

LA NEWSLETTER

Du Creusot Triathlon

Nouveau planning pour les entraînements 2017

Le planning des
entraînements 2017 est
consultable sur notre site

<http://creusot-triathlon.com>

Retour sur le mois de janvier

- Sortie club aux Rousses

Les dates à venir

- Février : soirée pub saint Patrick
- Avril : stage club



C'est l'heure de la reprise !

Les fêtes de fin d'année sont terminées, les beaux jours commencent à revenir petit à petit, les températures vont devenir de plus en plus douces... et oui ça sent la reprise ! Et ça tombe bien, puisque vous avez pris de bonnes résolutions... Il est donc temps de les appliquer ! Pour cela vous pouvez venir aux nombreux entraînements qui vont être proposés par Creusot triathlon ! Si vous n'êtes pas encore venu depuis le début de l'année, ce n'est pas un problème vous pouvez commencer quand vous le souhaitez.

Natation, course à pied, rassemblements, entraînements encadrés... Il y en a pour tous les goûts. Nous n'attendons plus que vous !



Notre savoir faire au service de vos projets

03.85.80.26.26. jdelec.fr

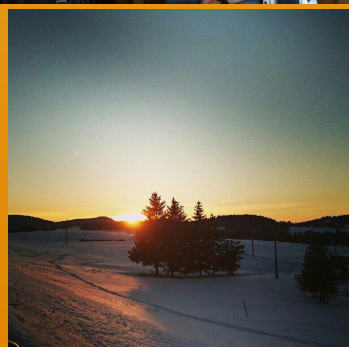


Les prochaines compétitions

- Bike and Run Autun
05/02/17
- Trail de Pommard 19/02/17
- Trail des 3 châteaux 11/03/17

Les résultats du mois

- **Oxyrace**
 - ♦ Julien Limballe 22eme en 1h43
 - ♦ Sebastien Jolivot 28eme en 1h46
 - ♦ Fabrice Comeau 43eme en 1h51
 - ♦ Jean Marie Jusot 72eme en 1h58
 - ♦ Jean Charles Bay Laplante 96eme en 2h02
 - ♦ Julien Forest 144eme en 2h08
 - ♦ Maxime Derangere 165eme en 2h12
 - ♦ Raül Mansilla 201eme en 2h16
 - ♦ Lionel Terrasse 260eme en 2h22



Retour sur le WE Oryxace et ski de fond aux Rousses

Sous l'impulsion du nouveau comité directeur, le club a organisé un séjour dans le Jura pour ses licenciés. Un Trail blanc et une journée ski de fond étaient au programme pour ce Week end sportif et avant tout convivial.

Durant ce séjour, neuf sociétaires du club ont participé à l'Oxyrace, un Trail nocturne de 17km qui se déroule dans la neige, au plein milieu des pistes de ski. Tous les tri athlètes creusotins ont terminé la course, rendue très difficile par les conditions climatiques et les pistes très enneigées. Ils se sont classés parmi les 600 concurrents au départ.

Le dimanche, la journée était encore une fois placée sous le signe du sport, avec une sortie ski de fond à la Chapelle des bois.



Bike and Run Autun

Le club de triathlon d'Autun organise son Bike and Run dimanche 5 février.

Si vous souhaitez passer un bon moment, dans le cadre agréable du lac du vallon n'hésitez pas à participer !

Club dynamique et très accueillant, Autun triathlon saura à coup sûr vous proposer un beau moment de sport dans la bonne humeur !

[http://
www.achetezenautunois.fr/
autun-triathlon-bike-and-
run-ec63](http://www.achetezenautunois.fr/autun-triathlon-bike-and-run-ec63)

[http://autun-
triathlon.onlinetri.com/](http://autun-triathlon.onlinetri.com/)

Soirée Saint Patrick du mois de février



Le club organise une soirée vendredi 10 février sur le thème de la Saint Patrick.

La soirée se déroulera en deux temps :

- De 20h à 21h, rendez vous au local de l'association, à la salle Guynemer pour essayer les nouvelles tenues de la saison 2017. Les commandes de tenue seront effectuées à ce moment là.

- À partir de 21h, rendez vous à l'highland Pub, 45 rue Jean Jaurès le Creusot pour fêter la Saint Patrick autour d'un ou plusieurs verres...

Nous vous attendons nombreux ! Pour plus d'informations n'hésitez pas à contacter le club.



Laure Jolivot (à gauche), au Trail 14km du Rotary club de Beaune.

Le portrait du mois

Julien Forest

Présentation stage club d'Avril

Les beaux jours vont bientôt arriver ! Le club prévoit ainsi d'organiser un stage au mois d'avril afin de tous se retrouver et de pratiquer ensemble notre discipline préférée. Sortie en lac, enchaînement vélo-course à pied vous seront proposées tout au long du WE, avec un repas club pour clôturer le stage.

Stage prévu le WE du 15-16-17 avril.

Plus d'informations vous seront communiquées lors de la prochaine Newsletter...



Bonjour Julien, vous faites partie des nouveaux arrivants au club. Pouvez-vous vous présenter pour les personnes qui ne vous connaissent pas encore ?

Je suis originaire de Saint-Sernin du Bois et travaille en tant qu'ingénieur mécanicien au bureau d'études installation de General Electric (Thermodyn). Je suis également licencié à Creusot Vélo Sport. J'avais déjà pris une fois une licence dans ce club mais ne pratiquait pas la compétition par manque de temps. Cependant j'ai toujours eu le désir, au fond de moi, de m'aligner sur des courses à vélo. Depuis plus d'un an maintenant, plus disponible, j'ai pu participer à mes premières courses. Ainsi durant la saison dernière, j'ai pris part aux courses FSGT en privilégiant les cyclosporatives du Trophée de Bourgogne (format médium). J'ai également fréquenté les tatamis du Creusot comme judoka pendant une dizaine d'années durant ma scolarisation tout en pratiquant en parallèle le cyclisme, sans être licencié à cette époque.

