



Tintins

&Tri-Potins

Le journal des triathlètes

Numéro 90

Sept 2011

Chers adhérents,

Jocelyn a démissionné de la présidence du club et m'a demandé d'assurer la présidence jusqu'à l'assemblée générale du 1^{er} octobre. Notre secrétaire Patricia a également démissionné et notre trésorière Hélène avait annoncé qu'elle abandonnerait son poste à la fin de la saison 2010-2011. Poste que je suis prêt à reprendre car je travaille avec elle sur la comptabilité depuis le début de l'année.

En analysant la situation, vous pouvez vous rendre compte que la tête du club est presque totalement décapitée. Cela veut dire qu'à l'assemblée générale, de nouvelles personnes devront faire acte de candidature pour assurer la poursuite du club. Si à l'assemblée générale du premier octobre nous n'avions pas de candidats pour former un nouveau bureau, nous convoquerions une assemblée générale extraordinaire le 15 octobre. Si à l'issue de cette nouvelle assemblée ne nous pouvions toujours pas former un bureau, nous serions obligés de procéder à la dissolution de ce club.

Je rappelle que pour faire partie du bureau il n'est pas nécessaire de connaître le triathlon ou de faire des compétitions. Prenez conscience que si chaque adhérent ne fait pas d'effort pour participer à la vie de ce club celui-ci disparaîtra après 22 années d'existence.

Votre présence à l'assemblée générale du 1 octobre est très importante. Les jeunes de l'école de triathlon et moi-même comptons sur vous tous pour que ce club, où, vous, adhérents, vous vous sentez bien, puisse continuer à vivre.

Triathlétiquement

Jean Jacques Ragon

Comité directeur

Président : Jocelyn GODARD-03.86.65.53.18 / 06.50.42.46.19-jocelyn.godard@free.fr

Vice Président : Eric BERNARDOT-03 86 95 09 99 Ebernardot@aol.com

Trésorière : Hélène CHEVALIER-03.86.65.33.58- helenecheche@free.fr

Secrétaire : Patricia CHEMIN-03.86.66.14.80-patriciachemin@orange.fr

Commission médias : Alexandre MEUNIER-06.43.44.08.06-team.meunier@orange.fr

Commission Ecole de Tri : Mickaël MEUNIER-06.43.06.93.84 team.meunier@orange.fr

Commission tenues : Julien CHEVALIER - 06 86 56 27 04 - juliencheche@orange.fr

Commission Animation : Pascal PAYEN - 06 85 03 08 52 - tintin11@wanadoo.fr

Commission Entraînement : Fabrice CERVEAU- cerveau@arnail.com

SENS TRIATHLON

regarder...célébrer...courir



<http://sens-triathlon.com>



ENTRAINEMENTS

Ⓢ NATATION (Adultes et jeunes)

Centre nautique Pierre Toinot de Sens (1 ligne sur tous les créneaux) : **reprise le 19 septembre 2011**

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 reprise le 4 octobre 2011	--	20h00 - 21h45 Créneau encadré par Pascal reprise le 13 octobre 2011	--

Ⓢ VELO (Adultes et jeunes)

**Sortie vélo tous les samedis matin, rdv à 9h00
Sur le parking de la piscine municipale**



ECOLE DE TRI

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

reprise le samedi 9 septembre 2011

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

📍 WEEK END DANS LE MORVAN

les 24 et 25 septembre 2011 au chalet du Breuil

Proposition de se retrouver pour un week-end convivial avec différentes activités :

Samedi matin : footing

Samedi après midi : escalade ou canoë (sous réserve)

Dimanche matin : VTT

Tarif : 11 euros par nuit par personne. Il est possible d'arriver le vendredi soir

Il est demandé à chaque participant d'apporter ses repas pour le w/e, à l'exception du repas du samedi soir : le club assurera une pasta party !

Un covoiturage est à organiser : merci d'indiquer à Fafa si vous disposez de places libres dans votre véhicule et à quel moment vous partez ou si vous avez besoin d'être transporté.

Pensez également au transport des VTT !

Contactez Fafa : cerveautin@gmail.com



📍 FETE DES ASSOCIATIONS

Le samedi 24 septembre 2011 en centre ville (place de la cathédrale, cours du palais, marché couvert)

Julien, Mikaël et Alexandre sont responsables du stand de notre club à la fête des associations.

