

VITTEL TRIATH'LETTRE

n°2 Septembre 2022

Edit'Eau

*Spécial
Rentrée !*

*Rentrée : Fête du
Sport, Section de
Mirecourt, Licences*

*Retour en
images*

*Les entraînements
de Triathlon pour
les nuls*

*Cross
Triathlon*

*Triathlon de
Gerardmer*

Calendrier

WITTEL
TRIATHLON

EDIT'EAU

Acte II. La rentrée des classes.

Nous revoilà, on a franchi plutôt brillamment le premier palier, celui de la découverte des responsabilités, entourés d'**une super nouvelle équipe** tous plus enthousiastes et plus dynamiques les uns que les autres, trois mois de passés et toujours aussi motivés !!!!

On prépare le cartable vert et noir, la nouvelle trousse noire, la calculatrice verte, les nouveaux cahiers avec un autocollant VT dessus, les crayons sont taillés, les cheveux sont coupés et les nouvelles baskets brillent.....

GO GO GO !!! La cloche a retenti.

Encore deux-trois muscles un peu tendus après avoir enchaîné le Cross tri de Contrex et le Tri de Gérardmer, ça, c'est fait !!!

Mince, j'ai oublié quelque chose, mais oui suis-je bête, pour être le winner de la classe, de la famille, du département.....allez, pour préparer les JO's..... il me manque l'essentiel, **ma nouvelle licence de triathlon Vittel Tri pour 2023 !!!!**

Malgré l'absence de notre super Lois pendant quelques mois pour effectuer une formation diplômante, nos bénévoles et encadrants qualifiés seront tous présents pour vous accueillir et vous faire monter en performance cette année, on est en famille, avec les copains les copines et ensemble on est tellement plus fort.

Bonne rentrée sportive à toutes et tous
et vive le triathlon !

*Marie, Jérôme,
et l'équipe du comité de Vittel triathlon.*

La rentrée 2022/2023 a eu lieu le week-end des 3 et 4 Septembre à Vittel avec la Fête du Sport et des Associations organisées par la Ville de Vittel, 'Ô' SPort Association et la ville de Contrexéville.

VITTEL Triathlon était représenté par Lois, notre entraîneur, accompagné par de nombreux bénévoles et encadrants, tous motivés pour présenter avec passion leur sport avec des démonstrations parfaitement orchestrées par nos jeunes.

3.4
SEPT
2022

FÊTE DU SPORT

Nous étions également présents à Mirecourt avec notre section locale que nous vous présentons plus loin dans ce numéro.

SAM. 3 CPO DE VITTEL

7 - 11h : Marche caritative organisée par le club service des Associations Club Vittel Eaux Vives

Participation de 5€ pour la marche, inscription et départ au CPO de Vittel, arrivée à Vittel Nature.

14h - 19h : Forum des associations et festivités - CPO Challenge « Objectif Paris 2024 »

Contacts :

CPO 03 29 08 05 40

OMS 03 29 08 60 26



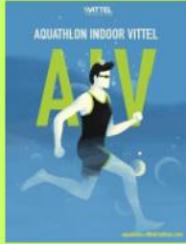


Vrai ou Faux ? C'est ça, « faire une course » au Triathlon ?



Ce fut l'occasion de présenter le nouveau flyer pour la saison 2022/2023 !

Nos 3 organisations traditionnelles reviennent pour la nouvelle saison sportive !



Abonnez-vous à notre page Facebook pour les annonces à venir



Vivez le Triathlon à votre rythme

Un sport pour tous :

Avec ou sans objectif de compétition, pour le plaisir du partage, pour le dépassement de soi, pour l'envie de faire du sport, pour le goût de l'effort ou juste pour se détendre

De nombreuses possibilités de mixer vos sports préférés :

Triathlon : Natation, Vélo, Course à pied
Cross Triathlon : Natation, VTT, Course à pied
Duathlon : Course à pied, Vélo, Course à pied
Cross Duathlon : Course à pied, VTT, Course à pied
Aquathlon : Natation, Course à pied
Bike & Run : 2 équipiers et 1 seul VTT
Swimrun : Natation, Course à pied par équipe de 2 et aussi des 10 km, semi-marathon, marathon, trail...

Un Club :

Un esprit convivial
 Des RDV collectifs adaptés au niveau de chacun
 Une école de Triathlon 2 étoiles F.F.TRI
 Une équipe masculine en 2^{ème} division de duathlon
 Une équipe féminine en 2^{ème} division de duathlon
 Une équipe féminine en 3^{ème} division de triathlon
 Une équipe masculine en 3^{ème} division de triathlon
 Des projets individuels et collectifs soutenus

Des Entraînements à Vittel et Mirecourt :

Lundi : Natation
 Mardi : Course à pied
 Mercredi: Natation / Course à pied / Vélo
 Jeudi : Natation / Course à pied
 Vendredi : Renforcement musculaire
 Samedi : Natation / Course à pied / Vélo

Licence :

Loisir ou Compétition, Enfant ou Adulte de 138 à 200 € (tarifs dégressifs familiaux)

VITTEL
TRIATHLON



Swim, Bike, Run!

Un sport très complet et varié, qui rassemble les enfants à partir de 8 ans, les familles, jusqu'aux athlètes adeptes de l'IronMan.

Il y en a pour tout le monde !

REJOIGNEZ-NOUS !!!

contact@vitteltriathlon.com

06.32.75.73.33

<http://www.vitteltriathlon.com>



VITTEL TRIATHLON propose :

Plus de 22 heures d'entraînement par semaine

La natation en lac de mai à octobre

Entraînements course à pied en intérieur durant la saison froide

De nombreuses sorties à vélo

Des stages pour les jeunes pendant les vacances scolaires

Un stage pour adultes en début de saison

Un stage spécial femmes en novembre

Un accompagnement durant les compétitions

Encadrants formés « Sport santé »



Ecole labellisée 2 étoiles par la F.F.Tri

Une équipe d'encadrement composée d'un entraîneur salarié du club (diplômé universitaire et d'État) et des bénévoles entraîneurs et assistants tous diplômés F.F.TRI

Une pédagogie adaptée à chaque âge et à chaque niveau (Trikids et Tribest)

Accueil à partir de 8 ans (sous réserve d'un test obligatoire de natation avant l'inscription, et minimum d'aisance en vélo)

Des entraînements 6 jours par semaine

Des manifestations sportives destinées aux jeunes

Convivialité, bonne humeur, effort, fun, rigueur et respect dans le sport



Réunion de rentrée

Mardi 13 Septembre.

Réunion de rentrée très studieuse avec petits et grands, en tenue de sport, prêts à enchaîner avec une séance de footing.

Loïs, notre entraîneur principal, a présenté le planning de l'année pour les jeunes et les adultes.

Mais tout d'abord, un bilan de l'école de Triathlon pour la saison 2021-2022 avec une remise de récompenses pour les jeunes les plus assidus ayant accumulé le plus de points au cours de l'année : 3 garçons et 3 filles.

Puis c'est la remise des diplômes des bracelets d'Or qui valident les acquis de Constant, Ruben, Gaël et Perrine. Bravo à eux, et vivement l'an prochain que nous puissions fêter de nombreux futurs diplômés !

Une nouvelle saison qui démarre, avec le départ en formation de Loïs (voir numéro précédent). Céline reprend donc la direction de l'école de tri, et les entraînements jeunes et adultes seront assurés par de nombreux et dévoués bénévoles.

Un immense merci à eux par avance !





Puisque c'est le chemin de la rentrée scolaire pour lui également, Loïs a reçu en cadeau de quoi prendre plein de notes, ainsi qu'un bel agenda, signé par les enfants du club, sur lequel il pourra noter toutes les dates des compétitions ainsi que les progrès de sa troupe !



Quelques derniers rappels avant le départ pour un footing tous ensemble :

La saison sera divisée en deux grandes phases : préparation générale jusqu'en Février (10 km, Bike & Run, Trails), puis dissociation en deux groupes en fonction de l'objectif principal de compétition : Courtes Distances et Longues Distances. L'objectif étant que le club prépare les athlètes pour une ou plusieurs compétitions sur la période Mai-Juin.

ALORS CHAUSSÉZ VOS BASKETS, C'EST PARTI POUR UNE SAISON DE FOLIE !



L'antenne Vittel Triathlon à MIRECOURT

Vittel triathlon dispose d'une antenne à Mirecourt depuis 3 ans.

Trois à quatre séances d'entraînements sont programmées chaque semaine :

Lundi soir, 19h à 20h	Natation	Piscine de Mirecourt
Mardi midi, 12h15 à 13h30	Course à pied	rdv au stade de Mirecourt
Jeudi midi (en hiver), de 12h15 à 13h30	PPG	Dojo de Mirecourt
Vendredi midi, de 12h15 à 13h30	Natation	Piscine de Mirecourt



Les séances sont encadrées par un entraîneur fédéral de niveau BF2 formé par la Fédération Française de Triathlon.

