

Au sommaire de ce numéro :

ENTRAINEMENTS

STAGE DE TRIATHLON	2
CRENEAUX ENTRAINEMENTS NATATION	2
TENUES	2

TRIATHLON

TRIATHLON DE BOIS-GUILLAUME	3
-----------------------------	---

COURSE A PIED

MARATHON ET SEMI D'ANNECY	3
MARATHON DES SABLES	4
MARATHON DE PARIS	5

AGENDA

KIKIVA	6
--------	---

Pour suivre l'actualité du club et de ses triathlètes vous pouvez consulter le blog:

<http://aixlesbainstriathlon.over-blog.com/>

En inscrivant votre adresse email dans « Recevoir l'info », colonne de droite, vous serez averti de la publication d'un nouvel article.

Vous avez également le forum qui vous permettra de rentrer en contact avec des triathlètes pour s'entraîner, participer aux compétitions, etc ...

<http://aixlesbainstriathlon.over-blog.com/>

SAVOIE TRIATHLON



Natation

Lundi

19-20h 20-21h

Mercredi

12-13h

19h15-20h30

Vendredi 19-20h

À la piscine



Vélo

Samedi 9H00

Dimanche 9H00

Point RDV à la

piscine



Cap

Mardi 18h45-

19h45

Judi 19h-20h

à l'hippodrome



Champion

Aix les Bains



STAGE TRIATHLON AIX LES BAINS

La 2ème édition du stage de triathlon s'est déroulé du 14 au 19 avril 2008 sur Aix les Bains le tout coordonné par **Patrice !**

Et quelle belle semaine malgré l'absence du soleil :

- ✓ de 20 à 40 participants par jour
- ✓ un planning parfait
- ✓ de la natation à gogo
- ✓ des parcours vélo adaptés pour chaque groupe
- ✓ de la course à pieds
- ✓ des multi enchaînements
- ✓ des étirements et de la relaxation
- ✓ de la convivialité et de la bonne humeur

Les jeunes étaient de la partie avec : **Charline, Emeric et Thibault** qui ont réalisé tout le programme du stage.

Le stage s'est clôturé autour d'une pizza le vendredi soir, d'un run & bike le lendemain et d'un match de Polo le midi.



Un grand merci à tous les participants et surtout à :

- ✓ **Patrice** pour tout,
- ✓ **Stéphane** pour les séances de natation,
- ✓ **Philippe** pour les séances de course à pied
- ✓ **Raymonde** pour la relaxation et les étirements
- ✓ **A tous ceux** qui ont encadré les groupes
- ✓ **Gaël et Stéphane C.** pour la soirée au Palazzo



Bravo à vous tous pour votre motivation et pour avoir fait preuve de courage et de ténacité.



Après tous ces efforts déployés vous êtes prêts pour faire déferler la vague bleue sur les triathlons !!



Retrouvez les commentaires sur le forum :

<http://aixlesbainstriathlon.free.fr/forum/viewtopic.php?t=400&start=15>

Invitation Chambéry Triathlon :

Pour ceux qui n'auraient pas participé à notre stage ou pour ceux qui ne sont pas assez fatigués une séance de rattrapage vous ai offerte grâce à Chambéry Triathlon. Il vous invite à participer à leur stage qui se déroule du 23 au 26 avril 2008 sur Chambéry. Vous trouverez le programme proposé sur le site <http://www.chamberytriathlon.net/> Pour vous inscrire et demander tout renseignement contacter William Faurax au 06 82 38 81 51.

Entraînement

Natation :

semaine n° 17 du 21 au 25 avril :

- lundi 21 19h30 à 20h30
- mercredi 23 19h30 à 20h30 et 20h30 à 21h30
- vendredi 25 19h30 20h30

semaine n° 18 du 28 au 2 mai :

- lundi 28 19h30 20h30
- mercredi 30 12h 13h30
- vendredi 2 mai 19h 20h

Distribution des tenues de compétition

Enfin les tenues de compétition sont arrivées.

Christian Claret assurera une permanence pour les distribuer de 19h à 19h15 les **21, 23 et 25 avril 2008** à la piscine d'aix les bains.



