Octobre 2009

Envie de cross?

Proposé par Julien B.



Entraînement vélo - Dimanche 25/10/2009



Michel

Nous étions peu nombreux au rendez vous. Début des vacances de la Toussaint, passage à l'heure d'hiver qui a dû induire en erreur de nombreux triathlètes versaillais, y sont sans doute pour quelque chose.
Equipe petite donc, mais vaillante, jugez plutôt :

§ Julien, « The Boss »,
§ Anthony, « The Beast »,
§ Michel, « The Best ».

.../...

Si vous voulez connaître la suite, allez faire un tour sur le forum du club !

Championnats des Yvelines 2009

RESULTATS DE LA SAISON 2009

Les triathlètes Versaillais ont encore brillé au plan départemental...

Championnat des Yvelines de TRIATHLON de Poussins à minimes
LES MUREAUX le 24 juin 2009

PUPILLES filles
Championne : Mathilde SERODON VERSAILLES TRI

PUPILLES garçons
(Champion : Alan BRACHET TCSQY)
Vice champion : Hugo CHOPINEAU VERSAILLES TRI

BENJAMINES
Championne : Hillary CASAR SALTOS VERSAILLES TRI

Championnat des Yvelines de DUATHLON chez les jeunes
SARTROUVILLE le 18 Janvier 2009

PUPILLES garçons
Champion : Paul BAUTIN VERSAILLES TRI

JUNIORS garçons

(Champion : Sébastien ANTONY POISSY)
Vice champion : Julien PERRAUD VERSAILLES TRI
3e : Jeremy MONSAVOIR VERSAILLES TRI

Championnat des Yvelines de TRIATHLON chez les adultes (groupes-d'âge)
SARTROUVILLE le 13 septembre 2009

SENIORS 1 hommes
Champion : Maxime QUEGUINER VERSAILLES TRI
Vice champion : Marcus HERBST VERSAILLES TRI
3e : Benoit RECOUVREUR VERSAILLES TRI

SENIORS 2 femmes
(Championne : Julie GIGAULT POISSY)
Vice championne : Audrey DESCLOSEAUX VERSAILLES TRI

SENIORS 2 hommes
Champion : Pierre BILLA VERSAILLES TRI

SENIORS 3 hommes
Champion : Franck BORGIA VERSAILLEES TRI
Vice champion : Fabien COMBALUZIER VERSAILLES TRI

VETERANS 1 hommes
(Champion : Fabien CROS HOUILLES)
(Vice champion : Jean-François BADIN POISSY)
3e : Eric BOUGAULT VERSAILLES TRI

VETERANS 3 hommes
Champion : Gilbert BEAUDOIN VERSAILLES

VETERANES 4 femmes
Champion : Marie-Laure PICARD VERSAILLES

VETERANS 5 hommes
Champion : Jean-Pierre MORIN VELIZY !!!

REMISE DES RECOMPENSES mardi 24 Novembre 2009.

TIBO

20 ans de la FFTRI aux Mureaux - 24 oct 09

Cher(e) Triathlète,

Nous sommes dans la dernière ligne droite qui mène aux festivités des 20 ans de la Fédération française de triathlon.

Le site Historique des ***MUREAUX*** est prêt à vous accueillir ***le samedi 24 octobre 2009 à 15h30.***

Beaucoup d'athlètes d'Elus et représentants des organes directeurs du sport en France seront présents.

L'ITU sera notre hôte privilégié.

Il y a des moments forts qui sont propices à façonner notre discipline.

Il y a des moments qui rythment l'histoire d'un sport.

Cette journée dédiée au triathlon verra l'organisation d'un ***Bike and Run gratuit et accessible à toutes et à tous*** sous sa forme d'un « ANIMATHLON » et sans la contrainte du certificat médical avec en ouverture une VAGUE « JEUNES ».

Voilà encore une innovation fédérale porteuse d'expériences et qui vous tend la main.

Il ne convient plus qu'à nous tous de savoir relever de défit de s'essayer, de participer, d'encourager de partager et de montrer notre Force et la richesse de notre vie associative.

25 ans après l'idée géniale de « Marc ROZANES » organisateur de 1984 ***il est question de montrer sur le terrain la force du TRIATHLON 2009.***

Bienvenue à toutes et à tous sur le site de BECHEVILLE.

CEDOLIN Rénald

Président du trinosaure CLUB et Organisateur
cedolin@wanadoo.fr

HAWAII - Le récit de Nico

Suite a ma qualif a Nice, je participais cette annee pour la premiere fois a l'Ironman d'Hawaii !

Le ton est monte toute la semaine a Kona ou lors des seances d'entrainement, je croise des athletes plus affutes les uns que les autres... C'est drole de partager les memes sorties que les Stadler, Macca, Vernay, Bozzone, Wellington y tutti !

Il fait tres chaud et humide sur Big Island... Ma derniere semaine d'entrainement est conforme a mon programme, a savoir une huitaine d'heures partagees entre un rappel de rythme le lundi, un rappel d'endurance le mardi, et quelques petites sorties pour conserver le dynamisme du mercredi au vendredi. Les sensations sont excellentes, je nage bien, je roule bien mais surtout je cours tres bien. De quoi envisager une belle course samedi ! Je viserai les 100 premiers et un 9h20, ce qui ne me parait pas plus ambitieux que ca vu ma forme !

Et pourtant, rien ne va se passer comme prevu...

Samedi matin, lever 4h15 apres une nuit de sommeil tranquille... Fidele a mes habitudes, je mange mes pates, ma viande et ma banane, m'hydrate pas mal. Puis je revets l'habit du jour aux couleurs de mon sponsor et prends la direction du parc a velo.

Marquage des bras au tampon, gonflage des pneux, derniere verif du velo, je mets le petit shorty et hop direction l'entree dans l'eau. La j'attends un peu car le depart est dans une demi heure... Du coup, je profite de l'ambiance et regarde partir les pros a 6h45. Toute la baie est noire de monde ! Tres impressionnant cette foule qui hurle avec la musique en fond sonore ! Que de motivation !