Le programme des séances est construit sur une saison afin de préparer les athlètes aux compétitions. Deux tests VMA sont programmés en CAP.

Les licenciés de l'antenne de Mirecourt ont également accès à l'ensemble des séances d'entraînements de Vittel (environ 22 heures hebdomadaire).

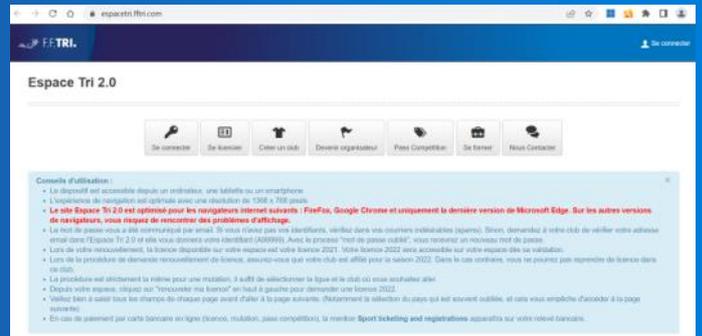
Les licenciés FFTRI d'un autre club ont accès à l'antenne de Mirecourt à l'aide d'un Pass club d'une valeur de 50,00€.

***Vittel Triathlon et sa section de Mirecourt sont prêts à accueillir de nouveaux talents en prenant contact sur le site Vittel Triathlon club ou bien par téléphone :
06 10 28 15 92 (Jean-Marc Mezureau)***



JE PRENDS (OU JE RENOUVELLE) MA LICENCE

Prendre ou renouveler sa licence se fait de façon très simple sur le site de la F.F.TRI :



Il existe deux types de licences pour les triathlètes :

- **Loisir :** accès aux entraînements du club en illimité. Toute inscription à une compétition nécessitera une majoration financière (pass compétition).
- **Compétition :** accès aux entraînements du club en illimité, aucune majoration

Tarifs avec assurance niveau 1 comprise

	Compétition (+19 ans)	Loisir (+19 ans)	Compétition (-19 ans)	Loisir (-19 ans)
Part Ligue	25.00	25.00	15.00	15.00
Part FFTRI	69.70	13.70	20.70	13.70
Assurance	2.45	2.45	2.45	2.45
Part Club	102.85	102.85	102.85	102.85
TOTAL	200.00	144.00	141.00	134.00

A partir du 3^{ème} licencié par famille, une réduction de 25 € pour la 3^{ème} licence et supplémentaires est accordée sur la part du club.

A partir de 3 personnes de la même famille, il y a une remise de moitié pour la part FF TRI + Ligue du 3^{ème}. Pour en bénéficier il faut qu'au moins une des trois personnes soit mineure. Des mineurs supplémentaires bénéficieraient aussi de la même réduction.

Et notre club est éligible à l'aide Pass'sport pour les jeunes entre 5 et 30 ans. Voici le lien vous permettant de vérifier si vous êtes éligible : <https://pass.sports.gouv.fr/>

Pour que nous puissions valider votre licence nous avons besoin des éléments suivants :

- Le formulaire FFTRI complété
- L'autorisation parentale pour les mineurs
- Le certificat médical si demandé lors de votre inscription (valide 2 ans)
- Le règlement de la totalité de la licence par chèque

Les documents sont à nous retourner soit :

- Par courrier à l'adresse suivante :
Marie Dargentolle
24 allée des Tilleuls
88800 Vittel
- En main propre lors des entraînements à Pierrick Clément ou Marie Dargentolle, ou pour les enfants Céline Chofflon.

Notre partenariat de licence commune avec le club d'Athlétisme St Rémy Vittel est renouvelé cette année : tarif de la licence 300 €.

Pour connaître le montant total du règlement à faire ou toute autre question, contactez Pierrick : pierrick88800@gmail.com

On vous propose de continuer la lecture de ce numéro avec quelques pages qui vont vous expliquer le déroulement d'une année à VITTEL Triathlon : le phasage des entraînements, les périodes des différentes compétitions, et dans un deuxième temps un véritable lexique « Pour les Nuls ». Vous connaissez certainement cette célèbre série d'ouvrages qui— sous un trait humoristique— s'adresse à ceux qui veulent apprendre les bases en accéléré sur une thématique. Cette section s'adresse donc aux triathlètes débutants, ou simplement nouveaux dans le club.

Commençons par le calendrier type d'une saison de triathlon à Vittel. L'ambition de ces quelques pages est de donner une vue d'ensemble sur les principales étapes d'une année dans notre club : les différents entraînements (natation, vélo, course à pied), et les compétitions accessibles.

Ce n'est pas une liste exhaustive, ce n'est pas une vérité absolue, mais un guide qui vous donne les grandes lignes, pour que vous sachiez à quoi vous attendre en fonction des saisons, pour vous aider à planifier vos compétitions le long de l'année, mettre l'accent sur telle ou telle discipline en fonction de vos objectifs de courses. On présente par exemple des dates type pour des 10 km. Certes on peut trouver des 10 km à plus de périodes, mais pour un triathlète c'est plutôt celles que l'on vous propose qui vous aideront à vous engager progressivement vers des triathlons. Aussi, on peut faire du home trainer toute l'année, du VTT aussi. Mais les dates que l'on vous propose ici sont celles pendant lesquelles on va mettre l'accent sur chaque discipline.

Ensuite vous trouverez un calendrier avec les principales dates clés du club : les compétitions classiques auxquelles de nombreux membres participent habituellement et sur lesquelles on peut se retrouver et passer de bons moments dans un esprit de cohésion, pour s'encourager, pour motiver celles et ceux qui s'élanceront pour la première fois dans un triathlon. Mais aussi les dates des événements organisés par le club (le bike & run, l'aquathlon indoor, et le cross triathlon), les stages (spécial sport-santé femmes, stage pour les jeunes...).

CALENDRIER TYPE D'UNE ANNEE DE TRIATHLON

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

Janvier

Février

ENTRAÎNEMENTS

Test VMA

COURSE A PIED : en intérieur sur piste

COURSE A PIED : en extérieur sur piste

NATATION : foncier (période hivernale)

VELO ROUTE : Home trainer (en intérieur)

VELO ROUTE : en extérieur

VTT

COMPETITIONS

COURSE A PIED : 10 km

Marathon

Trails

Cross

Bike & Run

Cross triathlon

TRIATHLON

ENTRAÎNEMENTS ET COMPÉTITIONS

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet

Août

COURSE A PIED : en extérieur sur piste

NATATION : préparation compétitions (intensité)

NATATION en eau libre (Lac de Contrexéville)

VELO ROUTE : en extérieur

10 km

Semi-marathon

Marathon

DUATHLON

Cross triathlon

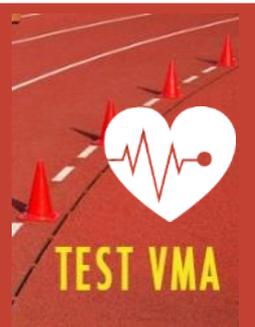
TRIATHLON

SEP

**Je (re)prends
ma licence !**

OCT

1
2
3
4
5



TEST VMA

**TRIATHLON
DE GERARDMER**

AVR

MAR

**Duathlon de
Chaumont**

Duathlons :
-St Dié
-Troyes
-Saint Dizier



MAI

Triathlons :
-Belfort
-Chalain

Triathlons :
-Epinal
-Langres



JUN

NOV

Trail des Brosses (88)

**Stage sport-
santé spécial
femmes
(11-13 Nov.)**



DEC

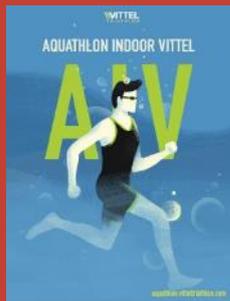
**Bike & Run
Vittel
(11 Déc.)**



JAN

**Bike & Run
d'Epinal**

**Aquathlon
Indoor Vittel
(4-5 Fév.)**



FEV



Xonrupt

**Triathlon :
-Val de Gray**

**Triathlon :
-Mittersheim
(Lac Vert)**

**Stage
Jeunes
(21-27
Août)**



JUL

AOU

Les entraînements de TRIATHLON

POUR
LES NULS

Vous venez de prendre une licence pour la première fois, , vous venez de vous acheter un short de sport, un beau maillot de bain et des baskets neuves ? C'est super ! On va tout vous expliquer pour que vous puissiez comprendre le langage de vos entraîneurs, ou de vos nouveaux partenaires de souffrance (et de plaisir aussi) avec qui vous allez maintenant partager de nombreux entraînements, plusieurs fois par semaine.

C'est parce que comme vous on n'a rien compris au début qu'on a fait ce petit bout de lexique. Car malgré la passion pour notre sport (qui se développe chaque jour), non nous ne sommes pas en adoration devant une déesse Emma, et on ne dit pas « avé Emma », mais « à VMA »...