Natation

Lundi

19-20h 20-21h

Mercredi

12-13h

19h15-20h30

Vendredi 19-20h

À la piscine



Vélo

Samedi 9H00

Dimanche 9H00

Point RDV à la

piscine



Cap

Mardi 18h45-

19h45

Jeudi 19h-20h

à l'hippodrome



Champion

Aix les Bains

activasport
Courir, Marcher, S'évader



Matthieu Piednoël est le 1er du club à s'être jeté à l'eau lors du triathlon super-sprint de Bois-Guillaume en Normandie Dimanche dernier. Il faisait à peine 7° et beaucoup de vent : Quel courage ! Il aura bien représenté le club puisqu'il termine 11ème en 52 min à 3min du 1er, Bravo.

Marathon et Semi D'ANNECY

13/04/08



Natation

Lundi

19-20h 20-21h

Mercredi

12-13h

19h15-20h30

Vendredi 19-20h

À la piscine



Vélo

Samedi 9H00

Dimanche 9H00

Point RDV à la piscine



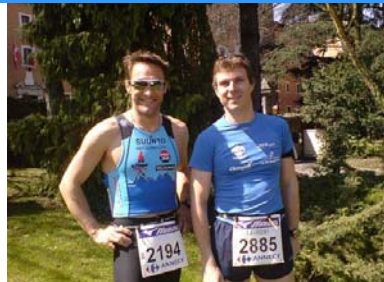
Cap

Mardi 18h45-

19h45

Judi 19h-20h

à l'hippodrome



Veillez trouver ci dessous l'article de Pierre Yves résumant la course du semi-marathon d'Annecy :

"Le marathon et le semi d'Annecy sont des épreuves toujours un peu particulières dans le calendrier, enfin, surtout pour nous. Elle se déroule en avril, à quelques week-end des premiers tri, à la fin d'un cycle d'entraînement... Néanmoins, il s'agit d'une des plus belles épreuves de France, de par son cadre idyllique, de par son organisation irréprochable, de par son animation tout au long du parcours, et par le soleil radieux qu'il a fait sur la capitale haut savoyarde en ce dimanche 13 Avril.

La journée débute par le marathon. **Jean-Marc** est le seul inscrit du club à y participer. En se rendant à notre départ, nous apprenons son temps du matin : 2h49' !!! Quelle performance tout à fait impressionnante. Le semi quand à lui a fait le plein. On annonce plus de 2600 partants sur l'avenue le long du Pâquier.

Malgré la foule, nous arrivons à nous retrouver à peu près tous les bleus pour l'échauffement : **Patrice, Laurent, Dany, Philippe, Eloy, Denis, Matthieu, Lionel et moi**, ça fait 8 membres d'AST au départ ! Pas mal du tout. Après un petit sondage, on arrive à cerner les ambitions de chacun. Cependant, il me semble que tout le monde part plus ou moins dans l'inconnu de ces 21 kms. C'est une épreuve qu'il faut gérer, savoir doser son effort, ne pas s'emballer trop tôt, garder le rythme...



Le départ est donné, il fait beau, pas trop chaud, un peu de vent du nord, rien de bien alarmant. Le parcours nous emmène à la sortie d'Annecy pour aller prendre la piste cyclable à Sevrier. Un ravitaillement tous les 4 kilomètres environ, beaucoup de spectateurs, des orchestres pour l'animation, de quoi en faire une course plutôt sympa. A Saint Jorioz, nous effectuons une boucle pour le passage des 10kms effectué sous une

arche de pointage. Ensuite, c'est le demi-tour, où nous pouvons voir le peloton impressionnant de participants qui on un retard de 3 kms. Le retour est difficile car il faut gérer la fatigue, le chrono, et la légère mais tout à fait sensible, pente qui nous ramène vers Annecy. Encore une petite boucle devant le port avant de rentrer sur l'esplanade du Pâquier. Quelques zigzags horriblement longs avant d'en terminer définitivement.

Nous nous verrons tous, les premiers attendant les suivant. **Patrice** me parle tout de suite de la performance de **Lionel** en 1H18' (je pense qu'en dessous de 1H20, c'est du haut niveau), de la sienne en 1H23, tandis que nous voyons arriver **Philippe et Dany, puis Matthieu et Denis, Eloy et enfin Laurent.**

Le semi ça laisse des traces aux organismes peu habitués à courir plus d'une heure. Mais au soir de ce dimanche, on peut enfin le dire : Ça y'est, la saison est lancée !"