6h50 je me mets a l'eau, et nage jusqu'a la ligne de depart. Je me place en deuxieme ligne, les concurrents sont etales sur toute la largeur de la baie, des colosses sur des planches de surf mettent de l'ordre pour que personne n'aille au-dela de la ligne... tres efficace comme solution !

Je regarde ma montre, ouh la... 6h59, ca va pas tarder, et la Boum !!! Pas de compte a rebourd a Kona... Les fauves sont laches d'un coup d'un seul !

Sur la surprise, la mise en action est rapide ! On m'avait prevenu que ca serait brutal sur 3800m compte tenu de la densite de niveau... Et bien personnellement sur les premiers 800m, les concurrents forment un groupe a droite, un groupe a gauche et me laissent peinard dans un petit halo ! Par la suite, je vis de temps a autre des regroupements mais rien de bien mechant dans l'ensemble... J'essaie de prendre le maximum de pieds possible et de nager en 2 ou 3 temps pour respirer un max.

Le parcours natation a Hawaii n'est pas tres complique: un simple aller/retour avec un U turn autour d'un bateau. Nous sommes guides par des kayaks, de sorte que la ligne soit la plus directe possible. L'eau est transparente (eh oui on nage quand meme dans le Pacifique !), on apercoit les coraux, les bancs de poissons multicolores...

Mais dans l'ensemble, le principe d'A/R fait paraitre la natation interminable... Je passe au bateau en 33mn... Je me vois donc sortir en 1h06 ce qui ne va pas rater ! Je pensais etre un peu plus rapide mais compte-tenu des courants, de la houle, de l'interdiction de la combi (26 degres dans l'eau); et bien pour un non-nageur, je suis a ma place et satisfait.

Le seul hic est que j'ai deja crampe trois fois des mollets dans l'eau... ce qui me surprend un peu car j'avais l'impression de controler mon battement.

J'effectue T1 tres tranquillement, changement dans la tente, arret pipi, mise en place du casque, du dossard... Alors que je cours a cote du velo pour sortir du parc, je percois des signes inquietants de chaleur. J'ettouffe un peu, et pour une fois, je retournerai bien dans l'eau plutot que de monter sur le velo !

Les premiers kms de velo se deroulent normalement mais je sens que quelque chose s'evapore... Sudation ? Faim ? Non, rien de tout ca, je suis correctement ravitaille... En fait, ce sont mes forces qui s'en vont... elles sont gentiment en train de me dire au revoir...

Au bout de 10 bornes, je comprends que la journee va s'allonger, voire etre tres longue... Moi qui pensais finir avant la nuit...

Je ne roule pas. Je vais prendre tous les ravitaillements en esperant que les watts reviennent, essayer de laisser passer l'orage... Mais rien a faire, au 60eme km, j'ai des jambes de canari...

Le temps est long, le paysage pesant... Encore un parcours en A/R sur une longue ligne droite, un plot pose sur la route au bout de 90 kms, et hop demi-tour... Du vent de face dans la montee d'Hawi, du vent de face au retour... De la grande chaleur ressentie par moment... Que c'est long...

Je tiens pas en position, de toute facon, a 30km/h, l'aero ne joue plus beaucoup... Mille trucs me traversent la tete... J'espere encore faire un bon marathon... Enfin vu l'etat des jambes, je n'y crois pas trop.

Seul bon moment du parcours, c'est le passage en contre-sens des pros. J'apercois un K-Swiss en tete, Lieto, Bozzone ? Il fait un grand numero en tout cas. Les autres sont loins derriere, un groupe de trois avec Al-Sultan, puis suivent Macca, Alexander, Llanos... Stadler est tres loin a la derive, Vernay encore plus juste 200m devant Chrissie Wellington !

Je vois sur tous les visages que personne n'est bien ! Tout le monde tire la langue, les champs de lave ne font rire personne. Hawaii n'est que souffrance...

Et la partie velo ce n'est rien...

Sitot rentre a Kona et descendu de velo, je comprends que le pire est a venir... J'ai les jambes detruites. Ce apres un 33.5 de moyenne... Je joue quand meme le jeu et me presse a T2. Changement de dossard, creme solaire, chaussures de cap... C'est parti...

...pour 100m ! Aie mon genou gauche me fait trop mal. Je m'arrete, m'etire, puis repars en boitant. Ca passe apres 1 km, ouf, je n'avais pas besoin de ca.

J'entends un gel tombe de ma ceinture, je fais demi-tour pour le ramasser et le garde dans la main. Au fait, et les 5 autres ? En baissant les yeux sur mon ventre, je m'apercois qu'ils sont deja tous tombes !

Tant pis, je prendrai le solide egalement aux stands de ravito.

Le parcours marathon est vraiment top ! Le meilleur que j'ai rencontre jusqu'a present. Beau, dur, grosse ambiance, un ravito tous les miles. Alii drive, Queen K, Energy Lab... Les lieux mythiques de ce sport ou tant de beaux episodes se sont ecrits.

Je reconnais tous les endroits vus en video ou photo depuis la maison. Les passages du duel 89 entre Scott et Allen, les arrivees victorieuses de Stadler, Al Sultan, Macca, Newby Fraser, Alexander, Wellington... L'effondrement de Julie Moss...

A moi de porter ma croix maintenant... Finir Hawaii se merite !

Apres 3 kms, je marche deja au ravitaillement... Je bois beaucoup, mange de la banane, de l'orange. Je repars en courant et me fixe l'objectif de tenir jusqu'au semi... C'est chose faite, et au 13eme mile je m'arrete pour marcher un peu. Il me reste environ 2h de course. Ca fait deja plus de 3/4 d'heure qu'Alexander en a fini. J'ai pu assiste a son arrivee car je l'ai croise juste a 500m de sa nouvelle victoire !

