

# 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 décembre

- Soirée club

### Les dates à venir

- Dimanche 22 janvier sortie ski de fond aux Rousses
- Février : soirée pub saint Patrick



**Bonne année 2017 !**

**CREUSOT TRIATHLON 3.0**

Le nouveau bureau du club vous remercie de votre fidélité à notre sport et vous souhaite une excellente année 2017 pleine de succès personnels et sportifs, et surtout beaucoup de plaisir dans tous les domaines. Nous espérons que cette année vienne combler vos souhaits et nous nous efforcerons, à notre niveau, de vous aider à satisfaire votre soif de sport, en compétition ou non, mais aussi de convivialité. A très vite donc à la piscine, sur un vélo, à pieds ou simplement autour d'un verre ou d'une activité ludique. Pour le bureau, Philippe TORLAY, président du CREUSOT TRIATHLON.

Les événements qui vont rythmer 2017 au club:

1. Nouveau planning d'entraînement, nouveaux horaires, nouvelle piscine! à partir du mardi 3 janvier 2017. Planning sur [creusot-triathlon.com](http://creusot-triathlon.com)
2. Sortie ski de fond aux Rousses en janvier. Détails et inscriptions sur le site du club
3. Sortie pub autour d'un verre en février
4. Stage club en Mars
5. Et en mai, notre première organisation avec le **TRIATHLON DU PILON**. Nous comptons sur vous pour vous mobiliser autour de cet événement
6. Barbecue de fin d'année en juin.

Un grand merci à tous les bénévoles et sponsors pour leurs précieux soutiens.

**JDELEC**  
ÉLECTRICITÉ  
INDUSTRIELLE  
BATIMENT  
DÉPANNAGES

Notre savoir faire au service de vos projets

03.85.80.26.26. [jdelec.fr](http://jdelec.fr)



## Les prochaines compétitions

- Oxyrace Jura 21/01/17
- Bike and Run Bourbon  
15/01/17

## Les résultats du mois

- **SaintÉLyon**
  - ◆ Fabrice Comeau 8h58  
1187eme
  - ◆ Maxime Derangere 9h28  
1715eme
  - ◆ Philippe Pocheron 9h37  
1915eme
  - ◆ Guillaume Laplante 9h47  
2152eme



- **Trail de Meursault**
  - ◆ 14km
  - ◆ Antoine Lucotte 109eme
  - ◆ Lionel Terrasse 218eme
  - ◆ Laure Jolivot 464eme.
  - ◆ 7km
  - ◆ Maxime Derangere  
193eme.
- **Bike and Run de sens**
  - ◆ Aude Frizot et Lionel  
Terrasse 1er en vétérans  
mixtes

## Retour sur la soirée club



Nous étions plus de 30 pour la soirée club samedi 10 décembre. Bowling, pizzeria étaient au programme afin de réunir une dernière fois avant 2017. Merci à vous tous pour cette belle soirée !



*Dès le lendemain, ils étaient présents sur les compétitions !*



## Calendrier triathlons 2017 en Bourgogne

- Triathlon de Monbard, jeunes XS et S le 01/05/17
- Triathlon du Sénonais (Sens), jeunes, XS, S et M le 07/05/17
- Triathlon d'Autun jeunes, XS, S et L les 13/05/17 et 14/05/17
- Triathlon du Pilon (Torcy), jeunes, XS et S clm le 21/05/17
- Triathlon du casino de Bourbon Lancy, jeunes, XS et S le 28/05/17
- Triathlon de Dijon, jeunes, XS, S le 01/07/17
- Championnat de France longue distance Dijon le 02/07/17
- Triathlon de Montceau, jeunes, XS, S (clm eq) le 09/07/17
- Triathlon 321 de Lormes, jeunes, XS, S et L les 08/07/17 et 09/07/17
- Triathlon de Nevers Magny cours, jeunes, XS, S et M le 13/08/17
- Triathlon de Mâcon, jeunes, XS et S le 03/09/17
- Triathlon d'Auxonne, jeunes, XS, S et M le 10/09/17
- Triathlon CLM de Seurre, jeunes, XS, S (clm) le 24/09/17

## 2017, l'année du premier triathlon organisé par le club !

Creusot triathlon a donc décidé de se lancer pour 2017 dans la première organisation du triathlon du Pilon, le dimanche 21 mai.

Cette première édition se voudra être aussi originale qu'inédite, avec une formule combinée qui donnera la possibilité aux concurrents de participer à deux triathlons dans la même journée.

Le matin, le triathlon XS permettra d'établir un classement pour le triathlon S qui aura lieu l'après midi. Cette deuxième épreuve sera une poursuite avec départ en contre la montre pour les personnes participant au combiné.

Chacun pourra donc choisir la formule qui lui plaît, avec possibilité de participer à l'un des deux ou aux deux triathlons. Pour les plus jeunes la formule PilonKid sera aussi proposée lors de cette journée qui s'annonce d'ores et déjà palpitante...

Le club aura besoin de tous ses adhérents pour que cette première soit une réussite, les bénévoles seront plus que bienvenue !