Allez, installez-vous confortablement, on vous explique (presque tout) sans aller trop loin dans les détails. Si vraiment vous êtes mordus et que vous voulez en savoir plus, vous pouvez demander à votre entraîneur, il y a plein de bouquins très intéressants sur ce sujet, et Internet regorge d'infos (plus ou moins fiables). Mais avec ça, vous partez déjà avec un bagage raisonnable (taille cabine Easy Jet, faut pas abuser non plus) et vous allez enfin pouvoir vous la raconter au boulot avec vos histoires de VMA...

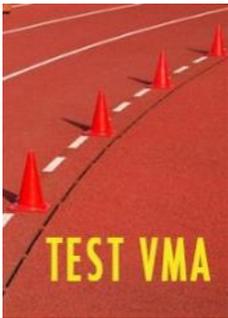
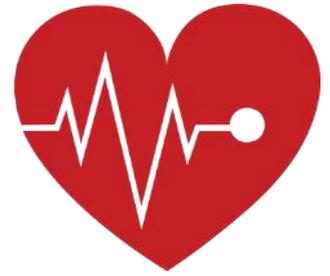


FC max : Fréquence Cardiaque Maximale

C'est le nombre maximal de battements que votre cœur peut atteindre pendant 1 minute lors d'un effort intense. Elle dépend essentiellement du genre et de l'âge. Il existe une formule simple pour la calculer (approximativement) :

Pour les hommes : $220 - \text{âge}$

Pour les femmes : $226 - \text{âge}$



VMA : Vitesse Maximale Aérobie

C'est la vitesse à partir de laquelle la consommation d'oxygène est maximale. En course à pied, cette vitesse s'exprime en km/h.

Votre corps transforme le sucre en énergie pour alimenter vos muscles avec un apport d'oxygène via la respiration (aérobie), et si vous courez plus vite que cette vitesse, vous tapez dans d'autres ressources d'oxygène qui sont très limitées (anaérobie).

La seule façon de connaître votre VMA c'est de réaliser un test sur piste, qui déterminera la vitesse maximale à laquelle vous pouvez courir pendant un certain temps. Votre entraîneur se servira de cette donnée pour vous guider par la suite dans vos entraînements. Il vous indiquera à quel pourcentage de votre VMA vous devez vous entraîner en fonction de la progression annuelle et de votre objectif de course à venir. De plus, la VMA vous donnera une très bonne indication de votre objectif de temps sur un 10 km, un semi-marathon ou un marathon.

Et oui il est possible d'améliorer sa VMA, mais jusqu'à un certain point qui dépend de vos limites physiques, propres à chacun. Y'a quand même un poil de génétique, et ça désolé mais on n'y pourra pas grand-chose...

VO2 max

Liée à la VMA, la Vitesse de consommation d'Oxygène maximale est exprimée en mL d'oxygène par minute et par kilo. C'est typiquement une valeur qui vous est donnée par votre montre connectée multisports. Elle est de l'ordre de 30 chez les personnes sédentaires, 50-60 pour les sportifs bien entraînés, et jusqu'aux alentours de 90 pour les compétiteurs de très haut niveau. Il existe de nombreux tableaux sur Internet qui vous donneront des indications sur votre VO2 max en fonction de votre âge, de votre sexe et de votre niveau d'entraînement.

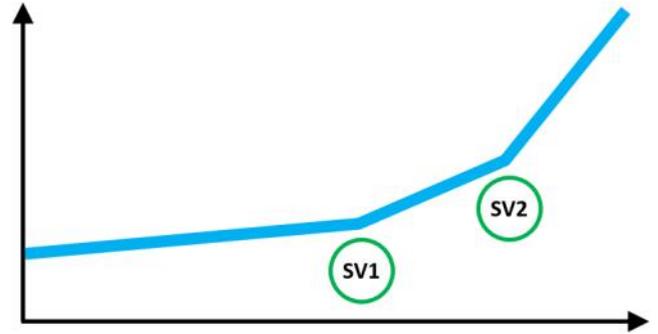


Et puisque les efforts ne sont pas les mêmes entre la course à pied et le vélo, vous pouvez avoir une VO2 max différente par sport.

SV1, SV2 : les Seuils Ventilatoires

« Entraînement au seuil... fais-moi des paliers de 10 minutes à SV2... »

Vous n'y comprenez rien ? Ce n'est pas grave. Si vous avez bien assimilé les notions de base présentées juste avant, alors tout va s'éclaircir.



Déjà, commençons par se placer sur une échelle de perception de la difficulté de votre effort de 0 à 10.

0 c'est assis sur le canapé devant la télé en sirotant une boisson (avec modération) tranquillement.

10, vous êtes au bout de votre vie, vous découvrez des muscles qui n'existaient pas avant, et vous finissez votre effort en rampant.

La douleur, la difficulté, est générée par la création de lactates qui s'accumulent dans l'organisme (on ne va pas rentrer dans les détails, mais il vous arrivera d'entendre parler également de « Seuil Lactique »).

SV1 correspond au seuil aérobie, SV2 au seuil anaérobie.

En général SV1 se situe aux alentours de deux tiers de votre fréquence cardiaque maximale.

SV2, c'est là où vous commencez à « taper dans le rouge ».

SV1 correspond à une difficulté de 3-4 sur l'échelle indiquée ci-dessus.

SV2 est aux alentours de 7. La VO2 max avoisine 9 sur l'échelle.

En gros, en footing, sortie longue, échauffement, récupération, il faut rester en dessous du seuil SV1. C'est l'endurance fondamentale.

Au-delà de SV2, vous êtes en forte intensité d'effort. Cela correspond aux séances « intenses ».

On entend souvent parler de « séance seuil ». Cela signifie qu'il faut se placer juste en dessous de SV2.

Le volume d'entraînement idéal se situe aux environs de 80% en dessous de SV1 et 20% au-delà de SV2.

Le travail dit « en fractionné », c'est ça : alternances entre en-dessous de SV1 et au-dessus de SV2.

Alors comment fait-on pour déterminer son SV1, SV2 ?

Il existe plein de formules de calculs, le mieux est de demander à votre entraîneur si vous voulez une valeur précise. Sinon on ne sera pas très loin de la vérité pour des triathlètes de niveau moyen si on prend $SV1 = 60-70\%$ de la VMA, et $SV2 = 80-90\%$ de la VMA (d'où l'importance de bien faire votre test VMA !).

En dessous de SV1, vous pouvez courir de nombreuses heures (5 à 10 heures, mais si vous le pouvez !). A SV1, vous pouvez courir un marathon.

Au-dessus (pas trop loin non plus) vous pourrez tenir un semi-marathon.

Après pour les courses type trail, les références ne sont pas les mêmes...

Zones

De façon plus globale, on va souvent parler de « zones », ou zones d'intensité, ou encore zones de fréquence cardiaque.

Habituellement, on va plutôt vous parler de % de VMA pour la course à pied, SV1/SV2 en vélo, et zones Z1 à Z5 en natation.

Globalement le principe est le même : on gère son entraînement et son effort en fonction de son objectif : endurance, développement de vitesse, et de ses capacités cardiaques...

On parle souvent de 5 zones, mais selon les méthodes, les écoles, ça peut varier un peu (jusqu'à 7, ou alors 5a, 5b, 5c). Peu importe, l'essentiel est d'arriver à vous entraîner en fonction de la sensation de la difficulté.

En prenant l'exemple des 5 zones, cela pourrait donner :

	% FC max.	Perception de la difficulté de l'effort
Z1	50-60	Allure et Respiration facile, en course à pied vous pouvez discuter sans problème. C'est le footing « bla-bla », on évacue le stress...
Z2	60-70	Respiration un peu plus accentuée mais l'allure ne fatigue pas. Bonne allure de récupération.
Z3	70-80	On discute toujours mais on fait des phrases plus courtes, on va à l'essentiel. Idéal pour le renforcement des capacités cardiaques.
Z4	80-90	L'allure est plus soutenue et fatigante, la respiration est rapide. On va améliorer ses capacités en travaillant dans cette zone, par contre le temps d'entraînement dans cette zone reste limité.
Z5	90->100	A bloc ! On est au max, on ne tient pas longtemps dans cette zone.

Les zones 1 à 3 sont aérobie, Z4 et Z5 anaérobie. Certaines méthodes d'entraînement simplifiées vont uniquement se baser sur 2 grandes zones : vitesse lente (aérobie) et vitesse élevée (anaérobie).

FTP

Alors ça c'est pour les mordus de vélo. C'est le Functional Threshold Power, ou Seuil de Puissance Fonctionnel (oui, encore un seuil). Très utile pour définir ses plages d'entraînements en vélo.

C'est la puissance (force que vous appliquez sur vos pédales, exprimée en Watts) que vous pouvez maintenir pendant environ 20 minutes.