Vous pratiquez déjà le cyclisme en compétition et vous avez décidé de vous lancer dans le triathlon. Que recherchez-vous et qu'est-ce qui vous a attiré dans la pratique du triple effort ?

Cela faisait déjà quelques années que l'envie de me lancer dans le triathlon me trottait dans la tête. A une certaine période, on s'imposait deux séances piscine hebdomadaires avec un ami et nos créneaux correspondaient aux heures d'entraînement des triathlètes. Je me souviens qu'on les regardait nager. On était admiratif de les voir se déplacer sans éclabousser, sans faire de grosses vagues et très peu respirer. Heureusement qu'il n'y en

Conseil entraînement

Travaillez votre technique !

Loin des préjugés, le triathlon n'est pas un sport où il faut uniquement avoir une bonne condition physique. L'aspect technique occupe en réalité une place primordiale dans notre discipline. En effet la logique de l'activité amène à parcourir une distance donnée, à une vitesse la plus élevée possible, tout en s'économisant pour tenir jusqu'à la ligne d'arrivée. Le triathlète est alors à la recherche du meilleur rendement pour être le plus efficace possible. Une meilleure technique permettra ainsi d'aller plus vite en limitant la dépense énergétique. Dans sa préparation le triathlète doit donc intégrer des séances techniques afin de concilier au mieux le couple dépense énergétique/vitesse de déplacement.

Gammes athlétiques, éducatifs en natation, pédalage sur une jambes... font partis des nombreux exercices permettant d'affiner sa technique et progresser.

"Sans maîtrise, la puissance n'est rien"....

avait pas dix comme nous dans le bassin car leurs entrainements auraient pu être écourtés par manque d'eau !! Ce fut mon premier contact avec le club de Triathlon. Et au mois d'Octobre dernier, lorsque j'ai reçu le mail proposant un mois d'essai à la pratique de ce sport (dans le cadre du programme HealthAhead de l'entreprise), j'ai décidé de franchir le pas, motivé également par la connaissance de quelques triathlètes du club. J'apprécie le triathlon car il s'agit d'un sport complet qui fait travailler l'ensemble du corps. Je m'épanouis dans les 3 disciplines même si mon niveau est différent dans chacune d'elles. Et suivant nos désirs et/ou de la forme du moment, on peut choisir de nager, pédaler ou courir.

Quel est votre objectif pour cette saison 2017 ?

Cette année je me suis fixé un objectif un peu osé. Je me suis inscrit à mon premier triathlon longue distance : le VentouxMan. Mon but premier sera avant tout de le terminer bien évidemment pour devenir « Finisher ». Si j'y parviens, ce sera une grande satisfaction personnelle. En effet, ce challenge est d'autant plus élevé pour moi puisque je n'ai jamais participé à de course de triathlon. C'est donc un peu l'inconnu... Mais d'ici là, je compte faire quelques courses aux formats S et M, accompagné de mes amis triathlètes pour apprendre de leur expérience et aussi passer de bons moments. C'est important pour moi d'avoir un objectif majeur en début de saison. Cela me permet de garder une certaine hygiène de vie et me motive pour participer assidûment aux entrainements en vue de cette course.

À long terme, avez-vous un objectif particulier, une compétition à laquelle vous voudriez participer ?

Oui bien sûr! Mon souhait est de participer un jour peut-être à un triathlon très longue distance au format XXL. J'éprouve une grande admiration pour les athlètes qui arrivent au bout d'un tel effort. Pouvoir enchaîner 3,8km de natation, 180 km de vélo, 42 km de course à pied, franchir la ligne d'arrivée et entendre prononcer la célèbre phrase de Mike Reilly « YOU ARE AN IRONMAN ! » m'enthousiasme fortement rien qu'à l'idée d'y penser. Quelle course! Je m'interroge souvent « Comment est-ce possible d'y parvenir? ». Cependant il n'y a pas très longtemps, quel fut mon étonnement lorsque j'ai lu un article disant : « J'ai fait 33 ironmans en 33 jours: c'était dur, voire violent mais je me suis fait plaisir » réalisé d'ailleurs par un français Didier Woloszyn. Pour l'instant, tout ça me donne mal à la tête (rire). Attendons de voir comment se passera la saison avec la découverte du format L. Cependant je n'ai pas dit mon dernier mot pour venir titiller le XXL dans les prochaines années.

Nos sponsors

Nous remercions tous nos sponsors, cycles Boyer, Gan, Culture forme, Géant Casino Torcy, feu vert, le crédit mutuel, les taxis Rizet, l'entrepôt du bricolage, Safariland, Industeel, Securitest le Creusot et l'espace loisir du Crystana. Jdelec sponsor historique du club.

Les liens du club

Mail :

creusotri71@gmail.com

Site :

<http://creusot-triathlon.com>

Facebook :

<https://www.facebook.com/>

[Creusot](#)

[Triathlon-1088353047918888/](#)



Le sponsor du mois



Besoin de matériel pour pratiquer la course à pied, la natation ou le cyclisme ? Ne cherchez plus, rendez vous à culture forme pour bénéficier d'une large offre autour de produits techniques et spécialisés dans le triathlon.

<http://www.cultureforme.com>

Dans la prochaine Newsletter...

- Retour sur la soirée St Patrick
- Stage club d'avril
- Organisation Triathlon du Pilon