Aix les Bains



• RESULTATS MARATHON		
37.	BERTOLO Jean-Marc	2:49:25

• RESULTATS SEMI		
42.	MARGUERON Lionel	1:18:26
98.	BOSELLO Patrice	1:23:00
162.	ARCHAMBAULT PY	1:27:15
472.	HILAIRE Philippe	1:38:06
473.	CHURLET Daniel	1:38:06
581.	DUBOIS Mathieu	1:41:03
643.	SAUVEGRAIN Denis	1:42:29
1016.	JARAMAGO Eloy	1:49:18
1526.	BRUNETTI Laurent	1:58:31

Commentaires et photos sur le Forum : <http://aixlesbainstriathlon.free.fr/forum/viewtopic.php?t=356&start=0>



Natation

Lundi

19-20h 20-21h

Mercredi

12-13h

19h15-20h30

Vendredi 19-20h

À la piscine



Vélo

Samedi 9H00

Dimanche 9H00

Point RDV à la piscine



Cap

Mardi 18h45-19h45

Judi 19h-20h
à l'hippodrome



Comme je vous l'ai déjà dit sur le blog, merci pour tous vos messages d'encouragements et de félicitations. Vous avez utilisé le mot Respect, cela me va droit au cœur, et sachez que le respect est aussi beaucoup pour les parents de Valentine et Valentine qui a été très forte et qui a déjà marqué des signes de progrès depuis son retour.

Pour le MDS, quelques infos :

Le MDS est une course où j'ai eu un doute le jour juste avant le départ, car tu prends là réellement conscience de ce qui t'attends, mais aucun doute durant la course. Merci à Valentine pour son message téléphonique d'avant la course et aussi à Christian mon coach qui m'a rappelé, que toute course est la récompense du temps passé à l'entraînement.

Le MDS, c'est une course hors norme qui va au delà de l'épreuve sportive, c'est surtout une épreuve humaine, dont personnellement je ressort différent. Il y a des moments où nous sommes face à nous même, et puis quand tu es seul dans le désert tu cogites.

C'est aussi une épreuve avec beaucoup d'inconnues, surtout quand c'est la première participation.

Le bivouac : nous sommes 8 par tente, couché à même le sol, avec des tentes qui sont ouvertes sur l'extérieur et des tempêtes de sable qui peuvent se déclencher en pleine nuit. Il faut donc rapidement trouver des astuces. La cohésion du groupe est très importante également, comme dans un triathlon par équipe.



L'autosuffisance alimentaire : Chaque calories pèsent du poids dans le dos, mais il convient de ne pas faire l'impasse sur certains repas ou complément, car après durant l'épreuve tu le paies Cash. Chaque journée doit être compartimentée, et il ne faut entamer le capital nourriture du lendemain. De ce côté là c'était ok pour moi, par contre le Papy Corse de la tente a eu du mal et la solidarité a fait que nous avons tous les 7 autres contribués pour lui donner un peu et qu'il puisse finir.

La toilette : Il y a l'eau à gérer, et la toilette est réduite au plus simple. Il en est de même pour les toilettes. Donc si vous avez l'habitude des 5 étoiles, sachez que là bas c'est du - 5 étoiles, mais c'est aussi le charme de la course.

La course : L'entraînement physique est très important, merci à mon coach, qui m'a donné la caisse pour finir bien physiquement. Les étapes sont longues avec la chaleur et le port du sac, (11 kgs au départ, mais de ce côté là il y a des choses à modifier pour gagner du poids) il faut vite oublier ses repères kilométriques pour trouver le bon rythme.

Les paysages sont grandioses et l'ambiance sur la course et le bivouac font vite oublier les difficultés et donne envie d'avancer.

Le physique : il n'y a pas que la caisse, une préparation du corps, notamment pieds et dos est nécessaires pour aller au bout et vivre des moments inoubliables.



Je donne rendez vous à tous prochainement, pour soit visionner des photos (je suis en train de mettre en forme tous les éléments que j'ai récupéré), soit échanger sur des anecdotes, comme mardi dernier à la piscine, soit se préparer pour un prochain MDS.



