

Une découverte du WCS

Jeudi 4 Août 2011, départ pour Londres pour l'étape de coupe du monde de triathlon élite et handisport qui avait lieu le week-end du 6 et 7 août 2011.

Le départ pour Londres fût très tôt car je voulais avoir un de l'avance pour le contrôle des bagages et surtout le bagage vélo ! L'arrivée à l'hôtel fût un soulagement pour mon épaule car la valise vélo était lourde et encombrante ... en plus des autres bagages pour ce voyage. J'ai laissé mes bagages à l'hôtel pour aller visiter le quartier de Buckingham Palace.
(Là où est ma futur maison) lol.



Ensuite, je suis allé voir ma future voiture vers Hyade Park.



Le soir, j'ai fait un petit footing de 45 min dans le quartier de l'hôtel. Cela m'a fait du bien car après toute cette marche mais je devais garder l'objectif de ma venue à Londres : **les compétitions WCS para-triathlon.**

Une bonne nuit de sommeil était la bienvenue !!!

Vendredi 5, je suis allé voir le Musée Grévin en Anglais qui est le Muséum Madame Tussauds sur Becker Street.

C'était juste géant !!!!

Car vu le monde qui rentre dans ce musée c'est juste énorme.



À vous de juger !!!

Bruce W.

Et plein d'autres stars étaient au RDV de Madame Tussauds.

L'après midi retour à l'hôtel pour accueillir mon colocataire de chambre aussi venu faire WCS para-triathlon de Londres.

On est allé ensemble à Hyade-Park pour une familiarisation avec la natation. J'ai choisi de ne pas la faire car je ne voulais pas risquer de tomber malade

Nous avons rencontré les cadres techniques de l'équipe de France de triathlon et écouté avec attention les conseils de David Hauss à propos du braqué pour le départ du vélo.



Samedi 6 août, une fois le petit déjeuner pris, direction la course élite femme car le départ était à 8h36 précise (heure anglaise !). Je ne voulais pas rater cette épreuve car je suis toujours impressionné de la vitesse à laquelle les filles font leur transition. (**pourquoi sont-elles si longues dans les salles de bain, alors ? lol**) Tout s'est joué sur le dernier tour de course à pied et, sur son terrain de jeu, l'anglaise remporte la manche de coupe du monde et se qualifie pour les J.O de 2012.



La française Emmie Charayron a dû faire une superbe remontée en course à pied car elle a raté sa transition vélo-course à pied. Elle fini à un très du tops 10 de la manche..



L'après midi j'ai passé le test médicale qui détermine la classification de catégorie. J'avais la trouille car c'était une première pour moi. J'étais super nerveux de faire tripoter par les médecins internationaux Ils considéraient mon un cas unique car c'était la première fois qu'ils rencontraient un handicap comme le mien.

Après le test : briefing de course obligatoire ! J'avais envie d'une sieste mais je devais rester concentré car les règles ne sont pas les même qu'en France : par exemple, pour les dossards c'est deux épingles et alors qu'en France c'est 3.

Mon dossard en poche pour lendemain, je suis rentré à l'hôtel pour me changer car on s'est donné rendez-vous avec d'autres triathlètes handisport pour manger et faire connaissance autour d'une table et boire un coup !!!

« Pour moi c'était Coca Cola, je vous assure !! » Un peu de sérieux avant le jour J !



Résultats :

Nager 00:19:07
Trans 1 00:01:33
Vélo 00:39:27
Trans 2 00:00:57
Exécuter 00:22:44

Dimanche 7 août, le petit déjeune pris, une petit sieste pour commencer à évacuer le stress qui monte avant course ... On avait R.D.V à 13h pour l'entrée dans le **pré-parc** pour le contrôle des vélos et des tenues : vérification obligatoire de la tenue du pays et surtout des logos ITU.

Un petit échauffement s'impose mais la pluie est arrivée donc je repose encore un peu mais là j'entends: «No ! Exit !!!! » et aussi « Sit down !! ». La pluie continue a tomber, je pense que « ça va être dicile sur le vélo » : je n'aime pas la pluie. **Vous n'ont plus ?**

L'heure de la course est donnée, le stress tombe d'un seul coup.

Temps de passage :	le temps	diff
Après finition de natation	00:19:07	19:07
Après le démarrage de vélo	00:20:39	01:32
Après Bike LAP1	00:27:18	06:39
Après Bike LAP2	00:33:37	06:19
Après Bike Lap3	00:39:49	06:12
Après Bike Lap4	00:46:04	06:15
Après Bike Lap5	00:52:19	06:15
Après Terminer Bike	01:00:05	07:46
Après Démarrer, Exécuter	01:01:01	56
Terminer	01:23:45	22:44

Je suis super heureux de cette expérience car j'ai appris plein de choses. **Merci au partenaire d'entraînement et à mes partenaires financiers !** Vivement la saison prochaine pour d'autre objectif !!!

@+ pour de nouvelles aventures internationales.

@lexandre