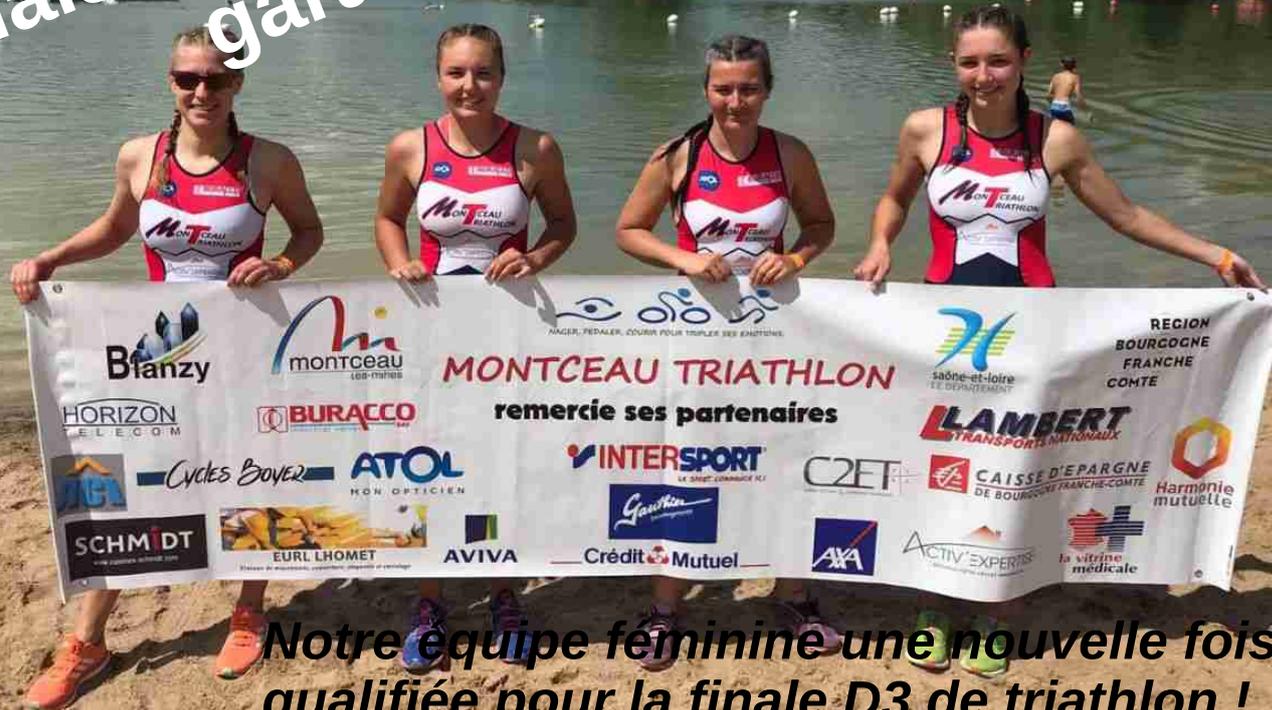




Une saison bien remplie
plaisirs et émotions
garantis !



Notre équipe féminine une nouvelle fois qualifiée pour la finale D3 de triathlon !

Montceau Tri Mag

Edito p 2

Le RAID
du 27 octobre p 3

En vrac p 4

Sécurité à vélo p 5
Michelin
fait confiance au club.

Vie sportive du club
Qualifications
Récompenses p6 et 7

Isabelle nous présente
le Swimrun. p 13 et 14

Nos partenaires
p 15

Vie sportive du club
p 8 à 12

Coin TRlGolade p 16

Le triathlon : à donf la compétition!