Ensuite, j'ai croise Lieto, puis Raelert, Macca qui s'arrache comme un fou car il a quelqu'un juste a ses trousses. Wellington est tres bien placee. Je la vois dans les 25-30 au scratch ! (finalement 23eme avec le record de l'epreuve)

Revenons a ma course, je me vois quand meme rentre sous les 11h et avant la nuit. Ce qui n'etait pas gagne 6h plus tot... La fin de mon marathon se resume a une alternance de courses et de marches. Toujours avec mille trucs en tete... et une question : Pourquoi ?

Pourquoi j'ai perdu mes forces au bout d'1h30 ?

Pourquoi je me fais doubler par des "anciens" et des femmes aux allures peu athletiques ?

Pourquoi je double des amateurs de haut niveau, affutes comme des lames, experimentes, mais des pros aussi comme Ain-Alar Juhansson ?

Pourquoi avoir consacre une saison a cette seule course ?

Pourquoi ca passe pour certain, ca casse pour d'autres ?

Pourquoi je me suis retrouve dans cette galere ?

Tout plein de questions... 0 reponses.

Je passe la ligne en 10:54:48. Heureux un instant d'etre Hawaii Finisher !!! Je realise que tout le monde n'a pas la chance d'etre la, que je suis un privilegie... Participer et finir le Mythe !

Je ne sais pas pourtant si je retenterai un jour la qualif. Cette epreuve est faite de tant d'aleas... L'impression qui me reste est celle de quelqu'un qui s'est fait manipule comme un pantin.

Pele ? Kamehameha ? Seuls les divinites de l'ile connaissent la verite...

Merci a tous pour vos encouragements et plus particulierement a Celine.

Je remercie specialement EADS Astrium et Versailles Triathlon pour m'avoir soutenu.

Aloha,

Nico

Iroman d'Hawaii - 10 octobre 09



Il l'a fait, ça y est !
Nicolas Auffray a bouclé son 1er Championnat du Monde IM au milieu du Pacifique.
Bravo !

SWIM 1:06:39
BIKE 5:24:19
RUN 4:17:09
TOTAL 10:54:48
Ses impressions bientôt...
TIBO

Duathlon Avenir de Créteil - Dimanche 11/10/2009

Très belle représentation des jeunes Versaillais à ce duathlon avenir de Créteil, tant au plan de la participation que des résultats, jugez plutôt :

Participation : 19 jeunes ont courageusement défendu nos couleurs : Paul B, Colin Hadrien et Hugo B, Nolan B, Hillary CS, Matthieu G, Joachim H, Guillaume H, Bastien I, Chloé M, Antoine P, Lou P, Jean-Marc R, Nicolas et Thomas SG, Alexandre S, Peter S, et Mathilde O.

Résultats : 2 beaux podiums !!! Guillaume H 2ème chez les juniors garçons (**Bravo !** Pour sa première compétition FFTRI, Guillaume a frappé très fort !!!), et Hillary CS qu'on ne présente plus 2ème également chez les benjamines (**Bravo** Hillary !!!). A noter également deux belles quatrièmes places : Jean-Marc R chez les juniors garçons, et Lou P chez les benjamines. D'autres belles performances individuelles bien sûr,

Il est fort probable que notre forte mobilisation et nos bons résultats sur cette épreuve du Challenge Avenir Ile de France consolident notre 4ème place (à confirmer bien sûr) sur ce circuit !

Résultats complets : cliquez ICI

Photos : en ligne sur le site de l'organisateur, cliquez ICI

Un grand **BRAVO** à tous nos jeunes duathlètes, un grand **MERCI** à tous les parents, organisateurs et accompagnateurs, ainsi qu'au Ciel qui a bien voulu être clément en ne déversant pas sur nos têtes les tonnes d'élément liquide dont ses gros nuages noirs qui ont survolé le site de cette sympathique manifestation étaient chargés.

Bonne fin de WE,

Michel

Trail des Hautes Falaises - 4 octobre 09



Caroline Rabiot et Fabrice Véniard ont participé dimanche 4 octobre au **trail des hautes falaises (76)** sur la côte normande, avec au menu un 10 km costaud (il y avait aussi un 30 km, avec 1 000 m de dénivelé).

Des paysages superbes, un parcours très bien balisé et une organisation au top pour cette 1ère édition !

Caro termine en 48 min (4e féminine / 3e SF) et Fab juste derrière en 49 min.

TIBO

Triathlon avenir de Franconville - 4 octobre 09



On a vu du bleu aujourd'hui dans le 95 !!!



JUNIORS : nouvelle et brillante victoire pour **Jean-Marc R**, suite de l'apprentissage pour **Guillaume C**, petit pépin physique pour **Joannès M** qui a dû s'arrêter.



CADETS : remarquables prestations d'**Antoine P** 3e (déjà un podium FFTRI !), **Christophe M** 4e (probablement un des meilleurs chronos en CàP aujourd'hui) et **Joachim H**.



MINIMES : très bon comportement de **Théo M** (pour sa 1ere course sous les couleurs de Versailles) et **Alexandre S** (de retour parmi nous avec toujours un beau style naturel et décontracté).



BENJAMINS : victoire écrasante d'**Hillary CS** (2e au scratch après avoir dominé toute la course devant les garçons), juste devant **Lou P** et **Hadrien B**.



PUPILLES : solide victoire de **Mathilde S** qui trouve toujours le bon tempo, belle 2e place d'**Hugo C**, devant **Bastien I** et **Hugo B**.



POUSSINS : très nette victoire de **Salomé C**, **Chloé M** est 5e. **Colin B** n'a pas pu courir finalement.


Nous pointons maintenant à la **4e place du Challenge régional** avenir, c'est génial !


Bravo encore à tous les athlètes, qui continuent de bien progresser, et merci aux parents pour leur aide (notamment photographes : Ingrid, Richard, Luc...).



Résultats détaillés dès demain.



TIBO

Coupe de France - 3 octobre 09

Gruissan accueillait ce samedi pour la 2e fois la Coupe de France des clubs.
La représentation de *Versailles Triathlon* s'étoffe progressivement : 3 équipes s'alignaient cette année.