Un petit rappel vers le lien de l'assoc : <http://association-reliefs.over-blog.com/>



Marathon de PARIS

par Laurie



Natation

Lundi

19-20h 20-21h

Mercredi

12-13h

19h15-20h30

Vendredi 19-20h

À la piscine



Vélo

Samedi 9H00

Dimanche 9H00

Point RDV à la piscine



Cap

Mardi 18h45-19h45

Jeudi 19h-20h
à l'hippodrome



Champion

Aix les Bains

activasport
Courir, Marcher, S'évader



Depuis le temps qu'on en parlait, cette fameuse date du 6 avril 2008 arrive enfin. Cela fait un an que j'ai lancé l'idée auprès de Christine et Stéphane : Ils étaient 35000 l'année dernière... Alors pourquoi pas nous ? C'est un beau challenge que l'on peut comparer au combat de Chloé contre la maladie au quotidien. Donc on ne réfléchit pas... On fonce et on y va !

Une quinzaine de « barjots » m'ont suivi dans cette idée folle... Ma mère, mon petit ami, les parents de Chloé et mes amis sont à mes côtés... Ceci va me donner la force d'avancer : j'ai une motivation d'enfer... Même pas peur ! Seule l'absence de deux personnes qui me sont très chers, me dérange : Chloé, la « crevette », qui souffrant d'une pneumonie, n'a pas pu venir... Et Benoît, mon cousin de 23 ans, qui s'est envolé trop tôt et qui aurait du être à nos côtés ce matin... Je ne peux donc m'empêcher de prendre le départ, sans quelques larmes qui coulent sur mes joues, en son souvenir...

Le départ est donné à 8h45. La compagnie des petits poussins jaune et orange de « Courir pour Chloé » s'élance à l'assaut de ses 42kms195... Paris, attention, nous voilà!

Les premiers kilomètres se font à une allure honorable puisque nous avoisinons les 10Km/h. Je reste en compagnie de ma mère, car je veux que l'on partage ce défi ensemble. Je suis très fière d'elle, car je ne connais pas beaucoup de maman qui à 57 ans, oserait se lancer dans une telle aventure. Alors je veux que l'on partage ce fort moment, ensemble ... Nous avançons tranquillement tout en nous ravitaillant correctement afin de ne pas avoir de baisse de régime. Nos supporters nous attendent sur la route : mon père Paul, et mes beaux-parents, Danielle et Jean-Louis. Leur présence me fait du bien car je sais que nous pourrons compter sur eux, et sur le contenu de leur sac à dos (pharmacie, boisson, barres énergétiques,...).

Il est vrai que mon appréhension première n'est pas tant de ne pas avoir le souffle ou les jambes pour finir ce marathon, mais plutôt d'avoir des ampoules qui m'empêcheraient de poursuivre. Le 20ème kilomètre est atteint assez facilement. Temps de passage : 2h10. Je me sens bien. Mes jambes, malgré ma semaine de stage de Tandem-ski, ne semblent pas trop fatiguées. Seule une petite douleur dans le genou droit fait son apparition. Il en est de même pour ma mère, ainsi que pour Raphaël, qui est, à certains moments, contraints de sautiller tant la douleur est stridente. C'est donc avec un grand soulagement que nous retrouvons nos



supporters. Des aspirines sont jetés dans nos gourdes et nous voilà repartis pour les derniers 20 kilomètres! Nous poursuivons notre route mais à une allure plus lente, vu que la fatigue commence à se faire ressentir... Fred, le cousin de Raph, est lâché. Raphaël décide de rester avec lui pour le motiver et le contraindre (oui, oui, c'est bien le terme !... Une histoire de train qui quitte la gare !) à continuer.

Nous nous retrouvons donc pendant une dizaine de kilomètres à trois : Manue, ma mère et moi. Raphaël nous rattrapera vers les 35 kilomètres.

Nous passons la barre des 30 kilomètres... La fatigue commence à pointer le bout de son nez, et la présence de moins en moins de supporters nous démotive un peu. Heureusement, la magnifique ville de Paris nous en met pleins les yeux : la Tour Eiffel, Notre Dame, Roland Garros, le Château de Vincennes...

Nous débutons le compte à rebours des 10 derniers kilomètres. Mes jambes commencent à être lourdes mais elles ne me font pas souffrir. Je continue donc à avancer avec mes trois partenaires sans trop de souci. A chaque ravitaillement, je prend le temps de récupérer de l'eau et une banane pour ma mère, nécessaire pour pouvoir mener à bien cette aventure.