Tous les athlètes disponibles ce jour-là sont attendus pour présenter la pratique du triathlon. Les jeunes pourront effectuer une démonstration.

📍 ASSEMBLEE GENERALE

le samedi 1 octobre 2011 à la rotonde à 16 h 00.

Trois postes sont à renouveler au sein du bureau : le poste de Président, de trésorier, et de secrétaire.

Ces trois postes sont indispensables pour que l'association puisse perdurer. Il n'est pas nécessaire d'être pratiquant pour accéder à ces postes !

Merci de bien vouloir vous reporter à la convocation ci-dessous.

📍 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).



SENS, le 5 septembre 2011

SENS-TRIATHLON
*Association régie par la loi 1901,
enregistrée auprès de la sous-préfecture de Sens
le 3 avril 2000 – N° 2957*

**A l'attention de tous les Adhérents
de SENS-TRIATHLON**

CONVOCATION

Chères adhérentes, Chers adhérents,

Vous êtes prié(e)s de participer à l'assemblée générale qui aura lieu :

**le samedi 1 Octobre 2011 à 16h00 heures précises,
à la Rotonde de la piscine Municipale Pierre Toinot.**

L'ordre du jour sera le suivant :

- rapport moral du Président,
- rapport d'activités par le Vice-président,
- rapport du Trésorier,
- proposition de résolution pour augmentation prix des licences (saison 2010/2011)
- questions diverses

Votre présence sera le témoignage du grand intérêt que vous portez à notre association.

Le Président,



Coupon-réponse à retourner impérativement pour le 30/09/11, au plus tard

A envoyer à Jean Jacques ragon.jean-jacques@luxinet.fr

NOM Prénom

souhaite qu'on me réponde sur le sujet suivant, lors de l'assemblée générale :

.....
.....





Je soussigné(e)....., membre de Sens Triathlon, donne
pouvoir à, aux fins de me représenter
à l'Assemblée Générale Ordinaire du 1 Octobre 2011.

L'ordre du jour m'ayant été communiqué, je l'autorise à prendre en mon nom toutes décisions et à participer
aux travaux et aux votes qui pourront avoir lieu ce jour-là.

Fait à, le.....

Mention "Bon pour pouvoir" et signature



Je soussigné(e)....., membre de Sens Triathlon, donne
pouvoir à, aux fins de me représenter à
l'Assemblée Générale Ordinaire du 1 Octobre 2011.

L'ordre du jour m'ayant été communiqué, je l'autorise à prendre en mon nom toutes décisions et à participer
aux travaux et aux votes qui pourront avoir lieu ce jour-là.

Fait à, le.....

Mention "Bon pour pouvoir" et signature

Nb : Pas plus de 2 pouvoirs attribués à une même personne

LICENCES

Le bulletin d'adhésion complet doit comporter :

- un formulaire de renseignements ;
- un certificat médical ;
- un chèque (cf. tarif des licences ci-dessus) à l'ordre de Sens triathlon ;
- la notice d'information relative à l'assurance, datée et signée ;
- une autorisation parentale pour les mineurs ;
- une attestation de natation de 50 m pour les enfants de l'école de triathlon.

Voir pièces jointes à ce tri-infos.

Tarif des licences :

- Licences avenir (enfants jusqu'à 17 dans l'année, avant le 31/12/2012) : 65 €
- A partir de deux enfants, le coût de la licence par enfant est de 32,50 €
- Première licence accueil dans le club : 90 €
- Licence étudiant (sur présentation d'un justificatif) : 90 €
- Licence pour les membres du comité : 92 €
- Licence accueil et licence compétition : 130 €
- La licence est offerte aux présidents qui ont effectué un mandat de quatre ans

Attention : les tarifs indiqués sur les formulaires correspondent à la part de la licence qui est reversée à la fédération.

A savoir : Une licence accueil ne permet pas de participer à une compétition Fédérale (sauf acquittement droit spécial).

Vous devez adresser votre adhésion complète **avant le 15 octobre 2011** à Philippe Toussaint, plusieurs solutions :

- Par courrier : 5 rue de Beaumont, 89340 Champigny sur Yonne ;
- à l'assemblée générale du 1^{er} octobre ;
- aux créneaux de la piscine Tournesol.