Mais comme le vélo est un sport porté, si vous prenez deux cyclistes ayant une même FTP mais l'un pèse 60 kg et l'autre 90 kg, forcément le plus léger ira plus vite. Du coup on utilise plutôt la puissance par kilo (W/kg) pour comparer deux athlètes.



Ce seuil se détermine facilement avec un test sur home-trainer : l'engin à roulettes sur lequel vous accrochez votre vélo pour pédaler dans votre garage ou – mais ça c'est si vous êtes vraiment mordu – dans la pièce que vous avez dédiée à ça, avec vos médailles durement gagnées qui pendent au mur juste en face pour vous motiver. Il y a plein d'applications qui peuvent vous aider plus ou moins automatiquement pour passer ces tests, et en fonction de votre matériel certaines ajustent même automatiquement la résistance de la

roue arrière (Zwift, Tacx, Kinomap, Rouvy...). On peut aussi le faire en vrai, en côte, en changeant ses vitesses.

Les entraînements de NATATION

La natation c'est souvent plus difficile que la course à pied ou le vélo quand vous débutez à l'âge adulte.

La technique est primordiale, et pour bien apprendre la technique du crawl nécessaire pour le triathlon, votre coach va vous faire faire des séances qui au premier abord peuvent paraître compliquées. Sachez qu'il y a toujours une logique, n'hésitez pas à demander des explications à votre entraîneur pourquoi vous faites tel ou tel exercice. Faire une séance sans comprendre à quoi elle sert, bof...



Et donc au cours de ces séances, votre entraîneur va vous faire utiliser tout un tas de matériel qu'il faudra amener à chaque fois, à chaque séance, dans un joli filet. Non, on ne vient pas à la séance de natation avec juste un maillot de bain, une serviette, un bonnet et des lunettes.

Alors dans votre filet, vous devrez avoir : un pull-buoy, des palmes, un tuba, des plaquettes (appelées aussi plaques), et un élastique.

Le PULL BUOY (prononcez « poule boï »)

C'est un flotteur que l'on va venir placer entre les jambes et qui va vous aider à faire flotter vos jambes. En natation, les jambes auront tendance à couler au fond de l'eau pour vous ramener à la verticale, et vous allez passer votre temps à vous battre contre la gravité.

Donc il vous faut des abdos (le gainage, le gainage...), de jolis et efficaces battements de jambes, ou alors un pull-buoy. Travailler avec cet accessoire va vous permettre de vous concentrer sur le travail du haut du corps (muscles et technique).

Si le coach vous dit d'utiliser le pull-buoy, c'est juste entre les jambes (voir photo de droite)



S'il vous dit « Pull-chevilles), alors il faut descendre le pull-buoy et le coincer au niveau de vos chevilles (là ça doit bien tirer sur les abdos...).



Palmes

Prenez des palmes dites « courtes », de ce type :



Tuba frontal

Contrairement aux tubas de plongée en mer, ce sont des tubas qui sont centrés au niveau du visage. L'objectif c'est de vous entraîner à garder la tête bien droite en regardant au fond du bassin et à avoir une bonne rotation du haut du buste.



Alors petite astuce pour les débutants et ceux qui galèrent avec la respiration : il peut être très utile d'utiliser un pince-nez pour débuter avec ce tuba, sinon vous pouvez très vite aspirer de l'eau par le nez et vous étouffer (ne vous inquiétez pas, tous nos coachs ont les diplômes nécessaires pour vous secourir au cas où... mais ça va bien se passer).

Plaques (ou plaquettes)

Ce sont des plaques en plastique avec des petits trous, qui se positionnent sous la paume de la main, attachées sur le dessus avec des petites attaches/lanières. Il en existe de plusieurs tailles, certaines ne recouvrant que le bout des doigts. Ne prenez pas des plaques trop grandes si vous débutez, vous risquez de vous blesser au niveau des épaules.



Et donc les entraînements avec ces plaques ont pour but de vous faire travailler la force (renforcer le haut du corps) en créant une résistance supplémentaire, mais aussi de vous apprendre les sensations d'entrée de la paume dans l'eau, donc amélioration de la technique.



Planche

En général il y en a tout un stock disponible en prêt au bord du bassin. C'est ce que vous allez utiliser pour les séries de battements (vous verrez, ça va devenir votre exercice préféré).

Elastique

Ah, il vous faudra aussi avoir un élastique pour les phases d'échauffement au bord du bassin. Le mieux est d'avoir un élastique pas trop dur, de ce type :



Le vocabulaire des séances de natation :

Vous pourrez trouver la description des séances d'entraînement de natation chaque semaine sur le site internet du club, et au début de chaque séance le coach l'écrit sur un tableau blanc au bord du bassin.

On va vous apprendre à décoder le vocabulaire des nageurs professionnels !

Déjà, la distance de chaque série : 25m, 50m, 100m, 200m, 400m etc. C'est simple, c'est la distance que vous devrez parcourir « sans vous arrêter, sans phase de récupération ». En fonction de la longueur du bassin, à vous de faire une petite division pour calculer le nombre de longueurs.

Le matériel : chaque série peut nécessiter l'utilisation d'un ou plusieurs accessoires. Par exemple « pull plaques », « palmes tuba », ou « pull tuba ». Si le coach vous dit « pull palmes », c'est une blague... On vous laisse réfléchir ?

NC : nage complète. Vous devez faire fonctionner bras et jambes, en appliquant la technique de nage que le coach vous indique : Crawl, brasse, dos, papillon.

4N : Quatre nages. Vous devez enchaîner les 4 principales nages. Généralement dans cet ordre : Papillon/Dos/Brasse/Crawl.

Nage en 3/5/7/9 temps : vous devez respirer soit tous les 3 temps (3 mouvements de bras), soit tous les 5 temps, 7 ou 9.

Progressif : vous allez progressivement augmenter votre vitesse, sur 25 ou 50 m.

Hybride : on mélange les techniques de nage. Par exemple la technique de bras du crawl avec la technique de jambes de la brasse.

Plus longue coulée possible = on pousse sur le mur avec les jambes, on étend les bras vers l'avant, on se positionne juste sous la surface de l'eau, et on bat des jambes avec les deux pieds serrés - comme une sirène - le plus loin possible jusqu'à ce que la tête ressorte de l'eau.

Moins de coups de bras possibles : on évite de mouliner avec les bras, et on va chercher le plus loin possible pour faire le moins de mouvements sur une longueur.

Educatifs : il s'agit de mouvements particuliers qui aident à bien acquérir les gestes techniques de base. Il en existe de très nombreux, votre coach vous donnera des exemples en vous expliquant la séance.

Et toujours très important :

Au début de chaque séance on s'échauffe (épaules, bustes, chevilles...), et à la fin de chaque séance on s'étire !

On apporte aussi sa gourde d'eau, parce que oui dans la piscine on transpire et on perd de l'eau, donc on s'hydrate régulièrement. Ca évitera les crampes.

Petite astuce de débutant aussi : évitez de courir avant une séance de natation si vous manquez d'entraînement (par exemple séance running à la pause déjeuner et natation le soir). Sinon c'est crampes assurées !

Sécurité à vélo

On ne le répétera jamais assez, le port du casque peut vous sauver la vie. En plus les casques sont maintenant si légers et avec un design sympa, il ne faut pas hésiter. On peut aussi vous recommander si vous portez des lunettes de soleil (ou de vue) avec le casque qu'on favorise plutôt de positionner les branches par-dessus les sangles de la jugulaire pour éviter des blessures au visage en cas de chute. En compétition ce sera un peu moins pratique lors de la transition entre le vélo et la course à pied parce qu'il faudra ôter les lunettes, le casque, remettre les lunettes. Bref, ce n'est pas une obligation, du moment où vous portez le casque, c'est l'essentiel.



Aire de transition / Parc à vélos



C'est un endroit clos où vous allez effectuer vos transitions : T1 (natation/vélo), et T2 (vélo/cours à pied). C'est le point de rassemblement sur une compétition. Parfois il y en a deux (sur des longues distances avec un parcours vélo qui ne fait pas une boucle, c'est assez typique des étapes de montagne). Le terme exact est « aire de transition », oui parce qu'en Aquathlon il n'y a pas de vélo... malin !

Sachez qu'on ne peut ni entrer ni sortir de cette aire sur son vélo. On doit forcément courir (ou marcher, mais courir c'est mieux) à côté du vélo et quand on passe devant l'arbitre alors on peut monter ou descendre du vélo. Et toujours avec le casque bien fixé sur la tête, la jugulaire (sangle) fermée, et la trifonction fermée également. Le dossard est accroché à une ceinture porte-dossards, fixé sur 3 points, et se porte sur le dos pour le vélo, et devant pour la course à pieds.