A partir du 35ième kilomètre, nous poursuivons notre parcours dans le bois de Boulogne. Cette partie de parcours me paraît très longue car nous croisons d'autres coureurs qui ont eux, bouclés le tour d'un des lacs du bois... Autant dire qu'ils ont 4 kilomètres d'avance sur nous... « On peut pas couper ! » dit tout haut ma mère, ce que tout le monde pense tout bas ! Le moral en prend donc un coup et les kilomètres autour de ce fameux lac paraissent interminables. Même les rillettes gentiment distribuées par des bretons ne nous consolent pas ! Enfin sauf Raphaël, qui ne s'est pas fait prié pour les goûter !

Puis viens la délivrance : nous passons la borne des 40 kilomètres... Nous savons tous que quoi qu'il arrive, nous passerons la ligne d'arrivée... Les visages se détendent, le moral remonte au beau fixe, nous plaisantons... Car il faut bien avouer que nous sommes fiers de nous : nous avons relevés ce fabuleux défi tous ensemble...

La ligne d'arrivée approche : un dernier encouragement de mon cousin Laurent et de sa fille Adèle, nous aide à trouver le courage pour boucler cette épopée. C'est donc, main dans la main, que ma mère, Raphaël et moi, nous passons sous la banderole des 42Kms195. Beaucoup d'émotions, de pleurs... Je suis fière d'eux, et ravie d'avoir partagé ce moment, fort, avec eux deux.

Bien évidemment, nous ne partions pas dans l'optique de réaliser un temps lors de ce marathon. Le plus important était de vivre quelque chose de fort ensemble... Qui a duré 4h54 !

<http://marathonpouchloe.blog4ever.com/>

KIKIVA à Romans, Valence et Echirolles

Recherche :

Pour faciliter nos déplacements et limiter les coûts, nous sommes à la recherche d'un fourgon afin de transporter un maximum de vélo et pouvoir se regrouper dans les voitures. Contacter Damien Garreau au 06 15 35 76 16 ou par email d.garreau74@free.fr

Triathlon de Romans :

12 triathlètes prendront le départ du sprint avec :

Patrice, Thomas, Sandrine C., Stephen, Eddy, Gael, Philippe Lard., Charly P., Thibault, Mathieu D., Richard, Pierre-Yves

Triathlon de Valence :

Déjà 9 engagés sur le sprint, vous avez encore jusqu'au 24 avril 2008 pour les rejoindre :

Patrice, Fabien, Damien, Pierre-Yves, Cédric, Christian P., Matthieu C., Manu G., Jean Bernard, Woodman

Triathlon d'Echirolles :

Pour la 2^{ème} année, le club prend en charge les inscriptions de ce triathlon. Pour cela il vous faut impérativement confirmer votre inscription à astinscription@free.fr avant la **date limite du 01/05/08**. Tous désistements après cette date sera à la charge de l'adhérent. Afin de pouvoir bien s'organiser pour constituer les équipes, faites vous connaître dès maintenant, n'attendez pas la dernière minute. **Vous n'êtes surtout pas obligés d'avoir une équipe pour vous inscrire, Patrice s'occupe de former des équipes le plus homogène possibles selon les niveaux.**

Au départ nous pouvons dors et déjà compter sur :

- Patrice - Tiz - Ronu - Manu G. - Pierre-Yves - Mimi - Fabien - Woodman - Gaël - Jean Bernard - Thomas - Chris - Thierry - Nath P - Charline - Anne - Cécile - Richard - Cédric - Jacques M. - Nico - Eric L. - Valérie L. - Louis C. - Laurie - Philippe H. - Frederic D. - Lionel M. - Matthieu C

AGENDA

Calendrier complet avec toutes les informations : <http://aixlesbainstriathlon.free.fr/competition/calendrier.html>

Mai 2008			Date limite d'inscription sur astinscription@free.fr
27/04	Triathlon Romans	SP	FIN
04/05	Triathlon Valence	SP	24/04/08
11/05	Triathlon Echirolles	SP	01/05/08
17-18/03	Multriman		08/05/08
24/05	Triathlon Privas	AV	15/05/08
25/05	Tri. Bourg en Bresse	SP CD	15/05/08
31/05	Chpt FR Duathlon Vendôme	CD	01/05/08 (sur dossier et demande)



Natation

Lundi

19-20h 20-21h

Mercredi

12-13h

19h15-20h30

Vendredi 19-20h

À la piscine



Vélo

Samedi 9H00

Dimanche 9H00

Point RDV à la

piscine



Cap

Mardi 18h45-

19h45

Judi 19h-20h

à l'hippodrome



Aix les Bains



Courir, Marcher, S'évader

