

Entraînements



Bienvenue à **Philippe Yvars** votre nouvel entraîneur course à pied. Vous le retrouverez à partir du mardi 18/09/07 à l'hippodrome.

Agé de 26 ans, voici une petite présentation de Philippe :

- ✓ Maîtrise STAPS
- ✓ Moniteur Fédérale Athlétisme
- ✓ Brevet d'Educateur Sport et Activité pour Tous
- ✓ Master 2 Stratégie Educateur du Sport
- ✓ 4ème Français Junior en course de montagne

Patrice Bosello reste le coordinateur des entraînements et il est train de vous concocter des programmes pour vous occuper le samedi matin.

Reprise des Entraînements : attention nouveaux horaires !

Discipline	Jour et Horaires	Lieu
Natation : Reprise des entraînements à partir du 24 septembre 2007	Lundi : 19h-20h / 20h-21h Mercredi : 12h-13h / 19h15-20h30 Vendredi : 19h-20h	Piscine d'Aix les Bains
Course à pied Reprise des entraînements à partir du 18 septembre 2007	Mardi et Jeudi : 18h45 – 19h45	Hippodrome d'Aix les Bains



Les demandes de licences pour la saison 2008 sont arrivées !

Alors récupérer vite votre dossier d'inscription soit par email, sur le blog, lors des entraînements ou chez nos partenaires ActivaSport ou ACK Cycles.

Et surtout n'oubliez pas de nous retourner vos dossiers complets avant le 26 Octobre 2007 !

Ils ont répondu au rendez-vous du 16/09/07 pour le triathlon sprint par équipe de Vaulx en Velin/Villeurbanne où sera disputé les championnats de ligue des clubs.

Voici les équipes qui ont été constituées :

Aix Savoie Triathlon Mixte 1

Nathalie P., Fabien, Eric, Ronuald, Jacques M.

Aix Savoie Triathlon Mixte 2

Valérie, Laurence, Mireille, Denis, David B.

Aix Savoie Triathlon 1

Patrice, Thierry, Thibaut, Hervé D., Stéphane A.

**Triathlon par équipe
Vaulx en Velin
16/09/07**

Triathlon XL de GERARDMER

08/09/07

Le rendez vous était donné à Gérardmer pour le championnat de France Longue Distance.

Au milieu de 950 participants on retrouve notre Manu, toujours partant, qui porta haut les couleurs du club. De coutume cette saison l'eau était une fois de plus très fraîche et il a fallu à Manu une boucle à vélo sur les 3 (3x40km) avant de se réchauffer et retrouver des bonnes sensations. Félicitations Manu !

Chez les hommes, en l'absence de Julien Loy champion de France LD en titre :

1. Bignet Stéphane 6:16:21 – 2. Loisel Charly 6:20:31 – 3. Reboul Gilles 6:21:32

300. Manu Seloï 8:37:43

Et chez les féminines :

1. Delphine Pelletier 7:06:30 - 2. Audrey Cléau 7:30:36 - 3. Estelle Patou 7:38:53

Tous les résultats en cliquant <http://www.triathlondegerardmer.com/>



Natation

Mercredi

Point RDV

18H45 plage du

Rowing à Aix



Vélo

Dimanche

Point RDV 9H00

à la piscine



Cap

Mardi

Jeudi

18h45 à 19h45 à

l'hippodrome



Champion

Aix les Bains



Courir. Marcher. S'évader

SUUNTO



Flash Back

Avion - Championnat de France de Duathlon CD – 01/09/07

Avant le championnat de France Longue Distance, il y avait le championnat de France de Duathlon CD à Avion, où une fois de plus on retrouve Manu qui se classe 106ème en 1:03:54 sur 198 classés. Encore Bravo Manu ! <http://www.triavion.com/menu.html>

Il y avait également un sprint le dimanche où Eric et Valérie Lecocq vécurent une malheureuse aventure. Il y avait peu de monde au départ (<100), et ils ont du affronter une eau très fraîche mais surtout très sale et visqueuse, un parcours vélo en boucle qui se reboucle à en perdre son chemin. Ils franchiront la ligne d'arrivée l'un avec l'autre, Eric 85ème et Valérie 86ème en 1 : 34 : 01. Eric a dit « Avion : plus jamais ».

Ironman United Kingdom – 19/08/07

Voici le récit de Philippe Larochette qui a participé à l'Ironman UK (Angleterre) :
« Cette épreuve se déroule à Sherborne (200 kms à l'est de Londres) dans le parc du château. La natation : 2 boucles de 1900 m en rectangle dans une eau à 18° se déroule dans le plan d'eau, ou plutôt la mare du château car il était impossible de voir le bout de son bras, ouvert pour l'unique fois de l'année à des nageurs ce jour là.