Chaussures de vélo

Une particularité des chaussures de vélo automatiques au triathlon est qu'elles doivent pouvoir se mettre et se défaire très facilement pour faciliter les transitions. Privilégiez donc des chaussures avec un scratch simple (qui s'ouvre de l'intérieur du pied vers l'extérieur). Pas de lacs... Et les chaussures spéciales triathlon sont souvent équipées d'un petit crochet qui permet de les fixer sur les pédales avant la course et de les maintenir avec un petit élastique. Ça permet de gagner quelques secondes, bon faut déjà avoir un certain niveau et ce sera surtout utile pour les formats courte distance (XS, S).

Vous voilà donc prêt pour votre première compétition.

Mais avez-vous pensé à tout ?

On vous propose en page suivante une check-list du matériel à emmener.

CHECK-LIST POUR NE RIEN OUBLIER (ou presque !)

NATATION

Trifonction
Bonnet de bain (si l'organisation n'en fournit pas)
Lunettes (deux paires : une avec verres fumés pour temps clair, une avec verres clairs pour temps plus sombre ou tôt le matin (dans l'obscurité !))
Spray anti-buée
Combi néoprène
Vaseline ou tube crème anti-frottement
Pince-nez
Serviette
Maillot de bain

VELO

Chaussures
Casque
Lunettes de soleil
Compteur vélo
Elastiques pour transition
Chaussettes
Petite serviette pour T1 & T2
Maillot + Cuissard si Full distance (?)
Trousse outils (chambre air, démonte pneus, cartouches CO2, multi-outils)
Piles de rechange et chargeur pour transmission électrique (type DI2)
Surchaussures (devant) si temps frais
Pompe à pieds
Gants + chiffon + huile chaîne + dérive chaîne
Sacoche de cadre pour gels/barres (longue distance)
Bidons (x2)
Coupe-vent pour temps frais, étanche si pluie
Manchettes pour les bras si temps frais

COURSE A PIEDS

Chaussures de course (légères avec lacets élastiques)
Sac plastique pour protéger les chaussures à T1 si pluie
Chaussures pour échauffement
Short + T-shirt pour échauffement
Casquette souple
Bidon eau (x1) pour T2
Manchons de compression (longue distance)

DIVERS

Montre + chargeur
Ceinture porte-dossard
Perforatrice pour dossard
Ceinture cardio
Lampe frontale (si départ très tôt le matin)
Pull
Carte identité
Licence
Trousse de 1er secours / bandages
Sandaes
Crème solaire
Pommade chauffante

NUTRITION

Boissons énergétiques
Gels / barres énergétiques
Boisson attente
Boisson de récupération
Gatosport
Bouteille d'eau pour se laver les mains...

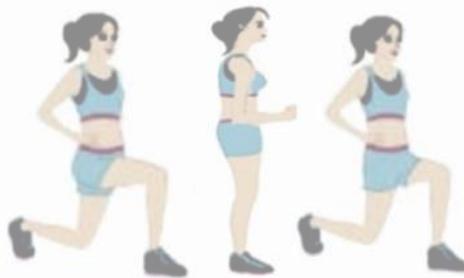
Et la PPG ? On en parle de la PPG ?

La Préparation Physique Générale est un panel d'exercices qui permettent de renforcer l'ensemble du système musculaire, tendineux et articulaire du sportif (haut et bas du corps).

L'objectif principal est de prévenir le risque de blessure en proposant des exercices généraux qui participent au renforcement global ainsi qu'à l'équilibre du corps. Cela précède généralement une préparation physique spécifique (PPS) qui consiste en un entraînement précis sur tous les gestes techniques du sport pratiqué.



1) GAINAGE LATERAL (COUDE DROIT AU SOL)



2) FENTES ALTERNÉES (REVENIR DEBOUT ENTRE CHAQUE)



3) ABDOS LATÉRAUX (BALLON TENU À DEUX MAINS QUI TOUCHE LE SOL D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE)



CORDE À SAUTER (SI JARDIN)

OU



4)

DEMI-SQUAT (A L'INTERIEUR)



5) GAINAGE DE FACE (DOS DROIT)

6) CHAISE EN APPUI SUR UN MUR SOLIDE



7) POMPES (SUR PIEDS OU GENOUX, DOS DROIT)



8) MONTEE DE GENOUX SUR PLACE



9) GAINAGE LATERAL (COUDE GAUCHE AU SOL)

Venez donc aux séances PPG du club, avec votre tapis de sol, une corde à sauter, des baskets propres, une gourde d'eau (parce que ça fait transpirer, oui !) et n'hésitez pas à répéter les exercices à la maison, en plus de séances régulières d'étirements.

Alors c'est vrai qu'en général on hésite beaucoup entre apéro et PPG vu que c'est le vendredi soir, avec modération (pour les abdos bien sûr !). Vous pouvez aussi travailler ces enchaînements à la maison, quand vous avez un peu de temps. Pas d'excuse !

REWIND <<

Triathlon du Val de Gray

Le week-end du 23/24 Juillet avait lieu la 22^{ème} édition du triathlon du Val de Gray en Haute-Saône. De nombreux triathlètes du club ont fait le déplacement (environ 100 km de Vittel) sur cet événement qui devient un classique pour les Vitteltois.

L'occasion de passer un bon moment et aussi de faire quelques beaux podiums, avec un premier longue distance (L) pour Juliette qui se hisse à la première place dans sa catégorie !

Distance XS

Caroline PETIT	15 ^{ème} Femme	46'42
Pierre PETIT	31 ^{ème} Homme	35'17

Distance S

Laurent PETIT	53 ^{ème} Homme	1h23'59
---------------	-------------------------	---------

Distance M

Mylène CHENNOUF	21 ^{ème} Femme	3h07'59
Djamel CHENNOUF	56 ^{ème} Homme	2h45'41
Frédéric DEL VITTO, Marc DEL VITTO et Valérie MORIN	8 ^{ème} Relais	2h59'03

Distance L

Juliette DEL VITTO	6 ^{ème} Femme, 1^{ère} Junior	5h41'17
--------------------	--	---------





10^{ème} édition pour le Triathlon du Lac Vert à Mittersheim (Moselle), un autre triathlon classique dans la région avec comme chaque année de nombreux participants de Vittel.

Ce dixième anniversaire a été perturbé par les cyanobactéries qui se développent particulièrement en cette période de chaleurs, et donc une qualité de l'eau qui n'a pas permis l'autorisation de la natation. Mais grâce à la réactivité de l'organisation cette édition s'est transformée en Duathlon, donnant l'occasion à nos 11 (du)athlètes de s'élancer sur le format Sprint (S)

Sébastien FATET	20 ^{ème}	1h19'20
Frédéric BALLAND	21 ^{ème}	1h19'35
Stéphane DEGUISNE	37 ^{ème}	1h22'30
Laurent PETIT	45 ^{ème}	1h23'31
Mathieu MOUTON	57 ^{ème}	1h25'41
Sandryne BONNEAU	63 ^{ème} (1 ^{ère} de sa catégorie)	1h26'39
Pascal ORLANDINI	127 ^{ème}	1h36'20
Arnaud ROUSSEL	136 ^{ème}	1h37'17
Marie FATET	160 ^{ème}	1h42'01
Amélie ROUSSEL	188 ^{ème}	1h46'57
Frédéric DEL VITTO	190 ^{ème}	1h47'03



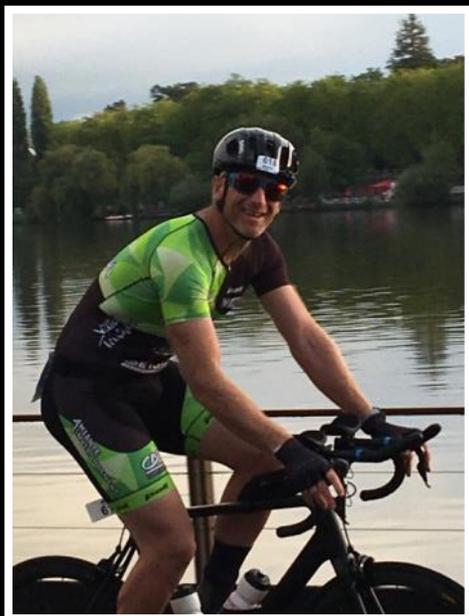


La photo est un peu trompeuse cette année, car malheureusement la natation sur l'IronMan (full et 70.3) de Vichy a été annulée cette année, juste la veille de la compétition.

En effet, de violents orages ont frappé la ville quelques jours avant la compétition, après une très longue période de sécheresse. La pluie a entraîné beaucoup de pollution dans le lac de Vichy causant une contamination avec une bactérie très au-delà de la norme. De plus les courants étaient forts et auraient pu mettre en difficulté les nageurs les moins aguerris. Une fois n'est pas coutume, les cyanobactéries n'y étaient pour rien. Ce n'est vraiment pas de chance pour cette magnifique course qui l'an dernier avait eu très peur avec encore des orages qui avaient endommagé le barrage du lac de l'Allier. Les travaux menés en urgence au début de l'été avaient permis au lac de retrouver son niveau juste à temps. Et en 2020 l'épreuve avait été annulée en raison des conditions sanitaires (Covid).

