

Résultats bike and Run



Jeunes 1

- Camille et Manon Rabut 13eme
- Ninon Paillard et Gaspard Jusot terminent leur premier bike and Run 21eme

Bravo à eux !

Jeunes 2

- Lucas Rabut termine 13eme

XS

- Antoine Lucotte 39eme
- Aude Frizot et Lionel Terrasse 59eme
- Laure Jolivot et Jeremy Geouffray 66eme



Retour sur le bike and Run

La cinquième édition du bike and Run de la verrerie a connu une affluence record avec une augmentation du nombre de participants par rapport aux années précédentes. 122 équipes au total étaient au rendez vous. 77 XS 21 jeunes 1 24 jeunes 2. Creusot triathlon remercie tous ses bénévoles, sans qui la réussite de cet événement n'aurait pas été possible !



Semi marathon Beaune



Quatorze tri athlètes creusotins ont fait le déplacement à Beaune pour participer au semi marathon de la vente des vins. Ils ont pris le départ parmi 2573 participants, ce qui fait de cette épreuve le plus gros rassemblement de coureurs en Bourgogne.

Julien Limballe 62eme en 1h24m26s

Fabrice Comeau 80eme en 1h26m50s

Sebastien Jolivot 117eme en 1h28m46s

Eric Proudhon 129eme en 1h29m21s

Jean Marie Jusot en 1h29m30s

Maxime Millot 213eme en 1h33m06s

Arnaud Allix 296eme en 1h36m

Philippe Pocheron 424eme en
1h39m17s

Lionel Terrasse 1144eme en 1h51m24s

Jean Charles Bay 1269eme en 1h55m17s

Laurent huez 1353eme en 1h55m58s

Christian Charleux 2023eme en
2h06m48s

Benoit Saunier 2013eme en 2h06m53s

Marina Atwood 1933eme en 2h06m

Zoom sur l'événement du mois de décembre, la soirée club !

Pour bien finir l'année 2016 le Club vous propose une soirée conviviale le samedi 10 décembre 2016, où vous pourrez participer à trois activités différentes.

- 18h00 : Bowling à l'espace loisir du Crystana. Rond-Point du Vieux-Saule, 71210 Torcy.
- 19h30 : Repas Pizzeria Montcenis « Pizza et Compagnie » 4 Rue d' Autun, 71710 Montcenis.
- 22h : Laser game à l'espace loisir du Crystana. Rond-Point du Vieux-Saule, 71210 Torcy.

Tarifs : forfait bowling + laser game 15€. Repas menu pizza boisson dessert 15€.

Pour vous inscrire, il faut remplir le document en ligne en cliquant sur le lien suivant :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/12WDCsLNKOqizNnSbZ381JfT0ixM3wE4TxOymfUPYJ78/edit?usp=sharing>



*Aude Frizot et
Lionel Terrasse, à
la deuxième place
catégorie mixte
du bike and Run
de Montbard*

Le portrait du mois

Romain Girard et Vincent Cafagna

Entraînement natation

Après la fermeture de la piscine du Creusot, les entraînements natation ne s'arrêtent pas. Ils auront lieu dans les piscines voisines dès le 03 janvier 2017 !

Lundi à Montchanin de 20h45 à 22h. Séance encadrée par Romain.

Mercredi à Montchanin de 20h30 à 21h30. Séance encadrée par Vincent.

Judi à Montchanin de 20h45 à 22h avec Vincent.

Samedi à Autun de 10h à 12h séance encadrée par Autun triathlon.

Sortie ski de fond aux rouses

Dimanche 22 janvier le club vous propose en partenariat avec le ski club du bassin minier une sortie ski de fond aux Rouses. Nombre de place limite pour raisons d'encadrement. Débutants et familles sont les bienvenus. Plus d'informations sur le site <http://creusot-triathlon.com>

Pour ce troisième portrait, Creusot triathlon a décidé de mettre à l'honneur les deux entraîneurs natation pour cette saison 2017...



Romain Girard encadrera une séance de natation le lundi de 20h45 à 22h00 à la piscine de Montchanin.

Bonjour Romain, vous êtes un de nos deux entraîneurs natation pour cette saison 2017. Pouvez vous rapidement vous présenter pour les licenciés qui ne vous connaissent pas encore ?

Je viens de Nevers et suis nageur au Club Nautique de Nevers depuis une dizaine d'années. Je suis actuellement en 2ème année de STAPS au Creusot et parallèlement à mes études, je suis des formations fédérales depuis 3 ans et cette année je passe le brevet fédéral 3ème degré. Je considère ce job comme un apport d'expérience supplémentaire à mes différentes formations.

Quels sont les objectifs que vous souhaitez faire atteindre aux triathlètes du club ?

Bien évidemment mon but est que chaque pratiquant progresse, aussi bien du point de vue technique que chronométrique. Jusqu'à fin novembre je souhaite donc faire des séances communes orientées vers la technique de nage puis à partir du mois de décembre, je compte proposer 2 séances différentes suivant les niveaux et les objectifs de chacun. Au cours de la saison, nous ferons plusieurs tests sur 800m ou 1500m afin d'évaluer la progression de chacun.