Tout renouvellement de licence en dehors de ce délai sera sanctionné par une **pénalité de 20 euros** qui sera à la charge du triathlète.

Les personnes qui adhèrent pour la première fois doivent utiliser un formulaire 2010/2011 afin de bénéficier d'une licence « longue » leur permettant de commencer les entraînements dès 2011, sans attendre le premier janvier 2012. Pour cela, veuillez nous contacter. De même pour toute situation particulière (mutation, etc.), n'hésitez pas à nous contacter !

Pour toute question, contacter Philippe Toussaint : philippe.toussaint3@orange.fr



AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

Je soussigné(e), Monsieur, ou Madame
autorise l'enfant nom:prénom :.....

à participer aux activités de l'Ecole de triathlon pour la saison 2011/2012
et autorise les représentants et entraîneurs de Sens triathlon à prendre toutes
mesures d'urgence en cas d'accident survenu à l'enfant nommé ci-dessus, y compris
toute admission dans un établissement hospitalier ou similaire

Mention médicale particulière :

Je reconnais avoir pris connaissance et j'accepte le règlement intérieur de Sens triathlon (disponible sur
www.sens-triathlon.com)

Fait à _____, le _____ 2011

Signature du Représentant Légal



Ne pas oublier l'attestation de nage sur 50 m pour l'école de triathlon

📅 Calendrier des compétitions

Coup de coeur	Date	Epreuve	Distance
	04 septembre 2011	Trail de Tanlay	38 km et 23 km
	10 et 12 sept. 2011	Run and bike de Chassy	20 km
***	11 septembre 2011	Triathlon Auxonne	Avenir Super Sprint Courte distance
***	11 septembre 2011	Triathlon de Chalons en Champagne (51)	Découverte Courte distance
	24 septembre 2011	Trail de Fontainebleau	64 km ou 10 km
***	18 septembre 2011	10 km de Sens	10 km
	24 septembre 2011	Raid de l'Armancon	Canoë, vtt, course à pied
	02 octobre 2011	Course à pied Chatel Gérard (89)	10,3 km
	09 octobre 2011	Gentleman d'Amilly (vélo)	
***	02 octobre 2011	Triathlon Nemours	Triathlon vert
	09 octobre 2011	Course à pied Paris	20 km
	09 octobre 2011	Course à pied Chemilly sur Yonne	15 km et 5 km
***	09 octobre 2011	Vétathlon Provins	
	16 octobre 2011	Trail Chablis Tonnerre	
	16 octobre 2011	Relais de la monétique - Fontainebleau	Course à pied, vtt, run and bike
	18 octobre 2011	Vétathlon Ozoir la Ferrière (77)	
***	06 novembre 2011	Course à pied de Venoy Théléton	7 ou 21 km
***	11 novembre 2011	Vétathlon Nemours	
***	21 novembre 2010	Cross Yonne Rep. Branches	Selon catégories
	27 novembre 2011	Course à pied Villeneuve Guyarde	10 km
	21 décembre 2011	Course à pied Auxerre	6,4 km

📅 Exemples d'entraînements enchaînés

Ces entraînements ont été proposés courant juin et peuvent être reproduits librement et à volonté durant tout l'été et l'automne

Enchaînement 1 :

Enchaînement :

- Natation 750m
- Course à pied 15min
- Vélo (route) 30 min
- Course à pied 10 min

Détail de l'enchaînement :

- Natation : 1er 100m rapide et dernier 100m rapide entre ces 100m allure modérée
- CAP : 5 min lent, 7 min allure compétition, 3 min lent
- Vélo : 10 min lent, 15 min vite et 5 min lent
- CAP : 4min vite, 3 min lent et 3 min vite

Enchaînement 2 :

PPG et enchaînement triathlon:

- Détail : abdominaux 2*50 classique
- 2*30 seconde gainage sur le côté R= 1min
- 5*20 pompes avec variation des mains à chaque série R= 30sec

Natation : 500 m rapide (allure compétition) et à la sortir 2*30sec mollet sur les marches R= 1min

Vélo : 30 min allure rapide + à l'arrivée squat 2*10 répétition R= 1min

CAP : 10 min allure compétition

Enchaînement 3 :

Enchaînement triathlon :

- Natation : 750m (350m lent 400m rapide)
- Vélo : 20km (10km lent 10km rapide)
- CAP : 5 km (2.5 lent 2.5 rapide)

Enchaînement 4 :

Mini triathlon : (500m natation 10km vélo et 3km à pied) transitions rapides.