Mais tout cela n'a pas découragé **Xavier Trochon** qui s'est élancé sur l'épreuve 70.3 transformée en bike puis run avec un départ sur le vélo en rolling start.

Un finish en 4h45, et un positionnement en première moitié de classement, et à peine à 25 minutes derrière Laurent Jalabert !



Xavier Trochon
Ironman 70.3®, M40-44 Dossard 618
Temps de course: **04:45:01**

🕒 Temps de course
4:45:01

[Voir les Détails](#)

76^e place sur 162
M40-44

817^e place sur 1,616
by Gender

904^e place sur 2,074
Overall



LACS DE LA FOLIE DE CONTREXEVILLE

Le Dimanche 28 Août avait lieu notre 19^{ème} édition du Cross Triathlon de Contrexéville. Ce fut vraiment une très belle journée : météo parfaite, natation autorisée, bénévoles au top, et surtout des concurrents survoltés (petits et grands) qui nous ont offert un spectacle magnifique, le tout sous la vigilance des arbitres officiels de la F.F. TRI et sous la protection de nos services d'assistance médicale (Médecin, Ambulance, Croix Rouge).

Des journées comme ça, on en redemande !

Le format M était une fois encore qualificatif pour le Championnat Grand Est Cross Triathlon, remporté pour les hommes par Arnaud Taurrelle (pour la ...ème fois. Indice : la réponse est dans l'article de Vosges Matin) et pour les femmes par Sophie Frey.

On vous partage une sélection de photos, difficile à choisir d'ailleurs tellement il y en a de belles, sans oublier une page dédiée à l'équipe de choc de bénévoles qui a œuvré sans relâche jusqu'à la dernière minute.

Et puis on vous propose un petit dossier spécial « cyanobactéries » pour que vous puissiez tout comprendre sur cette bactérie qui menace les épreuves de natation en eau libre pendant les périodes de forte chaleur.



CROSS TRIATHLON CONTREXEVILLE





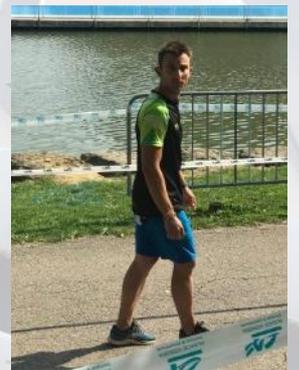
QUE DE BEAUX
PODIUMS !
(et il en manque !)





MERCI,
Quoi dire d'autre que
MERCI, MERCI et MERCI

Merci d'avoir été si nombreux à répondre présents, vous étiez une cinquantaine à avoir donné de votre temps pour cette 19^{ème} édition de notre cross triathlon, merci de l'avoir fait tout au long de la journée avec le sourire dans la joie et la bonne humeur !!!



Les cyanobactéries : c'est quoi ?

Vous en avez certainement entendu parler, les cyanobactéries sont de plus en plus souvent la cause de l'interdiction de nager dans les lacs conduisant à transformer un triathlon en duathlon. Et oui ça nous fait râler, parce que même si pour bon nombre de triathlètes la natation n'est pas notre point fort, quand il n'y a pas de natation on n'est pas content...

Alors nous allons tenter de vous expliquer simplement ce que sont ces micro-organismes et pourquoi ils nous embêtent de temps en temps. Pour les plus curieux, il existe un document de 500 pages rédigé par l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), dont ce résumé est largement inspiré.

Les cyanobactéries (ou algues bleu-vert) sont des bactéries apparues sur Terre il y a 2-3 milliards d'années (donc avant la création des Triathlons...) qui vivent principalement dans les lacs d'eau douce. Généralement les cyanobactéries sont à peine visibles, mais dans certaines conditions (température élevée, quantité suffisante de nutriments azote et phosphore), leurs populations peuvent se multiplier et former en quelques jours seulement de grandes masses que l'on appelle des « fleurs d'eau ». La majorité des fleurs d'eau contiennent des espèces qui sont inoffensives. Toutefois, la présence de ne serait-ce qu'une seule espèce toxique (qui libère des toxines dans l'eau) peut poser un risque. Seule une analyse en laboratoire peut déterminer si une fleur d'eau est toxique ou non.



Les cyanobactéries ont besoin de lumière, de chaleur et de nutriments pour se développer. Ce sont des bactéries photosynthétiques, c'est-à-dire qu'elles tirent parti, comme les plantes, de l'énergie solaire pour synthétiser leurs molécules organiques. Pour capter cette lumière, elles utilisent différents pigments de couleur bleu-vert ou la chlorophylle. Dans les zones tempérées, la

prolifération de cyanobactéries survient plus souvent en été et début d'automne, mais on peut parfois les observer dès le printemps. En France, les cyanobactéries prolifèrent principalement entre mai et octobre, dans des eaux calmes et riches en nutriments comme les lacs, les étangs et certains cours d'eau. L'impact du changement climatique sur les proliférations de cyanobactéries est actuellement discuté dans la communauté scientifique. L'augmentation globale des températures, mais également les modifications des régimes pluviométriques (multiplication de périodes de grandes sécheresses, épisodes de tempêtes et de pluies violentes...) provoquent des modifications dans le fonctionnement des plans et des cours d'eau. Ces modifications semblent favoriser les proliférations de cyanobactéries. Cependant, les interactions entre tous ces facteurs et processus sont multiples et encore largement méconnues.

Quelles sont les conséquences de leur prolifération ?

A travers la production de cyanotoxines, elles peuvent représenter un risque pour la santé de l'Homme et des animaux qui consomment ou sont en contact avec de l'eau contaminée (baignade ou activités nautiques par exemple), conduisant alors à une limitation des usages aquatiques tels que la baignade, le nautisme ou la pêche. En France, à ce jour, aucune intoxication humaine mortelle associée aux cyanotoxines n'a été enregistrée. En revanche, des épisodes de mortalités de chiens sont régulièrement attribués à des cyanotoxines depuis 2005.

Quelles que soient les voies d'exposition considérées, les symptômes les plus couramment reportés sont des démangeaisons et irritations des yeux et de la peau, des maux de tête, fièvre, diarrhée, douleurs abdominales, nausées et vomissements (si vous avalez de l'eau contaminée). Les délais d'apparition des symptômes varient de quelques minutes voire quelques heures pour les symptômes cutanés et les troubles neurologiques, à plusieurs heures.

Voilà pourquoi on ne plaisante pas avec ce sujet !

Que nous dit la réglementation ?

La réglementation nous impose de contrôler un certain nombre de micro-organismes dans le mois qui précède la compétition : il y a les indicateurs de contamination d'origine fécale (*Escherichia coli*, entérocoques intestinaux) et les cyanobactéries.

Le prélèvement doit être effectué au plus proche de la zone de départ de natation, 30 cm en dessous de la surface de l'eau et dans des eaux profondes d'au moins 1 m. Si la concentration en Chlorophylle a est inférieure à la limite, tout est OK. En cas de dépassement, on fait une analyse des différentes espèces de cyanobactéries, on les classe entre celles qui peuvent générer des toxines et celles qui sont inoffensives, et on quantifie leur volume total par litre d'eau. Si la quantité des toxinogènes dépasse une valeur limite, on recherche les toxines. Si les toxines dépassent une valeur seuil, la baignade est interdite. Dans les autres cas, on doit renforcer le contrôle et augmenter la fréquence des analyses, avec obligation d'affichage pour que le public soit mis au courant mais la baignade peut être autorisée. Les résultats d'analyses (réalisées par un laboratoire spécialisé) sont systématiquement transmis à l'ARS Grand Est, qui émet alors un avis positif ou négatif.

Quelles sont les conséquences pour le Cross Triathlon de Contrexéville ?

Cela fait maintenant deux ans que nous avons des alertes, et même l'an dernier nous avons dû annuler la partie natation et transformer notre épreuve en duathlon. Nous avons observé en cet été 2022 un très grand nombre d'annulations de la natation sur des épreuves de triathlons dans notre région. Une des conséquences directes est que de plus en plus de participants attendent la dernière minute pour s'inscrire en attendant les résultats des analyses de l'eau, conduisant parfois les organisateurs à annuler l'épreuve une semaine avant le départ. Il faut alors avoir les nerfs solides pour se dire que les inscriptions vont finir par arriver, mais c'est un stress et aussi un risque important pour l'équilibre financier d'une telle organisation avec des coûts fixes (notamment sécurité, ambulance, animation etc.) Nous ne sommes pas des experts en climat et en gestion des plans d'eaux, néanmoins ces périodes de sécheresse et de canicule intenses semblent tout de même mettre une pression accrue sur nos lacs. Les compétitions organisées avant le début des grandes chaleurs estivales semblent moins impactées.