Quelle type de séance ou exercice de natation préférez vous ?

Etant plutôt un nageur de sprint, j'aime beaucoup les séances avec beaucoup d'intensité mais avec un petit volume. Un entraînement de sprinteur quoi !

Beaucoup de personnes n'osent pas se lancer dans le triathlon car la natation en eau libre est souvent un facteur anxigène. Quels conseils donneriez vous pour dépasser cette peur ?

Si une course se déroule dans un lac par exemple, il faut juste se dire que c'est une piscine géante ! Si l'on sait nager dans une piscine, on sait

Conseil entraînement

Fixez vous un objectif !

De nombreuses études ont démontré l'importance du rôle que joue la motivation dans la performance. Se fixer un but est alors un bon moyen pour entretenir cette motivation et prendre plaisir à pratiquer. L'entraînement prend ainsi tout son sens et est inscrit dans un processus permettant d'atteindre un objectif concret. En ce début de saison il est donc important de se fixer un but à atteindre, un nouveau challenge. Augmenter la distance en triathlon, progresser dans une discipline, améliorer ses chronos... chacun peut définir ce qui lui tient à cœur et s'y accrocher pour pratiquer avec le plein de motivation !

Les prochaines compétitions

- SAINTELYON 04/12/16
- Corrida Chalon 04/12/16
- Trail Meursault by night
10/12/16
- Corrida Autun 11/12/16
- Coritrail Chateau Chinon
17/12/16

nager en eau libre. Et même dans le cas où l'on aurait un problème au cours de la course, tout est mis en place pour le résoudre (médecin, bateau ...). Bref il ne peut strictement rien nous arriver !



Vincent Cafagna encadrera les adultes le mercredi de 20h30 à 21h30 et le jeudi de 20h45 à 22h00 à la piscine de Montchanin.

Bonjour Vincent, pouvez vous rapidement vous présenter pour les licenciés qui vous ne connaîtraient pas encore ?

Je suis un ancien nageur de niveau régional du Cercle des Dauphins du Creusot où j'ai nagé pendant une quinzaine d'année. J'ai également pratiqué le football au club du Creusot italien pendant huit ans. J'ai commencé à travailler en 1994 à la piscine du Creusot en tant que sauveteur aquatique. J'ai ensuite décidé de m'orienter dans l'entraînement sportif en passant plusieurs diplômes notamment celui d'entraîneur expert avec comme formateur André Duclos, entraîneur national en équipe France. Je détiens depuis 2016 le DEJEPS perfectionnement sportif natation de course. Être entraîneur a toujours été une vocation pour moi, et c'est avec grand plaisir que je reviens entraîner le Creusot triathlon.

Quels sont les objectifs que vous souhaitez faire atteindre aux triathlètes du club ?

Par l'intermédiaire de mes entraînements, j'espère développer la cohésion de groupe, l'esprit d'équipe, le Fair-play et le respect entre athlètes. Ce que je recherche également c'est donner l'envie de pratiquer et le plaisir de nager aux licenciés. Je pense qu'avec la motivation et l'envie, on crée de bonnes conditions pour ensuite viser une performance chronométrique pour améliorer son record personnel, décrocher une qualification ou un podium.

Quelle type de séance ou exercice de natation préférez vous ?

J'affectionne tout particulièrement l'enchaînement d'exercices d'éducatif avec nage en hypoxie. Il me semble également primordial de travailler sur des allures de course avec pré-fatigue. Au niveau technique j'accorde une place toute particulière à la position de référence et à la qualité des appuis sur les bras. Pendant les entraînements, j'adapte les exercices en fonction des conduites et du niveau de chacun.

Beaucoup de personnes n'osent pas se lancer dans le triathlon car la natation en eau libre est souvent un facteur anxiogène. Quels conseils donneriez vous pour dépasser cette peur ?

Je pense que la clés pour dépasser cette appréhension est d'aller nager en eau vive en groupe. Il faut également procéder par étapes, en nageant dans un premier temps en longeant les bords du lac et ensuite aller plus loin jusqu'à une bouée par exemple. Bien s'équiper est aussi un facteur important, le port de la combinaison étant très rassurant !

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



Nous remercions l'espace loisirs du Crystana de nous accorder sa confiance !

L'espace loisirs le Crystana vous propose de multiples activités variées et attractives ! Bowling (8 pistes ouvert 7/7), Karaoke avec bar à cocktails, le dancing le select et un MEGAZONE LASER GAME !

N'hésitez pas à les contacter pour vos soirées !

Site : www.lecrystana.fr

Facebook : espace loisirs le Crystana

Dans la prochaine Newsletter...

- Retour sur la soirée club
- Dernières infos sortie ski de fond aux rouses
- Présentation du triathlon du pilon organisé en mai 2017 !