Départ 9h56 : en duathlon masculin (Boris Chambon, Vincent Tardieu, Thibaut Kerhervé) nous avons pris la 30e place, efficaces à pied mais un peu limités à vélo par un effectif de 3

sur 5.



Départ 14h12 : nos filles (Marie-Laure Picard, Audrey Desclozeaux, Caroline Delbreuve, Estelle Meyrand, Marie Duron) ont couru avec un enthousiasme communicatif et un magnifique esprit d'équipe. Grâce à elles nous sommes classés pour la 1ere fois au combiné (la "vraie" Coupe de France, sur 2 équipes F & H) : 26e.



Départ 16h22 : les garçons (Pierre Billa, Franck Borgia, Maxime Queguiner,Olivier Constantin, Nicolas Martin) ont été à nouveau brillants, prenant la 11e place au classement final (avec le 6e chrono à vélo). Une belle performance à la hauteur de leur réputation.

Résultats détaillés : TRIATHLON / DUATHLON
Un superbe déplacement, qui donne envie d'en faire beaucoup d'autres !

TIBO

NOVEMBRE 2009

Dimanche 29 novembre, suite...

Les autres courses du week-end...

Au **meeting de Chevreuse (natation)**
Hillary Casar Saltos a remporté le 50m pap (record du meeting et meilleure perf de l'année sur la distance en *moins de 13 ans*).

Au **semi-marathon d'Andrésy**
Patrick Desforges termine avec un bon chrono de 1h26'37 (36e au général sur 637 arrivants et 12e sénior H).

Au **Bike & Run de Palaiseau** : Béatrice Ducarre et Marie-Laure Picard se sont bien amusées dans la boue et montent sur le podium des vétéranes (en 2e position). Chapeau et bonne douche !

Sur le **marathon de La Rochelle** :
- Cédric Jeune en 3h36
- Vincent Bûcheron en 3h43
- Stéphane Malo en 3h52
- Sébastien Eluère en 3h53

Sur le **cross de Chaville** (terrain lourd mais la pluie a bien voulu s'arrêter avant les courses), une pluie de Versaillais :
<u>cross court (le vainqueur en 15'02)</u>
- 42è Thibaut Kerhervé en 17'15
- 58è Philippe Collineau en 17'51
- 82è Antoine Ponce en 18'57

<u>cross long (vainqueur en 31'31)</u>
- 4è Fabien Combaluzier en 32'28
- 18è Maxime Queguiner en 34'30
- 23è Romaric Ladet en 35'11
- 24è Pierre Billa en 35'14
- 40è Olivier Constantin en 36'52
- 42è Romuald Dehaies en 36'57
- 73è Vincent Dillenseger en 38'36
- 94è Jean-Philippe Grangette en 39'36
- 156è Philippe Thomson en 43'27
- 160è Jean-Marc Lecomte en 43'39
- 245è Caroline Rabiot en 49'32

<u>dans l'organisation</u>
- Sophie et toute la famille Sérodon
- Manu Dufour...

Duathlon avenir d'Issy-les-Mx - 29 novembre

Des conditions météo toujours aussi difficiles sur cette épreuve pré-hivernale de "double effort", organisée par le club d'Issy-Triathlon... Et de valeureux représentants Versaillais :

1) Chloé Masson remporte une très belle victoire sur la course des Poussines !



2) Colin Bezombes termine au 29e rang des Poussins.

3) Bastien Ibanez (50e) et Hugo Bezombes (57e) défendent nos couleurs chez les Benjamins.

4) Alexandre Sérodon prend une excellente 3e place chez les Minimes, renouant avec les joies du podium !



5) Jean-Marc Rimaud se classe courageusement 12e chez les Juniors, avec un très bon vélo (au pire moment de vent, de pluie et de froid).

Bravo à tous !
Merci aux coachs du jour (Didier Sérodon et Jean-Marc Rimaud).

TIBO

Cross UNSS 78 - Mercredi 25 novembre

25/11/09 - Championnat Départemental de Cross UNSS à St Quentin en Yvelines : 1835 concurrents ont franchi la ligne d'arrivée (768 filles et 1067 garçons)



Théo M termine 39ème sur 319 minimes !



Joachim H prend une belle 24ème place sur 167 participants et son équipe du Lycée Hoche de Versailles est 1ère sur 21 équipes.
Ils sont qualifiés au Championnat d'Académie de cross (à Versailles/Porchefontaine

le mercredi 9 décembre prochain, avec peut-être une qualification pour le Championnat de France de cross en CORSE !!!).

Infos et photos Didier Abauzit

Week-end CàP - 28 & 29 novembre

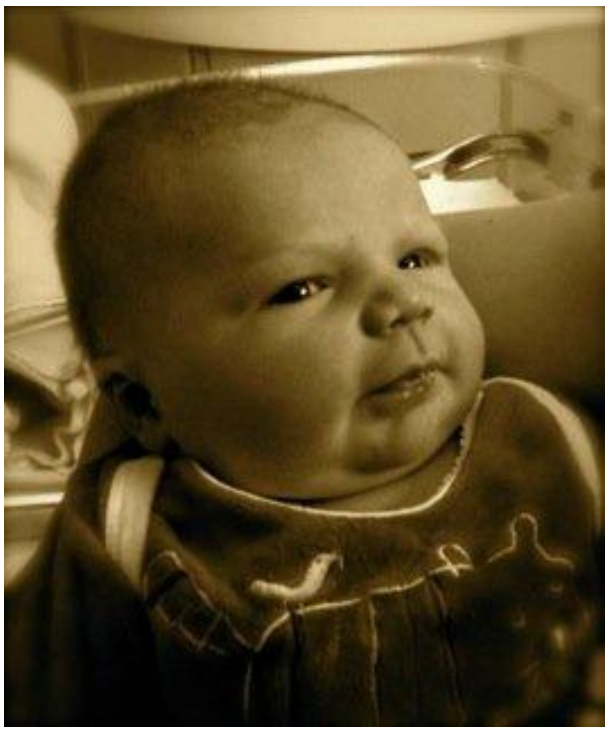


Samedi matin : sortie nature à 10h, RdV stade de Porchefontaine (pour préparer le lendemain). >>> *Photo du 21/12.*

Dimanche matin : cross de Chaville, une dizaine de participants du club.