CLASSEMENT PROVISOIRE AOUT 2011

	Classement Général adulte Provisoire	total	nombre de courses	catégories
1	FAYE Bruno	1663	18	Senior4
2	BOIVIN Baptiste	1190,5	11	Senior1
3	PEZET Florian	900,5	9	Senior1
4	GODARD Jocelyn	818	13	Senior2
5	BOUTRON Nicolas	767,3	17	Senior3
6	PAYEN Pascal	678	4	V1
7	PENAUD Stéphane	635,5	3	V1
8	BERNARDOT Eric	609,5	7	V1
9	MEUNIER Mickaël	530	11	Senior3
10	CERVEAU Fabrice	507	7	V1
11	DAVID Patrick	447	5	V5
12	FILLION Jocelin	441	12	Cadet
13	MARCHAL Jérôme	416,5	3	Senior4
14	MEUNIER Alexandre	391	12	S2Handis
15	DUHAUTOY Ludovic	346,5	2	Senior4
16	COUZON Marie	328,5	7	Senior1
17	DEGOMME David	312,7	6	Senior2
18	KEMIEC Xavier	300	3	Senior3
19	MEUNIER Christian	269,75	10	V3
20	TIMBERT Axel	267,25	5	Cadet
21	FONSECA Fernand	259,5	6	V3
22	RAGON Jean-Jacques	258,5	5	V5
23	LEONARD Luc	253	3	V2
24	TOUSSAINT Philippe	251,5	12	V4
25	BOIVIN Rémy	246,5	5	V3
26	MINALI-BELLA Solange	235,5	6	V2
27	DUVERNE Géraldine	204,25	4	Senior3
28	ZUNINO Thomas	171,5	2	Senior2
29	BOBIN Malo	157,5	4	Cadet
30	BOIVIN Patricia	157,5	3	V2
31	RUSCON Florian	150	3	Cadet
32	CLAIRIS Jérôme	137,5	6	V1
33	CHEVALIER Philippe	132	2	V3
34	CHEVALIER Véronique	132	2	V3
35	RAT Luc	91	1	V4
36	AUFRERE Bernard	80	3	V4
37	BERNARDOT Lola	78,75	1	Junior
38	CHEVALIER Julien	65	1	Senior2
39	TOUSSAINT Luc	52,5	1	Senior1
40	GODEST Vincent	45	1	Cadet
41	HABERT Morgane	38,5	1	S1
42	ZIEJZDZALKA Alain	34,2	3	V3
43	MILLIERE Cyrille	18,7	2	Senior1



	Classement Général jeunes Provisoire	total	nombre de courses	catégories
1	BEURIENNE Cédrick	403	13	Pupille
2	BEURIENNE Erwan	378	13	Benjamin
3	FAYE Pauline	316	10	Pupille
4	CHEMIN Dimitri	308	11	Benjamin
5	CHEMIN Maxime	303	12	Pupille
6	FILLION Yanis	272	7	Pupille
7	MARQUES Flavien	235	6	Poussin
8	GRADOS Lucas	234	5	Pupille
9	SERRA Julie	231	7	Minime
10	LATY Armelle	200	7	Benjamine
11	SERRA Théo	184	5	Pupille
12	GASNIER Benjamin	169	5	Minime
13	BEAULIER Mathis	125	4	Poussin
14	BRAGA Edwige	114	3	Minime
15	MARTIN Axel	104	4	Minime
16	CHEVALIER Stéphane	65	1	Minime
17	TELLERAIN Valentin	54	1	Pupille
18	BAYLAC Augustin	48	1	Pupille
19	OHROND Kyara	42	1	Pupille
20	KEMIEC Léa-Anne	39	1	Poussin
21	KEMIEC Louis	33	1	Poussin
22	MARTIN Geoffrey	20	2	Benjamin

Retrouvez les reportages sur le tri découverte, quelques épreuves de la saison et les résultats complets dans le « tri-reportages été 2011 » sur le site internet du club !