Depuis avril dernier, les compétitions se sont enchaînées chaque week-end en Bourgogne Franche-Comté et plus loin également. Le club a été représenté en plus ou moins grand nombre sur de nombreuses épreuves De Montbard à Sens en passant par Besançon, Cublize, Grignon jusqu'à Aix en Provence, Nice ! Les Gorges de l'Ardèche, ou encore chez nos voisins du Creusot, d'Autun ou de Dijon ! Notre école de triathlon s'est aussi déplacée sur de nombreux parcs de transition dans notre région. De toutes ces courses nous retiendrons la nouvelle belle qualification de notre équipe féminine pour la finale des championnats de France D3 qui aura lieu début septembre en Savoie, la dernière participation de Ludivine Lequin toujours fidèle au poste aux France jeunes de triathlon de Grignon accompagnée cette année par Marine Da Eira pour sa première à ce niveau en minime fille. Dommage qu'il n'y ait pas de manche nationale en benjamin ! Marie Demortière, auréolée de son titre de championne Bourgogne Franche-Comté n'aurait sûrement pas démerité. Ne pas oublier les victoires de Jason Lecat sur le format S et d'Antoine Ballet et Marie Demortière au triathlon du Pilon. On n'oubliera pas les belles performances de nombreux d'entre nous sur l'ensemble des compétitions (voir les articles et les résultats sur le site). Notre club a en outre glané de nombreux titres départementaux (voir page qualification/récompenses). Le swimrun, discipline qui monte a aussi ses adeptes, les baskets ont déjà pris l'eau du côté de Vassivière et Isabelle nous parlera plus loin de cette discipline qui a la cote.

Côté comité directeur, Après la déception de l'annulation du swimrun, ça



« bosse » dur en ce moment, l'organisation de la nouvelle saison occupe bien, il aura fallu palier aux départs de Cyril et de Marylène. Le club doit en même temps continuer à se structurer et répondre aux demandes d'encadrement technique de la Fédération, pour pérenniser notre école de tri et le club en lui même d'où la demande d'arbitres et de BF5. Plus le club possède de cadres, plus il est reconnu et aidé financièrement par la Fédération.

Et l'année s'annonce riche en événements !

Le RAID le 27 octobre prochain ! Les 20 ans du club le 19 octobre. (un gros mois d'octobre en perspective !) **Et... Les Championnats de France Jeunes de Triathlon** pour la seconde fois début juin 2020 ! Preuve de la confiance de la Fédération en notre club. (nous en reparlerons bien évidemment.)

Notez bien aussi toutes vos courses en Bourgogne/Franche-Comté et vos formats L, vous recevrez prochainement le règlement du Challenge du club. Le club qui sera présent au Forum des associations début septembre, passez au stand ! Notez bien aussi la date du 8 novembre pour notre AG annuelle.

Enfin, difficile de terminer cet éditto sans adresser un immense merci à Cyril qui a consacré treize années au club a transformé des coureurs et des cyclistes en nageurs confirmés avec expertise, confiance, humour, bonne humeur et optimisme (il en fallait pour certains!) ! Nous te souhaitons tous dans tes nouveaux projets partage, réussite et plaisir, tout ce que tu nous a apporté en somme !





Le swimrun ayant donc été annulé, Le Comité directeur du club a décidé de le remplacer et d'organiser un RAID sur le site des Grands parcs le 27 octobre prochain. Il était nécessaire d'organiser une épreuve pour conserver les étoiles de notre école de triathlon et notamment en direction de nos jeunes. Un cross duathlon leur sera donc aussi proposé.

Christian Poutissou est donc allé superviser le Jurazimut à Champagnole pour avoir une idée du fonctionnement et de la gestion de la course. Nous avons sollicité des personnes ayant l'habitude de ce genre de manifestation et l'équipe de la vie sportive du club suite à toutes ces informations a élaboré un parcours, des épreuves et des surprises.

Le raid se pratique en duo et seront accueillies des équipes masculines, féminines et mixtes.

Bien entendu, comme pour toute manifestation, le club aura besoin de bénévoles pour signaler, tenir la buvette, et en amont et en aval, monter et démonter toutes les structures, préparer les sacs des concurrents, tenir le secrétariat etc, Nous ferons donc appel à votre disponibilité très prochainement et vous proposerons des tâches. Nous savons pouvoir compter sur vous

Le programme :

Le dimanche matin sera consacré aux jeunes avec trois cross duathlons :

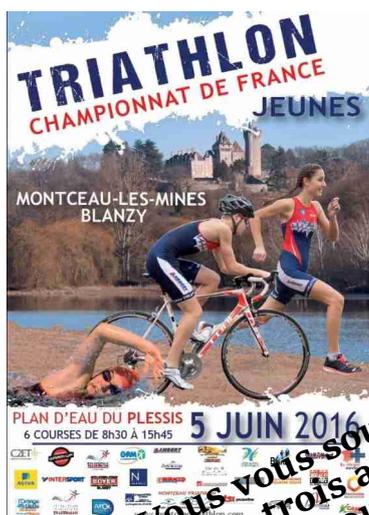
- un 6/9 ans
- un 10/13 ans
- un XS ouverts à tous.