TIBO

Nouvelle recrue !



Laurence et Vincent S ont la joie d'annoncer la naissance de Salomé samedi en fin d'après midi.
Elle arrive avec un physique "solide" : 4,310 kg et 52 cm. Ses 2 grands frères, Léon et Gabriel, sont très heureux !
Versailles Tri se réjouit également de cette grande nouvelle.

MONTRE GPS GARMIN ENDURANCE SHOP

Voilà un outil "TOP" pour l'entraînement, qui vous permettra de connaître votre vitesse de déplacement, dénivelé (CP, Vélo, Ski!) et par la même occasion de voir ou vous êtes passé en vous connectant sur votre ordi (affichage via google earth). Pleins d'autres fonctions aussi!
Cette offre momentanée (une paire de running offerte d'une valeur de 100€) est valable pour l'achat d'une montre GPS GARMIN + Cardio-fréquencemètre (399€) chez Endurance shop

Si vous voulez en savoir plus, vous pouvez contacter Ugo K : hkerherve@yahoo.fr

A bientôt à l'entraînement !

Fabien/ Combu

Cross à Houdan - 15 novembre



C'est la bonne saison pour galoper dans la boue, les résultats affluent...
Le cross de pays houdanais a été favorable à nos triathlètes (il faut dire qu'ils connaissent bien le secteur) :
- chez les Cadets : Joachim 2ème
- chez les Minimes : Théo 3ème
- chez les Séniors : Julien 4ème à quelques secondes du podium !

Comme toujours, merci à Didier pour les photos.

TIBO

Entraînements : nouveau créneau CàP



Nous étions 9 ce matin à 10h30 au stade de Porchefontaine pour inaugurer le nouveau rendez-vous course à pied du samedi matin :

- Xav', montre en main - Nico - Vincent G - Combu, 2ème organisateur de la sortie - Fabrice – Florian - Jean-Philippe, notre photographe – Audrey - Moi (Caro)

Nous avons couru 1h15 dans les bois sous un beau soleil avec une série de 10 x 20/40 (20 s vite/40 s récup') en milieu de séance.
Le groupe est resté soudé du début à la fin. Un grand merci à Xavier et Fabien pour cette heureuse initiative. Leur connaissance des lieux et de la discipline est très enrichissante pour nous. Avis aux amateurs samedi prochain !

Caro

Cross de Chaville - 29 novembre

Tous les triathlètes de Versailles qui souhaitent participer au **cross de Chaville** peuvent s'inscrire auprès de Sébastien. Il suffit de fournir les infos utiles (nom / prénom / n° de licence FFTRI / format de course retenu) par mail (sebelthomassulivan@hotmail.fr) ou à la piscine avant jeudi 26/11.

NB :
- cross court à 10H05 = 4500m
- cross long à 10H30 = 9240m
- site et plaquette ICI

Le club transmet le bulletin collectif et prend en charge les frais d'engagement.

TIBO

Interclubs natation - 14 & 15 novembre

Ces Interclubs 2009 ont été une très bonne cuvée pour la SNV, notre grande soeur associative.
Un certain nombre de triathlètes s'étaient glissés parmi les nageurs et ont contribué aux solides résultats, qu'on peut consulter sur http://www.snversailles.fr/ avec quelques articles.
Merci à nos amis de la SNV pour leur organisation impeccable.
A l'année prochaine.

TIBO

Semi de Boulogne-B. - 15 novembre 09

Des triathlètes Versaillais au semi-marathon de Boulogne ce dimanche :

Sorin Anthony en **1h27'02 - 356e**
Beyne Anthony en **1h28'19 - 450e**
Dufour Emmanuel en **1h28'51 - 468e** (137e de sa caté)

Lecomte Jean-Marc en **1h37'15 - 1 057e** (320e de sa caté)
Eluere Sébastien en **1h44'48s - 1 797e** (944e de sa caté)
Rabiot Caroline en **1h53'30 - 2593e** (104e de sa caté)

Millot Caroline en **2h01'59 - 3196e** (176e de sa caté)

Clearwater Triathlon - 14 novembre 09

Aujourd'hui a eu lieu le Championnat du Monde 70.3 (= demi-Ironman) en Floride.
Un nouvel athlète du club, **Csaba Kuttor**, a pris la 30e place, juste devant Terenzo Bozzone (vainqueur en 2008).
Bravo pour ce résultat très solide !
CLASSEMENTS ICI

Aquathlon de Ste-Geneviève-des-Bois - 11 novembre



Théo et Joachim avec Vincent Luis (photo Didier Abauzit)

Première épreuve de la saison 2010, accompagnant le changement de catégorie d'âge pour certains, et lançant le Challenge régional avenir, la 1ere édition de l'aquathlon de SGDB a fait le plein de concurrents, notamment Versaillais.