# Le portrait du mois

## Sébastien Jolivot

### Rappel 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.

**Jedi à Montchanin** de 20h45 à 22h avec Vincent.

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

En complément de ces entraînements, tous encadrés, nous avons décidé de vous donner la possibilité de vous entraîner en autonomie. Vous recevrez chaque mois un entraînement niveau débutant et un niveau compétition conçu par Vincent a effectuer comme vous le souhaitez.

*Pour ce nouveau portrait, Creusot triathlon a décidé de mettre à l'honneur un de ses fidèles compétiteurs...*



*Sébastien Jolivot au triathlon de l'Alpes d'Huez en 2015.*

***Bonjour Sébastien, vous êtes licenciés au Creusot triathlon depuis maintenant de nombreuses années. En quelle année avez vous pris votre première licence, et quelles sont les évolutions du club qui vous ont le plus marquées depuis cette date ?***

bonjour à tous. Je suis licencié au club depuis 2004, j'ai vu le club évoluer au fur et à mesure des années, avec de nombreux présidents qui ont mis leur pierre à l'édifice. Le triathlon évolue beaucoup, se modernise, devient de plus en plus élitiste et je trouve que toutes les personnes qui se sont succédées ont bien suivi cette évolution. J'ai vu aussi de nouvelles personnes pratiquer le triathlon en loisir, je pense qu'il ne faut pas les négliger et qu'ils se sentent à l'aise au sein de notre groupe. Je voulais aussi faire un petit clin d'œil à Salvatore PINTUS qui a fait un gros travail avec les handisports et qui je pense ont trouvé beaucoup de plaisir à se joindre à nous, et cela est une belle évolution.

***Comment avez vous découvert le triathlon ?***

J'ai découvert le triathlon très jeune quand j'allais à la piscine avec mon père qui connaissait des athlètes qui pratiquaient le triathlon, (entre autre Phillippe Duquenne) j'étais très admiratif. J'ai toujours gardé dans un coin de ma tête que j'essaierais ce sport un jour.

## Conseil entraînement

### Pour progresser, il faut se reposer !

Courir plus longtemps, nager plus vite, développer plus de watts à vélo... La progression est ce que recherche la plupart des pratiquants et est une grande source de motivation pour s'entraîner. Nous avons tendance à penser qu'il faut s'entraîner constamment, sans relâche, pour apercevoir un début d'amélioration des qualités physiques.

Contre tous les préjugés, le repos permet de progresser ! En effet c'est le principe de surcompensation de l'organisme qui est l'origine de l'amélioration des qualités physiques. Pour résumer, l'entraînement de part son intensité, sa durée vient perturber l'organisme, vient le stimuler. Face à ce stimulus, notre corps cherche à se reconstruire encore plus fort, comme pour faire face à une nouvelle perturbation qui sera plus importante. Ainsi, si nous ne lui laissons pas suffisamment de temps pour se reconstruire il sera trop affaibli pour encaisser un nouvel entraînement ! C'est le surentraînement et la régression.

Prévoyez donc des temps de repos si vous voulez progresser

### Quel est votre meilleur souvenir en triathlon ?

Cela va être dur de trouver le meilleur souvenir car c'est à chaque fois du plaisir, mais celui qui m'a le plus marqué a été le triathlon longue distance de l'Alpe d'Huez. C'est un triathlon très difficile avec une eau glacée, une partie vélo avec 3 cols et un trail en altitude mais vraiment magnifique j'ai été au bout de moi même pour le finir, d'ailleurs je remercie Olivier CALONNE qui m'a suivi sur la partie vélo et m'a aidé à tenir mentalement en course à pieds. J'espère le refaire prochainement avec tous mes amis triathlètes.

### Que diriez vous aux personnes qui souhaiteraient s'initier à la pratique du triple effort dans notre club ?

Je leur dirais de ne pas hésiter, il suffit juste de savoir nager pour le pratiquer (c'est donc très accessible), vue la variété des triathlons proposés et les distances adaptées aux débutants.....mais attention on devient vite accro.

### Quelle épreuve vous fait le plus rêver ?

Je dirais que tout triathlète qui se respecte pense à HAWAII donc je n'échappe pas à la règle. Mais depuis que j'ai vu la rétrospective de l'EMBRUMAN cela m'attire beaucoup et je pense me lancer bientôt.



Sébastien au Vetathlon des combes, en novembre 2016.

## 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](mailto:creusotri71@gmail.com)

Site :

<http://creusot-triathlon.com>

Facebook :

<https://www.facebook.com/Creusot-Triathlon-1088353047918888/>



## Le sponsor du mois



Securitest le Creusot nous fait le plaisir de nous accorder sa confiance ! Un grand merci de la part de tous les adhérents au club !

Le centre Sécuritétest AUTO BILAN CREUSOT CONTROLE LE CREUSOT vous accueille pour la visite de contrôle technique de votre véhicule ou la contre visite. Les contrôleurs certifiés bénéficient d'une formation agréée pour tout type de véhicules y compris les 4x4, les utilitaires, les voitures de collection et les camping-cars.

Plus d'infos sur le site internet...

<http://www.controle-technique-le-creusot.securitest.fr>

## Dans la prochaine Newsletter...

- Retour sur la sortie ski de fond aux Rousses
- Présentation de la soirée St Patrick
- Présentation du stage club de mars