Et le Raid le dimanche après -midi avec les épreuves suivantes :

- Un trail de 5km
- un parcours VTT de 6,5km
- une course d'orientation à 8 balises sur un peu plus de 3km
- un Bike & Run de 7km
- une épreuve golf en partenariat avec le club
- une surprise placée entre deux épreuves
- des liaisons CAP

Le samedi, sur les différents parcours, nous proposerons une marche, Certains cheminements n'étant pas connu du grand public.





**Le 19 octobre salle
de la Trèche
Sanvignes**

**Vous vous souvenez ?
Il y a trois ans déjà !
Montceau aura une nouvelle fois ces finales
début juin 2020. Il faudra se mettre au
boulot dès septembre prochain !
WAHOU !! SUPER !**



**Les Fouthiaux : C'est reparti !
Cadre d'entraînement et de convivialité !
Merci Thalassa pour cet agréable
partenariat !**



**Merci Cyril ! 13 ans au club,
on ne pouvait l'ignorer !**



**Laurent Boyer
Champion VTT Master
Bourgogne/Franche-comté**



**La Fête du Vélo
Michelin !**

Le club est intervenu sur le
thème de la sécurité à vélo
auprès d'une trentaine
d'enfants
(Cf article page suivante)

L'entreprise Michelin a fait appel au club pour un rappel sécurité vélo auprès des enfants de ses salariés.

C'est donc une trentaine de jeunes pousses de 6 à 12 ans qui sont venus accompagnés de leurs parents ce samedi 22 juin sur un des parkings de l'entreprise. Nous avons été sollicité grâce à l'intermédiaire de Manon Vaury actuellement en formation en alternance dans la manufacture.

Une belle opportunité pour le club en terme de communication et de promotion de notre sport.



Après un bref rappel sur la nécessité et l'obligation du port du casque pour les enfants et les parents, sur l'entretien du vélo (embouts guidon par exemple) et du bon fonctionnement des freins, les enfants ont été partagés en trois ateliers sous la houlette de Sophie Rousseau assistée de sa fille Marine et de Christian Poutissou.

- un atelier maîtrise du vélo avec slalom, freinage, équilibre, tenue de courbe.
- un atelier duo /vélo côte à côte.
- un atelier enchaînement style duathlon.



Puis 3 minis duathlons ont été proposés à l'ensemble des participants.

Un bon goûter avec remises de petits lots a conclu cette matinée éducative.



Une bonne initiative et beaucoup de mercis à Manon à l'origine de cette action.



A Besançon, Notre équipe féminine de triathlon (Aude, Marion, Ludivine et Marylène) se qualifie pour la seconde année consécutive pour la finale nationale D3 de triathlon en septembre prochain . Elle finit 3ème derrière deux grosses écuries (Dijon et Besançon)et devant la prometteuse équipe strasbourgeoise



A Grignon, Ludivine, blessée et fatiguée, termine ses derniers France jeunes de triathlon à une difficile 80ème place et Marine en minime termine à la 102ème place pour sa première finale nationale.

VIE SPORTIVE Les championnats

(suite)

7



Le Comité Départemental de triathlon a décerné les titres de Champions de Saône de Triathlon et Loire dans les différentes catégories.

Le club, grâce notamment à l'école de triathlon et à nos féminines, glane de nombreux podiums. Le titre était attribué sur attribution de points aux compétitions d'Autun, Du Creusot et de Mâcon.