Salomé et Chloé sur le podium des Poussines (photo Richard Chopineau)

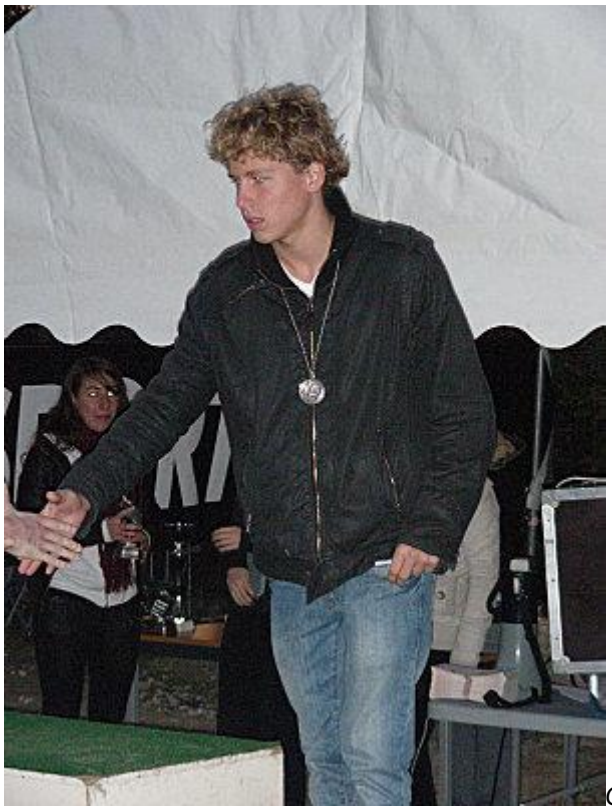
Merci aux **27 jeunes** qui ont fait le déplacement avec bonne humeur et bonnes performances à la clé :
Poussins : Salomé Chopineau 1ere, Chloé Masson 2e, Colin Bezombes 8e,
Pupilles : Mathilde Sérodon 4e, Hortense Mathieu 11e, Nicolas Saint-Gérand 9e
Benjamins : Lou Prigent 5e, Mathilde Oms 12e, Maÿlis Norlöff 20e, Thomas Saint-Gérand 14e
Minimes : Gautier Dusser 9e (?), Théo Monfort 10e, Pierre Seclet 22e, Hadrien Bezombes 28e, Vincent Herbet 31e, Léo Alberge 39e, Matthieu Gautier 40e
Cadets : Léonie Périault 1ere, Christophe Magnan 3e, Antoine Ponce 10e, Joachim Herrera 18e, Adam Schindler 20e, Solal Hohn 33e
Juniors : Jean-Marc Rimaud 6e, Peter Schindler 10e, Joannès Margotton 14e, Maxime Allan 15e



Léonie, 1ere de la course féminine toutes catégories (photo R. Chopineau)

Une super équipe ! Courses de baptême ou de reprise, que des satisfactions.
Merci à tous les parents qui ont accompagné le déplacement (récompensés par une

météo convenable) et à ceux qui ont autorisé leur(s) enfant(s) à participer...
Merci à Fabienne Charlopin, qui a permis à ses nageurs de concourir, à 3 jours des interclubs !



Christophe, 3e Cadet (photo R. Chopineau)

Bon rétablissement à ceux qui n'ont pas pu venir pour cause de blessure ou de maladie.
Les résultats sont sur : http://www.idftriathlon.com/

Chez les adultes il y a avait Béatrice Ducarre et Julien Bertrand (qui nous ont rejoints très récemment), ainsi que moi-même. Le vainqueur est sur la photo du haut, on n'a pas réussi à le devancer...

TIBO

CROSS de Porchefontaine, Mercredi 11 Nov, Soyons Nombreux



Une belle initiative de solidarité à Versailles, le **11 novembre prochain, de 14H à 17h**, avec le déroulement d'une épreuve de cross en faveur des enfants du Kenya. L'association Fungana, l'Ambassade du Kenya, la délégation du Kenya auprès de l'UNESCO, la Ville de Versailles, l'Union athlétique de Versailles et son entraîneur Laurent Lepeltier (fondateur www.athled.net) organiseront **au stade et dans la forêt de Porchefontaine** 4 courses pour différents groupes d'âge, et plusieurs ateliers d' initiation à l 'athlétisme.
Chacun pourra courir aux côtés de l'élite des athlètes kenyans et tricolores, dans un esprit de découverte de la culture kenyane, tout en liant effort sportif et solidarité.

Toutes les sommes collectées pendant cet évènement seront reversées à l'Association Fungana, qui œuvre pour la scolarisation d'enfants au Kenya, notamment la rénovation d'une école primaire à Nyahururu, la récolte de matériel scolaire et l'envoi de matériel éducatif (ordinateurs) aux enfants de plusieurs villages kenyans.

-Yoann KOWAL, champion de France de cross en titre sera au départ du 8km, il sera accompagné de John Kimani, Maurice Kimani, Daniel Wambugu et James Karua , athlètes kenyans de haut-niveau. Le Kenyan Abraham Kiprotich (Athleg), 5éme des championnats de France sur 10KM sera également là aveci Hassan Hirt (champion de France militaire de cross en titre, 90e au Mondial de cross 2007 et international sur 5000m). Un autre Français,Yohann Durand, vice champion d'europe espoir du 1500 m en 2007 et vice champion de France de cross militaire 2009

- 1 week-end SPA pour 2 personnes en FRANCE à gagner pour la 1ère espoir femme sur le 5km (challenge ALAIN GUILLEMIN)

- 1 week-end SPA pour 2 personnes en FRANCE à gagner par tirage au sort sur les dossards d'arrivée sur le 5km femmes.

- animations : percussions africaines, tombola, magicienne, ateliers athlé, restauration kenyane et découverte culture kenyane...
- parcours en sous-bois : pas de pointes, on court en baskets - certificat médical obligatoire - inscriptions ouvertes sur www.le-sportif.com
- plus d'infos sur : http://fungana-kenya-cross.e-monsite.com/ et www.athled.net

Laurent Lepeltier Pilote Fungana Kenya Cross-country
06 15 33 30 91 - coach@athled.net

VERSAILLES TriXbanD, Sortie VTT du dimanche 8 nov



La TriXbanD de VERSAILLES !

Ce matin, nous étions 7 au rdv VTT devant le lycée Jules Ferry de Versailles (Fabien C, Tibo K, Joannes M, Vincent D & T, Olivier C et Benoît R).
Nous avons enfourché nos montures du coté des étangs de la minière, sur les hauteurs, là où les chemins sont techniques et boueux. Quelques pieds à terre pour les uns et passages à coté du vélo pour les autres dans certains single-tracks, mais tout le monde s'en est bien sorti.
On se souviendra de la chute sans gravité d'Olivier dans une descente plutôt raide ainsi que des visages méconnaissables de tous les participants à l'arrivée.
Tout le monde à l'air de s'être bien amusé, donc nous continuerons les sorties VTT pendant l'hiver.