Le week-end des 3-4 Septembre, 38 triathlètes Vittelois étaient inscrits sur le célèbre Triathlon de Gérardmer, qui comme chaque année fait le plein de participants sur 6 catégories :

- Mini Trikids (9-11 ans), Trikids (12-15 ans), Découverte (S),
- Distance Olympique (DO, M), XL, et depuis peu le Super G.

Petit clin d'œil aussi à deux anciens du club avec nos couleurs sur le DO (Alex et Anthony).
 Résumé avec les classements par distance et un best-of des photos.
RDV l'an prochain pour faire sauter les records !



Les **Mini Tri Kids**, de la graine de champions !



De beaux podiums pour Ruben (1^{er} Pupille garçons) et Martin (2^{ème} Poussin garçons), et Perrine qui s'en rapproche en décrochant une magnifique 4^{ème} place dans sa catégorie de Pupille Filles.

Une belle combativité, de beaux sourires au départ comme à l'arrivée, parmi les 142 finishers !



Pos	Nr	Nom	Equipe	NOC	Swim			Bike			Run			Categ			
					Pos	Temps	T1	Pos	Temps	Cum	T2	Pos	Temps	Contrôle	Temps	Rang	Cat
1.	1149	CHARTIER RUBEN	VITTELTRI		1	2:12	46	1	3:27	1	22	5	1:38	Finish	0:08:27	1/58	PUG
13.	1026	CHOFFLON PERRINE	VITTEL TRIATHLON		18	2:54	1:01	36	4:00	12	30	12	1:42	Finish	0:10:09	4/41	PUF
20.	1084	MATHIEU MARTIN	VITTEL TRIATHLON		18	2:54	1:11	34	4:00	14	31	46	1:53	Finish	0:10:31	2/38	POG

196 Finishers pour les TRIKIDS !



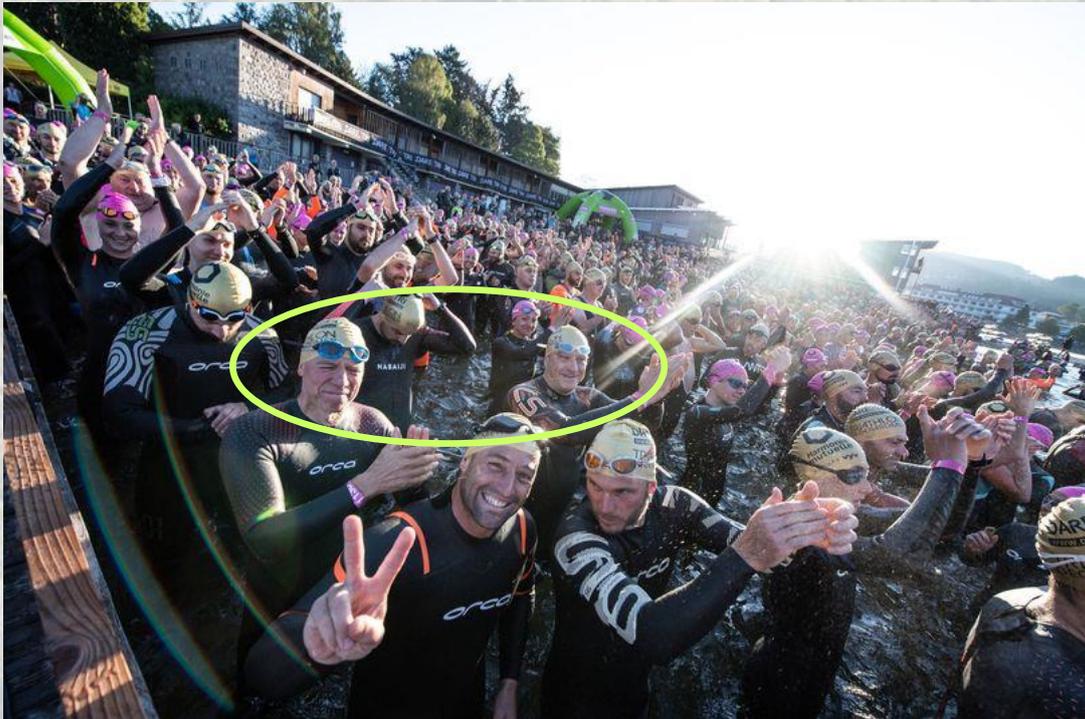
Premiers souvenirs pour certains dans la fameuse « lessiveuse » avec quelques coups reçus, mais un beau finish sur le ponton et le tapis rouge !

C'est sûr ils y reviendront !

Pos	Nr	Nom	Equipe	NOC	Swim			Bike			Run			Categ			
					Pos	Temps	T1	Pos	Temps	Cum	T2	Pos	Temps	Contrôle	Temps	Rang	Cat
34.	18	ANTOINE MATHIS	VITTEL TRIATHLON		61	3:50	1:26	27	5:31	33	43	45	4:09	Finish	0:15:41	25/60	MIG
69.	219	COSTA CONSTANT	VITTEL TRIATHLON		41	3:35	1:38	91	6:08	55	56	109	4:47	Finish	0:17:07	38/60	MIG
117.	201	TINCHANT TOM	VITTEL TRIATHLON		118	4:51	1:55	66	5:52	99	1:08	135	5:07	Finish	0:18:55	30/56	BEG
126.	226	COSTA ROSE	VITTEL TRIATHLON		126	5:03	2:08	124	6:29	134	57	96	4:38	Finish	0:19:18	21/39	BEF
132.	30	SUBLET GAËL	VITTEL TRIATHLON		124	5:00	1:56	125	6:30	125	59	130	5:03	Finish	0:19:32	34/56	BEG

Le format S « Découverte »,

avec pas moins de 14 Vittelois(es) finishers sur un total de 1194 athlètes ayant franchi la ligne d'arrivée dans les temps !



Une course accessible mais malgré tout exigeante avec la fameuse montée du Poli (1.5 km à 6.6%) et son ambiance de Tour de France, le tout avec un départ très matinal (8h00 dans l'eau !) et plus de 1300 participants prêts (ou pas) à se faire essorer.

Au total, 14 Vittelois qui sont tous allés au bout et classés parmi les 1194 finishers.

D'habitude plutôt friand des Cross Triathlons (VTT), cette année ce fut le premier Triathlon sur route pour Francis.

A noter également le retour d'Aurélié en compétition de triathlon avec une belle 4^{ème} place dans sa catégorie.

Pos	Nr	Nom	Equipe	NOC	Swim			Bike				Run			Categ				
					Pos	Temps	T1	Pos	T. Poli	Temps	Cum	T2	Pos	C1	Temps	Contrôle	Temps	Rang	Cat
123.	1207	DARGENTOLLE GABRIEL	VITTEL TRIATHLON		137	11:16	2:24	130	8:12	36:17	113	56	187	10:09	25:26	Finish	1:16:21	41/68	CAG
145.	311	CLEMENT PIERRICK	VITTEL TRIATHLON		114	10:59	2:34	179	8:18	37:12	133	1:23	189	10:26	25:29	Finish	1:17:38	54/346	SH
255.	531	HUDZIK AURÉLIE	VITTEL TRIATHLON		53	9:52	2:17	453	9:22	41:33	209	1:06	441	11:37	28:59	Finish	1:23:50	4/175	VF
267.	672	PETIT PIERRE	VITTEL TRIATHLON		116	11:01	1:44	255	9:28	38:32	155	1:10	691	13:23	31:55	Finish	1:24:23	31/46	JUH
268.	354	TINCHANT LOLA	VITTEL TRIATHLON		327	13:21	2:15	228	8:57	38:05	205	1:06	483	11:44	29:34	Finish	1:24:23	12/30	CAF
343.	1086	BALLAND BLANCHE	VITTEL TRIATHON		346	13:29	2:49	436	9:48	41:14	336	1:19	384	11:24	28:17	Finish	1:27:10	14/30	CAF
344.	1085	BALLAND FRÉDÉRIC	VITTEL TRIATHON		191	11:57	4:21	435	9:48	41:13	335	1:20	383	11:24	28:17	Finish	1:27:10	52/255	VH
366.	1512	BONNEAU FLAVY	VITTEL TRIATHLON		427	14:02	2:08	521	9:06	42:35	394	58	373	12:16	28:08	Finish	1:27:52	4/21	JUF
420.	1130	ORLANDINI PASCAL	VITTEL TRIATHLON		804	17:00	2:42	328	8:50	39:38	443	1:47	428	11:34	28:47	Finish	1:29:55	70/255	VH
441.	1494	CHENNOUF MYLÈNE	VITTEL TRIATHLON		676	16:04	3:12	482	9:12	41:57	513	1:19	408	11:24	28:33	Finish	1:31:06	11/175	VF
517.	755	KNEUSS FRANCIS	VITTEL TRIATHLON		612	15:34	3:52	602	10:14	43:49	608	1:15	431	11:25	28:50	Finish	1:33:22	95/255	VH
776.	875	DARGENTOLLE MARIE	VITTEL TRIATHLON		714	16:22	4:36	843	10:35	47:02	832	2:04	621	12:33	31:08	Finish	1:41:13	57/175	VF
1103.	1521	TINCHANT ANGÉLIQUE	VITTEL TRIATHLON		968	18:24	4:46	1057	13:54	51:45	1046	2:02	1143	16:51	42:23	Finish	1:59:22	136/175	VF
1104.	741	PETIT CAROLINE	VITTEL TRIATHLON		969	18:25	4:43	1039	11:44	51:22	1037	2:27	1144	17:16	42:23	Finish	1:59:22	137/175	VF



Partir ensemble, arriver ensemble. Un vrai sport d'équipe !