Les résultats ci-dessous :

- Masters F : Aude Demortière 1ère
- Séniors F : Marion Raclot 1ère et Marylène Lequin 2ème
- Séniors H : Pierre Bouillon 3ème
- Juniors F : Ludivine Lequin 1ère
- Cadettes : Marjolaine Dangeuil 2ème
- Cadets : Théo messere 2ème
- Minimes F: Marine Da Eira 1ère
- Minimes H : Marius Grivault 3ème
- Benjamines : Marie Demortière, Jeanne Rondier et Garance Bey trustent les 3 places.
- Benjamins : Antoine Ballet 1^{er}, Jules Gouraud 2ème
- Pupilles F : Lou Grivault



Le 28 juin dernier avait lieu la cérémonie de remise de récompenses du Challenge hivernal régional de Bike and Run. Le club était aussi bien présent sur les podiums.

C'est donc désormais officiel, plusieurs binômes du Challenge ont donc été récompensés ! Laurent Magnien et Eric Vaudelin 3èmes Vétérans , Sophie Rousseau et Hélène Touillon 2èmes vétéranes, Marine Da Eira et Juliette Bey 2èmes J2 F, Lou Grivault et Zoé Da Eira 2èmes J1F, Colombe Leboeuf et Axelle Da Eira 3èmes J1F !



**CHALAIN****AUTUN****MONTBARD****Le CREUSOT**

Tous les résultats sur :
<http://montceautriathlon.com/blog/>

VIE SPORTIVE Chez les CH'triathlètes (suite)

9



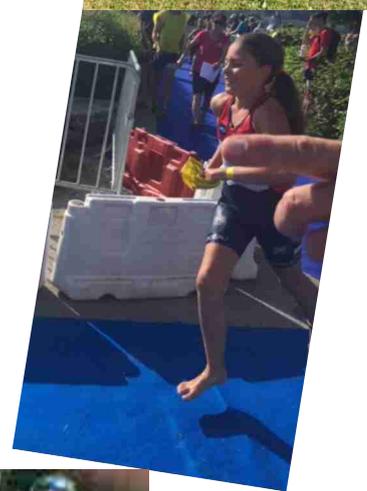
DIJON



St POINT



MACON



Gorges de l'Ardèche

Tous les résultats sur : <http://montceautriathlon.com/blog/>



MONTBARD



Half Aix en Provence



AUTUN

Notre équipe féminine se qualifie pour les demi-finales D3 à Besançon



Le Creusot



DIJON



CUBLIZE





Trail du Chemin des moines



Swimrun Vassivière



Trail des Cadoles



La « Bernard Thévenet »



CHALAIN
Avec les nouvelles tenues



Tous les résultats sur :
<http://montceautriathlon.com/blog/>



Triathlon L des
Gorges de l'Ardèche



Nice :Notre premier
Ironcouple



Triathlon du lac d'Annecy



Triathlon de Mâcon



Triathlon du lac de St Point



Tous les résultats sur :
<http://montceautriathlon.com/blog/>

focus sur le swimrun

Isabelle nous explique son engouement (suite)

Qu'est-ce qui t'a attiré sur cette discipline Isabelle ?

L'esprit tout d'abord... « se déplacer de la manière la plus simple et autonome dans un environnement naturel tout en le respectant »

Avec son côté nature et liberté, on pourrait dire que ça s'apparente un peu au trail !

Ce sont des épreuves d'endurance avec la contrainte d'affronter les éléments naturels dans toutes leurs dimensions (les courants, le vent, le terrain parfois glissant, le froid, la chaleur...)

Et puis entre nous, ça nous change du triathlon, c'est beaucoup plus ludique !

Son origine est d'ailleurs très drôle, c'est une bande de copains suédois qui voulait regagner un hôtel le plus vite possible... et ils ont trouvé un super moyen de locomotion sans savoir qu'ils venaient d'inventer ce qui deviendrait le swimrun !!!!!

L'aspect duo est-il motivant ?

C'est avant tout un sport d'équipe et de partage !

Être à 2, s'entraider, c'est aussi ce qui me plaît ! Lors d'une compétition de plusieurs heures, il y a forcément des hauts et des bas et le binôme est là pour soutenir et encourager. Chacun est confronté à ses propres limites mais aussi à celles de son partenaire.



Discipline peu encadrée, pas d'arbitre, en pleine nature, une des raisons de son engouement ?

Oui je pense qu'effectivement ça en fait partie ! Même s'il y a bien sûr quelques règles en particulier pour la sécurité et l'écologie, ça n'a rien à voir avec la « surlégislation » du triathlon ! On revient à des compétitions plus libres et plus proche de la nature...

