

LA NEWSLETTER

Du Creusot Triathlon

Prise de licence 2017

Vous avez raté la soirée des nouveaux arrivants ? Il n'est pas trop tard pour renouveler ou prendre votre licence.

Contactez nous !

Retour sur le mois d'octobre

- Soirée des nouveaux arrivants

Les dates à venir

- Dimanche 20 novembre Bike and Run
- Samedi 10 décembre soirée club
- Samedi 28 janvier sortie ski de fond aux Rousses



Notre savoir faire au service de vos projets

03.85.80.26.26. jdelec.fr



Creusot Triathlon organise son Bike & Run !

Voilà c'est fini...

Le beau temps est parti et les jours raccourcissent

Mais ce n'est pas pour autant que nous allons rester las en attendant

C'est ça le tri...

L'inter saison est souvent longue ! Alors que nous nous projetons déjà dans de nouvelles épreuves, il nous faut patienter avant que les beaux jours reviennent, et pouvoir à nouveau accrocher un dossard sur un Triathlon...

Deux solutions s'offrent à vous pour gérer cette période ! Partir au soleil pour faire un triathlon dans les îles (ce serait une bonne idée non ?!), ou participer à des manifestations plus locales pour s'entraîner et retrouver la compétition.

Cela tombe bien puisque le club organise son Bike and Run en ce mois de novembre... La discipline se veut avant tout ludique et véhicule parfaitement les valeurs de solidarité du triathlon avec un effort en binôme. Alors n'hésitez plus ! Annulez vos billets d'avion et venez nous rejoindre le dimanche 20 novembre !



Partenariat EALC

Toujours dans le soucis de proposer les meilleures conditions d'entraînement aux adhérents et de s'ouvrir aux autres associations, un partenariat a été mis en place avec le club d'athlétisme de l'EALC. Les licenciés du Creusot triathlon ont ainsi accès à l'entraînement EALC course à pied nature en groupe encadré par Loulou le mardi soir à 18h. Merci à tous les licenciés de l'EALC pour leur sympathie et la qualité de leur accueil !



Entraînement natation

Malgré la fermeture de la piscine du Creusot, les entraînements de natation seront toujours assurés. Des accords ont été passés avec les piscines de Montchanin, Autun et Montceau pour bénéficier de lignes d'eau. Creusot triathlon remercie d'ores et déjà les autres clubs pour leur accueil.

Zoom sur l'événement du mois de novembre



Nous comptons sur votre présence pour nous aider à organiser cette manifestation, et en faire un moment fort de la vie du club ! Dans le soucis de proposer le meilleur accueil aux concurrents, nous avons besoin de moyens humains pour mettre en place le parcours, tenir la buvette, ranger le matériel, se tenir à des postes sur le parcours... votre aide sera donc plus que bienvenue ! Si vous souhaitez être bénévole pour l'organisation, vous pouvez nous contacter à creusotri71@gmail.com. Un pot des bénévoles sera organisé à 17h15, afin de remercier toutes les personnes ayant participé à la mise en place du Bike and Run.

Horaires des courses :

- Course jeunes 1 départ 13h00
- Course jeunes 2 départ 13h30
- Course solidaire téléthon départ 14h15 (plus d'infos p.4)
- Remise des récompenses jeunes 14h50
- Bike and Run XS départ 15h00
- Remise des récompense 16h45

Modalités d'inscription :

Nous demandons aux personnes du club de s'inscrire en avance pour faciliter l'organisation de l'événement. Le prix de l'inscription est fixée à 12€ par équipe. Inscription en ligne sur <https://creusotri71.wufoo.com/forms/z1cniarb1d6lazz/>

Retour sur la soirée des nouveaux arrivants

La soirée du pot des arrivants s'est déroulée le vendredi 28 octobre à la salle des associations Guynemer.

Plus d'une trentaine de personnes au total était au rendez-vous, comprenant les licenciés 2017, les nouveaux arrivants et les sponsors.

Les participants à cette soirée ont pu également profiter d'une vidéo de présentation du triathlon ainsi que d'une rétrospective de la saison 2016 des triathlètes du club.

La fin de la soirée a été consacrée à la remise des packs triathlon, des rétributions, ainsi qu'à la prise de licence.

Partage des compétitions

N'oubliez pas de remplir le document en ligne pour partager vos résultats et faire part aux autres licenciés de vos compétitions. Ce document facilite la mise en place de covoiturage et permet de connaître les résultats de tous pour les articles.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/>

C'est parti pour les soirées !

Et ce n'est que le début ! Dans la volonté d'instaurer un esprit convivial, plusieurs soirées seront organisées au cours de la saison.



Les licenciés 2017 et les sponsors après la remise du pack triathlon



Fin de soirée chez notre partenaire l'espace loisir du Crystana

Le portrait du mois

Magali Marizy

Course solidaire Téléthon

Cette année, le Creusot triathlon vous offre la possibilité, à vous et à vos proches, de participer à une course solidaire Téléthon sur un parcours de 4 kms avec un départ à 14h15. Ouverte à tous, vous pouvez ainsi récupérer avec vos enfants, vous échauffer pour votre bike and run. Tout accompagnateur ou participant extérieur est également le bienvenu, sans chronométrage ni certificat médical. Inscriptions sur place le jour de la course à 13h45. Vous êtes libres de donner la somme que vous souhaitez, l'intégralité allant au téléthon 2016.



Industeel ArcelorMittal rejoint la liste de nos partenaires pour la saison 2017. Un grand merci à eux pour leur soutien.

Pour ce deuxième portrait, Creusot triathlon a décidé de mettre à l'honneur une de ses plus fidèles féminines...