Normalement le départ était prévu à 6h00 mais il ne sera finalement donné qu'à 6h20, je ne vous raconte pas ceux qui ont la eu bonne idée d'aller s'échauffer 10 mn avant le départ !!! Je sors de l'eau comme d'habitude en 1h12 par contre vu qu'il fait une météo exécrable, mais heureusement sans pluie, la veille c'était la tempête, le change est assez minable 11mn (20 mn en tout).

Ensuite direction la campagne Anglaise c'est parti pour 3 boucles de 60 kms et 2300 m de dénivelé, sans oublier de rouler à gauche !!! Les routes sont toutes pourries et un vent de face de folie sur les 30 derniers kms de chaque boucle, pour moi c'était la copie conforme de Lanzarote !!! Heureusement les jambes tournaient plutôt bien malgré la fatigue du voyage que dis je de l'expédition (arrivée le samedi à 0h30 après 900 kms de voiture et 5 heures de ferry et retours le lundi à 14h00 !!! et bien sur couchage dans la Clio !!!) Bilan de la promenade cycliste 6h12, correct si on tient compte des petits incidents mécanique que j'ai du subir.

Le marathon se déroule en 3 temps tout d'abord 2 boucles de 6 kms, j'oubliais les distances sont indiquées en miles : vive l'Europe ! Avec une très longue bosse puis carrément du trail très cracra !!! Dans le parc ensuite traversée de la ville pendant 4.8 kms puis The gros morceau sur une autoroute 2 aller retour de 11 kms avec à chaque fois 6 grimpettes de folie (j'oubliais il y a aussi un peu plus de 700 m de dénivelé sur le marathon !!! sympa non ?) enfin retraversée de la ville puis franchissement de la ligne en héros après 4h24 de course à pied pour un temps final de 12h11.

Et voila en espérant avoir représenté dignement les couleurs du club et en espérant aussi donner des idées certains futures finisher ! »

Bravo Philippe et merci pour ces commentaires.

Actualités DUATHLON / TRIATHLON

■ St André Le Gaz (38) –
Duathlon **30/09/07**

CD seul ou par équipe de 2 10H : **5€**
en individuel ou **10€/équipe**

Infos : <http://tcsa38.free.fr/>

■ Triathl'ain (01) **11/11/07**

Raid par équipe de 2 : canoë, VTT

Infos : <http://triathlain.free.fr/>



■ TriSalève (74) –
Duathlon Vert **14/10/07**

Sprint 9H : **14€** –
Découverte par équipe de 2
: **22€/équipe** –
Avenir : **3€**

Infos : <http://trisaleve.free.fr/>



Natation

Mercredi

Point RDV

18H45 plage du
Rowing à Aix



Vélo

Dimanche

Point RDV 9H00
à la piscine



Cap

Mardi

Jeudi

18h45 à 19h45 à
l'hippodrome



Champion

Aix les Bains



Courir. Marcher. S'évader

SUUNTO



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

FORUM : <http://aixlesbainstriathlon.free.fr/forum/index.php>

Je remercie tous les bénévoles d'Aix Savoie Triathlon qui sont venus prêter main forte à Aix Triathlon Organisation pour organiser cette épreuve. Les participants étaient ravis de se voir accueillir avec le sourire dans ce cadre magnifique qui ne peut mettre qu'en valeur la pratique du triathlon. Félicitations à tous les participants et plus particulièrement à Nathalie pour son titre de Championne de Ligue CD, à Thibaut pour son podium chez les jeunes et à Mathieu pour sa 1ère place par équipe. *Fabien Roudeau*

Découvrez maintenant le récit de Nathalie Peillex :

Recette du « Aix Savoie Triathlon » fait maison

Dans un décor magnifique entre lac et montagne, verser environ une quinzaine de schtroumpfs bleus très motivés. Ajouter une multitude de gargamels multicolores qu'il faudra distancer à tout prix. Mélanger tout cela et tremper la mixture une vingtaine de minutes dans une eau pas trop froide. Après essorage, cette mixture devra être éparpillée ça et là sur un parcours semé d'embûches. Pour cela, d'autres schtroumpfs tout de jaune vêtus seront dispersés sur le parcours pour aider ces particules à ne pas perdre leur chemin. De retour de cette escapade, les schtroumpfs poursuivis par les gargamels seront accueillis comme des dieux dans leur fief par des supporters en délire. Mais la partie est loin d'être gagnée puisqu'ils vont devoir se frayer un chemin sur un parcours très techniques mais variés entre chemin caillouteux, herbeux, passage sous une haie d'arbres. Le résultat est plus que satisfaisant puisque tous nos schtroumpfs sont arrivés à bon port avec des chronos, selon l'avis de la rédactrice schtroumpfette, très flatteurs. Bon, j'arrête mes fantaisies pour relater plus sérieusement cette belle journée de triathlon.