Le week end prochain : vétathlon de Rambouillet (si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à me contacter) et Interclubs de natation.

A bientôt pour de nouvelles aventures.

Benoît
(en train de prier sur la photo et qu'on est venu chercher à Vélizy en fin de sortie : pneu déchiré sur le flan).

Versailles Tri à New-York



Patrick Desforges a couru le très célèbre marathon dimanche dernier. Ses impressions : "super expérience : organisation au top, parcours très sympa, ambiance de folie. Je termine 1804ème sur environ 42 000 avec un temps de 3h09'43" (content, je visais 3h15). Le vainqueur est un américain qui finit en 2h09."



Xavier Garcin et moi-même étions aussi à NYC, la semaine précédente, plutôt en touristes mais avec les couleurs (!), pour prolonger le jeu-concours-défi lancé par Julien Perderiset (Australie) et Gabriel Callies (Afrique du Sud) l'an dernier... Dans quelles contrées porterez-vous le maillot prochainement?

TIBO

DECEMBRE 2009

Sortie vélo 27/12 - CR

Aprés 4 mois d'abstinence me revoilà présent pour cette fameuse sortie dominicale...

Le réveil fut difficile en ce 27 décembre, levé 8 h 30 ; le ciel est mitigé ; ils avaient prévu de la pluie la veille aux infos.

Le rendez-vous a lieu, pour ceux ou celles qui l'auraient oublié, place Alexandre 1er à 9 h 30.

9 h 31 me voilà arrivé, mince, je ne vois personne peut-être suis-je arrivé trop tard ??? il n'en est rien 2 mn plus tard je vois arrivé Antony nouvellement inscrit au club et qui pour sapremiére année de compétition a décidé ni plus ni moins que de s'inscrire à Nice en juin prochain !!! Patrick un ancien du club nous rejoint et nous partons l'humeur guillerette pour une sortie que j'ai voulu un peu chaotique.

Départ de **Versailles**

. **Buc** en bas de la descente où un superbe revêtement vert et blanc recouvre la chaussée on tourne à droite pour une petite montée de 800 m à 6 % qui nous réchauffera quelque peu. Mes condisciples sont en grande forme je suis tant bien que mal le rythme, je crains le pire.

. **Chateaufort** : descente glissante qui nous pousse à la plus grande vigilance

. Saint Rémy les Chevreuse

. **Chevreuse** aprés l'entrée et oui vous l'aurez deviné on tourne à droite direction le château de la Madeleine superbe édifice construit au moyen âge que nous n'aurons pas le temps de visiter puisque c'est en âge que nous terminons la terrible bosse d'environ 800 m avec des dénivelés qui frôlent parfois les 15 % !!!

Antony imprimant un train d'enfer a failli nous mettre dans le rouge mais nous avons su bien résister.

. On rejoint la grande départementale mais au lieu de se diriger vers Voisin le Bx on tourne à la fin de la descente à droite direction **Millon** et sa non moins terrible côte. La route est dans un si mauvais état : boue, feuille verglas que nous sommes obligés Patrick et moi de poser le pied à terre à 120 m du sommet qu'a gravi sans trop de difficultés notre ami Antony.

3 km plus loin une crevaison s'invite au diner et c'est moi qui suis servi allez troisiéme crevaison depuis mon inscription (2002) au club on ne va pas se plaindre. 10 mn pour changer la chambre et c'est reparti comme en 40.

. **Voisin le Bx**

. **La Miniére**

. Versailles

. Le Chesnay pour ce qui me concerne

Au total un temps assez doux un peu de soleil des routes où les silex se sont réveillés une allure satisfaisante et 55 km au compteur.

Le 3 janvier il y aura une sortie sans doute la première de l'année pour beaucoup d'entre vous venez nombreux

Derniéres recommandations : munissez-vous de chambres à aire d'une pompe et d'iun Kway.

D'ici là bonne année à tous.

Julien M

Plan d'entraînement - vacances de Noël

Bonjour à tous et, encore une fois, bonnes fêtes de fin d'année. En Ardèche on dit "bon bout d'an"!

Voici la programmation d'entraînement pour les Vacances. Le projet est de permettre à chacun de s'entrainer dans un souci d'optimisation.
A partir de la rentrée vous trouverez à chaque début de semaine le travail à faire en complément des séances encadrées.

Planning :
3 natations dans la semaine
3 à 4 courses à pied
2 ou 3 vélos

Lun : CP footing (45')

Mar : VTT balade 1h30 à 2H dans les bois ou Home trainer (HT) / Natation

Mer : CP Séance VMA en nature 25' echauffement puis 10x 30"-30" 5' footing puis 10x 20" r=40" puis 5' footing lent à la fin pour le retour au calme / + vélo ou natation si pas fait en début de semaine!

Jeu : CP footing (50') avec accélération Toutes les 4min 1' vite (attention ça glisse) , vous commencez à partir de la 14e minute et le dernier se fait à la 44e puis 5' souple / Natation

Ven : joyeux noêl !

Sam : CP footing 25' souple facile puis 5x 4min (allure 5% en dessous des sensations cross ou 10 km route) recup 1'30 en footing lent puis 5' souple à la fin (pour les minimes, cadets et juniors 5x3' r=1'30) / Natation

Dim : Sortie route (selon météo) ou VTT 2H. Vous pouvez aussi faire du Home trainer

Les Séances natation sont réalisables en 1H et sont proposées par "DangJo" (abréviation du travail partagé entre Guillaume et Jonathan)

Séance 1 / 3000m :

400 echauf

12x200 : 3 PB, 3 plaq, 3 NC, 3 plaq PB avec R=15"

200 recup

Séance 2 / 2800m :

400 echauf

3x : 300 NC moyen

R=40"

200 PB soutenu

R=30"

100 vite

200 recup

Séance 3 / 3000m :

400 echauf

12x50 : 50 rattrapé opposition

50 minimum de coups de bras

15 vite / 35 moyen

50 au choix

400 plaq pull ampli

6x100 NC : 25 vite / 50 moyen

50 rattrapé opposition / 50 moyen

400 plaq ampli

400 NC : 50 vite / 150 moyen

200 recup

Pour le vélo, voici des séances home trainer (HT)
Séance Home trainer N°1 (46'): 15' échauffement facile puis 5' avec un peu plus de résistance et Séance VMA 2x 8x (20" vite et 40sec récup) Trouvez un bon compromis entre la résistance et la vélocité sur la 1ere série et pour la 2e série augmentez un peu la résistance) Entre les 2 séries 5' en moulinant et idem à la fin.