Creusot triathlon : Bonjour Magali, cela fait maintenant plusieurs années que vous êtes licenciée à Creusot triathlon... Vous avez connu les évolutions du club quasiment depuis sa création. Quelles sont vos attentes pour les saisons à venir avec le nouveau comité directeur ?

Magali Marizy : Effectivement je suis certainement une des plus anciennes et fidèle licenciée du club (janvier 2000 il me semble). J'en est d'ailleurs été la trésorière pendant de nombreuses années. Dès mon arrivée, j'ai tout de suite été séduite par ce côté familiale où tout le monde se retrouvait pour les entraînements, les compétitions et les petites soirées.

Mes attentes cette année seraient que ce nouveau comité réussisse à allier plaisir et compétition, que tout le monde se sente à sa place grâce à des entraînements variés et structurés en fonction des compétences et objectifs de chacun. Je souhaiterais voir venir davantage de féminines au sein du club pour insuffler un mouvement d'équipe.

CT : Comment avez vous découvert le triathlon ?

MM : J'ai longtemps pratiqué la gymnastique en compétition (18 ans) et à 24 ans je cherchais un sport de reconversion, j'ai tenté le rugby!!! J'étais surveillante au collège Jouffroy et Yves Iannunzio, qui était CPE et président du club à l'époque, m'a proposé de venir essayer la pratique du triathlon. Au début je ne voulais pas car j'avais peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas avoir les capacités physiques (je ne courrais pas et ne nageais pas 25m) et j'ai participé à mon 1er entraînement et depuis je suis

Conseil entraînement

En ce début de saison, il est intéressant de faire des tests de terrain pour situer votre niveau. Nos entraîneurs sont là pour vous guider. Test VMA en course à pied, test 400m ou 1500m en natation... Ces tests vous permettront de définir vos allures de travail pour la suite de la saison, et d'avoir une référence pour juger de votre progression.

Pour plus d'informations n'hésitez pas à demander conseil à nos entraîneurs.

Les prochaines compétitions

- Roc d'Aluze le 31/10/16
- Semi de Beaune 19/11/16
- Bike and run du Creusot
20/11/16
- Cross d'Autun 27/11/16
- SAINTELYON 04/12/16
- Corrida Chalon 04/12/16
- Corrida Autun 11/12/16

toujours là!!! C'est également Vincent Cafagna qui m'a appris à nager et suis heureuse qu'il soit de retour et Joannic Pencrach en course à pied (deux excellents coaches). J'ai rencontré une équipe accueillante, soudée et motivante. C'était un pur plaisir, je ne pouvais que progresser.

CT : Concilier vie familiale, vie professionnelle et triathlon n'est pas toujours une tâche aisée... Quels conseils donneriez vous aux nouveaux licenciés et plus particulièrement aux mères de famille désirant s'initier à la pratique du triple effort ?

MM : En effet il n'est pas toujours évident de concilier les 3. Toutefois lorsqu'on trouve un équilibre et que la motivation est là, on trouve toujours des solutions. Le rythme est certes soutenu, mais "canapé-télé" ce n'est pas pour moi.... Pratiquer ce sport m'apporte sérénité, apaisement et bien être. Je suis plus détendue pour m'occuper de mes enfants et de mes élèves. Je pratique beaucoup dans le créneau midi-deux pour me rendre plus disponible le soir pour ma famille. Je suis une vraie addict, j'ai besoin de sport. Il faut savoir demander de l'aide pour la garde des enfants, ne pas culpabiliser. Les enfants récupèrent une maman bien plus dynamique et patiente pour toute activité avec eux. Il est donc tout à fait possible pour une femme de conjuguer vie familiale, vie professionnelle et sportive. Il faut pour cela être organisé, en mettant si besoin un planning pour se rendre disponible. En ce qui concerne les entraînements, il est primordial de ne pas se mettre trop de pression, les résultats viendront petit à petit.

CT : Quelle est votre meilleur souvenir en triathlon ? Quelle est la course qui vous fait le plus rêver ?

MM : Mon meilleur souvenir reste mon tout premier triathlon à Laives que j'ai terminé en souffrance (chute de vélo). J'ai su ce jour là repousser mes limites jusqu'à franchir fièrement la ligne d'arrivée. J'ai découvert une facette de moi que je ne connaissais pas encore et que j'ai retrouvée sur la Sainthélyon. Chacun au triathlon à son épreuve de prédilection en ce qui me concerne c'est la course à pied. Je m'investis particulièrement dans cette discipline. J'aimerais un jour participer à l'Embrunman mais cela nécessite un entraînement important que je ne peux m'accorder pour le moment.

CT : Quel(s) objectif(s) vous êtes vous fixé(s) pour la saison 2016-2017 ?

MM : Je prépare actuellement la Sainthélyon. Je prends de plus en plus de plaisir à pratiquer en équipe. Je souhaiterais participer de nouveau aux diverses épreuves collectives raids, bike and run et triathlon par équipe..

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



Merci à l'entreprise Taxi Rizet pour l'intérêt qu'elle porte au Creusot triathlon.

Ce partenariat nous permet de poursuivre le développement de notre association et nous donne l'envie d'être encore plus dynamique !

Située au Breuil, l'entreprise Taxi Rizet est à votre service depuis 1994 pour tous vos transports toutes distances.

Leur équipe effectue le transport conventionné, d'enfants, ainsi que les entrées et les sorties des hôpitaux. L'entreprise Taxi Rizet fait aussi la desserte des gares et des aéroports pour vos déplacements privés ou professionnels.

Taxi Rizet met à votre disposition pour votre confort et votre sécurité cinq véhicules haut de gammes, dont une berline et un monospace de six places.

Plus d'infos sur le site <http://www.taxirizet.com>

Dans la prochaine Newsletter...

- Bilan du Bike and Run
- Zoom sur la soiree club du 10 décembre
- Sortie ski de fond aux roussets