D'ailleurs les fondateurs du swimrun prônent la liberté, l'écoresponsabilité et le passage le plus naturel possible dans la nature ! Espérons que les règles resteront minimales pour conserver ce sport libre en pleine nature...

Certes, nous sommes un peu livrés à nous-mêmes ! D'ailleurs dans le matériel, nous partons avec un sifflet et quelques-uns apportent également une couverture de survie.

Des bénévoles sont présents à chaque mise à l'eau mais c'est clair nous pouvons faire des kms sans voir âme qui vive et on peut même se perdre...

Il faut parfois gérer les aléas comme les vagues... tu peux perdre ton coéquipier !!!!

Pour autant, on ne se sent pas en insécurité, car sur les parties longues de natation, des kayaks assurent l'encadrement.

Focus sur le swimrun

Isabelle nous explique son engouement

L'alternance cap/natation est elle compliquée ?

Oui c'est compliqué, mais c'est ce qui en fait tout son charme ! Ça demande effectivement une certaine gestion qui n'a rien à voir avec d'autres disciplines. Le corps doit réguler sa température froid / chaud en permanence.

Cette année, par exemple, à Vassivière la température de l'eau était particulièrement basse, les secours n'ont pas chômé...

Les risques sont bien sûr les crampes et les hypothermies !

Nager avec des baskets est ce difficile ?

Avant son 1^{er} swimrun, on se pose plein de questions de cet ordre-là !

Mais en fait, une fois la course lancée, tout est naturel ! Le pull buoy, généralement sanglé sur la cuisse, permet de bien porter les jambes et de compenser le poids des baskets. Il préserve les jambes pour la CAP et apporte un élément de sécurité de par sa flottabilité. Du coup, on ne sent pas du tout les baskets...



Des conseils d'équipement ?

Les swimrunners sont, en règle générale, libres de choisir leur système de flottaison. Nombreux portent une combi spécifique swimrun mais un combishort peut faire l'affaire. Le choix de l'équipement est fondamental et très personnel ! Je dirai qu'il faut avant tout bien se connaître à savoir si on est plutôt frileux ou plutôt chaleureux !!!

Personnellement, je prends des chaussettes, ma trifonction, un petit haut néoprène léger et s'il fait vraiment froid des manchons. Mais je ne suis pas une référence en la matière...

Dans tous les cas, avant de se lancer sur une compétition, le bon sens commande d'essayer son matériel.
« Pas d'innovation le jour de la compétition !!! »

Beaucoup de swimrunners prennent des plaquettes, parfois démesurées, quelques-uns nagent également avec des petites palmes ! Il faut être vigilant, ce que l'on peut gagner en natation, il ne faut pas le perdre musculairement en CAP.

Certains utilisent une longe en CAP et/ou en natation, elle permet au plus fort d'aider son binôme en le tirant. Mais c'est toute une technique qu'il faut maîtriser sinon c'est vite une entrave.

Chaque organisation peut limiter ou au contraire autoriser du matériel.

Un dernier point, comme il y a beaucoup de transitions, il ne faut pas perdre de temps à sortir et ranger son matériel...

A la question est ce plutôt une épreuve de nageur ou de coureur ?

Je dirai plutôt nageur, car si on n'est pas à l'aise dans l'eau vive, on peut vite y laisser quelques plumes et ne pas très bien courir ensuite...

Conseil pour un swimrun ?

Celui de Montrevel permet de s'essayer sur une petite distance
Après Vassivière, c'est le top au niveau du site qui s'y prête vraiment bien ! Et puis sinon, il y a l'« Ö till Ö » (île en île)... c'est l'Embrun du swimrun !!!



Pas de présentation de partenaires cette fois ci, mais une belle fidélité de l'ensemble de ceux qui nous suivent habituellement. Une petite mention spéciale au plus ancien d'entre eux, Les Transports Lambert, qui vient de renouveler son soutien au club. Merci à eux ainsi qu'à la mairie de Montceau qui nous renouvelle sa confiance au travers de sa subvention.



Harmonie mutuelle





Photo prise sur une course locale, un peu modifiée... cherchez l'erreur !



ALA FOLIE !