Séance Home trainer N°2 (50'): 15' échauffement puis 10 x 2' r=1' avec résistance du HT au milieu et avec changement du braquet à chaque 2x 2' en commençant par un braquet facile vers difficile ce qui fait 5 changements (de 1 à 5) . La récup se fait toujours en moulinant facile. Puis 5' en moulinant à la fin.

Bon entraînement
Fabien C

VACANCES !



Nos entraînements natation sont suspendus pendant 15 jours. Reprise lundi 4 janvier.

A tous les triathlètes de Versailles et à tous nos visiteurs : passez de très bonnes fêtes, lumineuses et reposantes.

TIBO

Bike & Run de Pontault Combault

Voici la plaquette du Bike & Run de Pontault (10 janvier), 2e étape du Challenge IdF B&R (après Palaiseau et avant... Versailles !).
>>> ICI
L'épreuve adulte est sélective au Championnat de France de Bike & Run.
TIBO

CLASS TRIATHLON - Dimanche 13 décembre



Les tests organisés ce matin pour la première fois à la piscine et sur le stade Montbauron ont permis de rassembler une centaine de jeunes venant de 4 départements (78, 92, 75, 95).
Pour consulter les résultats : site de la LIFT.
Ceux-ci s'ajoutent aux tests effectués à Pontault-Combault hier 12/12 (pour les départements (77, 91. 93, 94) et vont être envoyés à la FFTRI pour publication.
L'idée est de faire se rencontrer les jeunes triathlètes dans une grille d'évaluation nationale en natation et course à pied (100 points = record du monde). Chacun se situe ainsi parmi tous les pratiquants de même catégorie d'âge.



* Merci à tous les bénévoles !
* Merci à tous les athlètes, familles, entraîneurs et présidents de clubs présents (Poissy, TCSQY, Houilles, Trinosaure, Stade Français, Versailles bien sûr...).

* Merci à la Société de Natation de Versailles (Lise Martin), au Comité départemental de Triathlon des Yvelines (Roger Bourreau), à la Ligue Ile-de-France (Yannick Petit et Eric Céleste) et au service des sports de Versailles pour leur grande aide logistique.
* Merci à Lydie Reuzé d'avoir représenté la fédération, en tant que CTN chargée notamment de la détection des jeunes talents.
* Merci à Jérôme Bach pour les PHOTOS.



Les conditions n'étaient pas faciles, avec du vent et du froid.
L'athlète qui a cumulé le plus grand total de points est Hillary Casar Saltos avec 159 points.
Bravo à tous !

TIBO

Bientôt Noël...

Un message de Didier Abauzit, professeur d'EPS au collège François Mauriac de Houdan, responsable de la section sportive Triathlon.

>>> Suivez le DIAPORAMA

Cyclo cross !

Hillary Casar Saltos a remporté dimanche après-midi le championnat d'Ile-de-France de cyclo cross à Cergy, sur un circuit très dur, mais avec un beau maillot en récompense !
Encore une superbe victoire : bravo !



TIBO (Infos : Patrick Jardin)

Entraînements du Week End

Samedi matin,
Nous étions 12 dont 6 filles (Caro x2, Elodie, Olivia, Léonie et Audrey) pour la séance en nature de course à pied. Le thême du jour, travail de côtes (3 séries de 1' placé puis 30" placé puis 2x 12" à fond R= descente active en footing) a ravi tout le monde.
Nous avons commencé par 30' de footing un peu boueux. Puis nous avons pris 10 à 15 ' pour faire des éducatifs et du renforcement musculiare afin d'être bien échauffés. Enfin nous avons terminé la séance par 5 à 10min de footing souple de récupération avec quelques crampes en prime!!!
Au fianl 1h 30 passé ensemble à courir dans la boue et à se déchirer dans les côtes! Le groupe est super sympa, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Dimanche matin,
Sortie VTT à 4, nous avons roulé dans la boue, voir même glissé dans la boue ou dans les feuilles. Benoit m'a battu au nombre de gamelles par 2 contre 1 mais mon tibia va garder la marque de la pédale pendant un bon moment. Vincent T et Joannès ont été plus habiles ou moins inconscients!
Côté route, quels ont été les courageux et courageuses?

Bonne fin de dimanche grisaillant!

Fabien

INFOS

La FFTRI nous a attribué le label ECOLE DE TRIATHLON** pour la saison 2010. C'est pour le moment le label de qualité le plus élevé au plan fédéral, en attendant la mise en place d'une 3e étoile en 2011.

Autre bonne nouvelle : la SNV a officiellement remporté les Interclubs 2010 (2e année consécutive), grâce à la participation des triathlètes notamment !

TIBO

Championnats départementaux 2009



Certains de nos jeunes lauréats du **Championnat des Yvelines 09** (de gauche à droite):
Hugo Chopineau (2e Pupille en Triathlon),
Julien Perraud (2e Junior en Duathlon),
Hillary Casar Saltos (1ere Benjamine en Triathlon),
Mathilde Sérodon (1ere Pupille en Triathlon).
La remise des prix a eu lieu la semaine dernière à Houilles, organisée par le Comité Départemental des Yvelines de Triathlon et son président R. Bourreau.
Merci à Richard pour la photo.

TIBO