SUPER SPRINT

Celui-ci débutait à 9h, mais pour les travailleurs de l'ombre, cela commençait bien avant. Etant sur le parcours vélo, je n'ai pas vu le départ natation mais ai eu vent des difficultés rencontrées par des novices (8), transi par le froid ou le stress qui ont dû être rapatriés au bord. En regardant les premiers passer, je dirais même les premières, je me disais : et bien il y a de l'avenir chez les jeunes et les filles !! En fait, j'avais oublié que les filles et les jeunes apparemment partaient avec un peu d'avance. C'est toujours assez spectaculaire de regarder un triathlon découverte car cela regroupe des participants de tous niveaux. Les seuls triathlètes d'AST que j'ai pu reconnaître sont Gaël : 23ème (qui faisait aussi la natation en relais l'après-midi) et Nathalie Mauret 306ème. En regardant par la suite la liste, on pouvait dénombrer encore Fabrice Buthion 112ème Olivier Vailhen 225ème et un tout nouvel adhérent qui promet beaucoup s'il nage et court aussi vite qu'il roule : Pierre-Yves Archambault 13ème.

COURTE DISTANCE

Sur le CD de l'après-midi, beaucoup de monde aussi au départ et une belle représentation du club : 15 au départ me semble t'il ? Et toutes mes félicitations à tous et toutes qui avez bien représentés le club.

Par ordre d'arrivée : sur 435 à l'arrivée

1. Saw Asa 1:59:33 – 2. Vinot Grégory 2:00:21 – 3. Rota Sylvain 2:00:22
62. Fabien Roudeau 2:18:45 – 82. Laurent Bellet 2:20:42 – 89. Nathalie Peillex 2:21:31 – 94. Cédric Mollard 2:22:06 – 133. Stéphane Antoine 2:26:14 – 145. Eddi Turi 2:26:50 – 154. Yannick Le Gac 2:28:07 – 158. Fabrice Cornu 2:28:38 – 181. Lionel Bertinotti 2:31:05 – 188. Brunetti Laurent 2:31:11 – 209. Christian Claret 2:33:21 – 245. Paysan Thibault 2:37:13 – 272. Deymonnaz Hervé 2:40:06 – 308. Pascale Becht 2:44:03 – 383. Giroud Mireille 2:57:51 – 391. Coulon Renaud 3:01:57

Les équipes ont attendu patiemment 10 min avant de prendre le départ et se lancer aux trousseaux des individuels. L'équipe AST ACK a créé la surprise en classant 1ère équipe relais. A signaler le Bon retour à la compétition de Sylvain Gorges (4ème en équipe) dont la saison a été perturbé par une blessure et le doublé sprint-relais de Gaël.

Ayant dû satisfaire à un contrôle anti-dopage, qui a duré bien deux heures, tellement il me fut difficile d'uriner (et pourtant, j'ai dû boire au moins 3 l d'eau), je n'ai pas pu recueillir les impressions des uns et des autres mais à la limite, le forum est fait pour cela. J'en profite d'ailleurs pour dire ma satisfaction d'avoir été contrôlée (c'est la 1ère fois), cela montre au moins qu'il y a un effort fait dans ce sens et que même sur des courses de moindres importance, on est susceptible d'être contrôlé.

Le mot de la fin sera réservé à ces gamins qui se sont lancés dans le grand bain et qui représentent l'avenir du triathlon. Bravo à nos petits apprentis triathlètes en espérant qu'ils prendront le même chemin que leurs idoles de parents.

Tous les résultats : <http://chronorvc.chez-alice.fr/aixlesbains/index.html>

Plus d'infos sur le forum : <http://aixlesbainstriathlon.free.fr/forum/viewtopic.php?t=200>

Les photos : <http://aixlesbainstriathlon.free.fr/galerie/thumbnails.php?album=29>



Natation

Mercredi
Point RDV
18H45 plage du
Rowing à Aix



Vélo

Dimanche
Point RDV 9H00
à la piscine



Cap

Mardi
Jeudi
18h45 à 19h45 à
l'hippodrome



Champion
Aix les Bains



SUUNTO