Défi Père-Fille relevé !



Le fameux « DO », la Distance Olympique !

avec 12 triathlètes Vittelois(es) au départ (et aussi à l'arrivée !) sur un total de 1111 finishers, avec deux anciens du club également dans la start list.

Ce format est mythique en raison de la montée de la Rayée qui brûle les muscles dès la sortie de la natation, à faire 3 fois, et surtout grâce à son ambiance de Tour de France et les cyclistes qui se fraient difficilement un passage au milieu d'une horde de supporters excités !



Pos	Nr	Nom	Equipe	Swim			Bike					Run				Categ						
				NOC	Pos	Temps	T1	Pos	T1	T2	T3	Temps	Cum	T2	Pos	T1	T2	Temps	Contrôle	Temps	Rang	Cat
53.	497	CLEMENT EMÉRIC	VITTEL TRIATHLON		88	24:40	1:42	64	27:45	26:41	26:54	1:21:21	47	1:05	81	22:30	21:51	44:21	Finish	2:33:11	10/70	S1H
162.	500	POLESE EMMANUEL	VITTEL TRIATHLON		321	29:45	1:51	142	28:05	28:42	30:18	1:27:05	147	56	238	25:14	25:02	50:17	Finish	2:49:57	3/94	V3H
223.	733	WEBER ALEXANDRE	VITTEL TRIATHLON		391	30:31	2:47	217	30:54	30:07	30:11	1:31:13	228	57	250	25:18	25:13	50:31	Finish	2:56:00	35/152	S4H
254.	345	CLEMENT ÉRIC	VITTEL TRIATHLON		234	28:19	2:44	289	30:28	30:46	32:26	1:33:42	236	1:47	313	26:34	25:35	52:10	Finish	2:58:43	11/94	V3H
340.	447	ANTOINE JOSÉ	VITTEL TRIATHLON		233	28:19	2:53	416	31:21	32:38	33:52	1:37:52	327	1:04	431	28:09	26:28	54:37	Finish	3:04:48	21/94	V3H
351.	120	FATET ÉRIC	VITTEL TRIATHLON		447	31:13	2:25	510	32:47	33:35	34:03	1:40:25	461	1:08	239	25:46	24:32	50:18	Finish	3:05:31	27/107	V2H
360.	1147	DEGUISNE STÉPHANE	VITTEL TRIATHLON		832	35:32	3:22	295	31:03	31:26	31:30	1:34:00	424	1:22	304	26:48	25:00	51:48	Finish	3:06:06	29/107	V2H
442.	750	BONNEAU SANDRYNE	VITTEL TRIATHLON		672	33:51	2:13	439	32:21	32:37	33:39	1:38:38	475	1:12	413	27:27	26:51	54:18	Finish	3:10:14	4/21	V2F
467.	915	MAUPETIT NORBERT	VITTEL TRIATHLON		549	32:26	3:32	486	33:33	32:38	33:31	1:39:43	498	1:28	458	27:48	27:16	55:04	Finish	3:12:15	12/42	V4H
491.	329	MATHIEU EMMANUEL	VITTEL TRIATHLON		834	35:33	2:47	596	33:21	33:45	35:44	1:42:51	630	1:13	280	25:42	25:33	51:15	Finish	3:13:42	51/121	V1H
499.	764	PETIT LAURENT	VITTEL TRIATHLON		453	31:16	3:10	476	32:23	33:16	33:52	1:39:32	458	1:34	607	30:16	28:14	58:30	Finish	3:14:03	3/17	V3F
508.	932	FERRY HERVÉ	VITTEL TRIATHLON		581	32:41	3:53	406	30:46	33:27	33:02	1:37:16	452	1:27	653	29:37	29:51	59:28	Finish	3:14:47	37/94	V3H
692.	1264	BODIG LAËTITIA	VITTEL TRIATHLON		960	37:09	4:45	753	37:04	35:22	35:50	1:48:17	821	2:10	358	27:11	25:57	53:08	Finish	3:25:32	9/21	V2F
910.	667	DEGUISNE INGRID	VITTEL TRIATHLON		499	31:46	3:45	967	40:21	39:42	40:47	2:00:51	910	2:57	842	32:14	32:22	1:04:37	Finish	3:43:57	14/21	V2F







Le SUPER G,

un format super Sprint réservé à 40 triathlètes professionnels qui comprend l'enchaînement sans s'arrêter de 3 triathlons très courts : 300 m de natation départ plongé, 4 km de vélo et 1.4 km de course à pied.

Un format sur lequel la Luxembourgeoise Gwen Nothum, licenciée à Vit-tel Triathlon, a terminée à la 6ème place de la manche féminine.

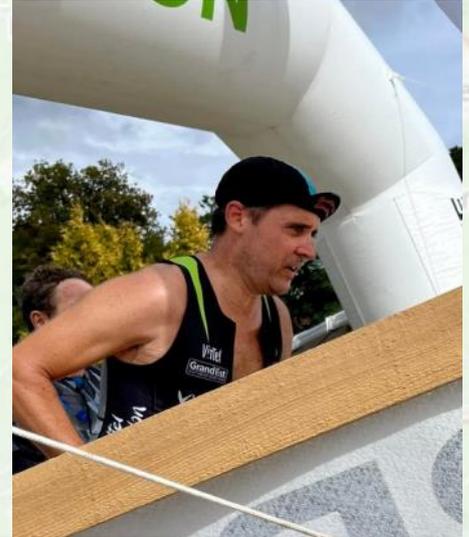


Pos	Name	Swim		T1		Bike		Run		T3		Total					
		Pos	Time	Cum	Pos	Time	Cum	Pos	Time	Cum	Pos		Time	Cum			
6.	n°9 NOTHUM GWEN (LUX)	1	15:01	-	3	3:02	-	5	25:04	-	6	17:32	-	6	2:01	-	Finish / 1:03:44
-	Triathlon 1	1	4:48	1	4	0:58	1	5	8:20	1	6	5:02	6	5	0:59	6	-
-	Triathlon 2	1	5:06	2	3	1:00	2	5	8:14	2	6	5:20	6	6	1:01	6	-
-	Triathlon 3	1	5:06	2	4	1:03	2	4	8:29	2	6	7:09	-	-	-	-	-

Et pour terminer, **l'épreuve XL** qui est l'équivalent d'un half Iron Man avec 1.9 km de natation, 94 km de vélo (1900 m D+) et un semi-marathon pas tout plat sur lequel même les chaussures qui courent vite ne courent pas vite...

3 motivés ont reçu leur belle médaille de finisher, sur un total de 1379 concurrents ayant passé la ligne d'arrivée.

Et comme ce parcours n'est pas assez difficile, la météo avait décidé d'ajouter un peu de complexité en envoyant une belle averse, donnant l'impression finalement de faire du swim-bike...



Pos	Nr	Nom	Equipe	NOC	Swim			Bike					Run					Categorie					
					Pos	Temps	T1	Pos	T1	T2	T3	Temps	Cum	T2	Pos	T1	T2	T3	Temps	Contrôle	Temps	Rang	Cat
854.	1576	CHENNOUF DJAMEL	VITTEL TRIATHLON		951	42:24	9:16	967	1:14:49	1:16:58	1:23:51	3:55:39	1007	6:57	557	38:04	37:03	37:29	1:52:36	Finish	6:46:54	145/214	S4H
1041.	1397	BERTRAND RENAUD	VITTEL TRIATHLON		1364	49:44	6:31	1258	1:21:45	1:26:58	1:29:48	4:18:31	1279	4:43	486	37:12	36:07	36:24	1:49:44	Finish	7:09:15	94/150	V3H
1114.	224	SUBLET RENAUD	VITTEL TRIATHLON		1293	47:52	8:35	1143	1:17:50	1:22:03	1:27:31	4:07:25	1206	8:35	865	40:24	40:31	43:22	2:04:18	Finish	7:16:48	181/240	V2H

Notre partenaire
Krys Contrexéville
propose durant le mois
de Septembre
-30% sur les lunettes
solaires OAKLEY (de la
vitrine de la marque)
sur présentation de la
licence du club.

Merci à Amélie et Vio-
laine.

