



20 ans !
Un club qui a de la tenue !



Montceau Tri Mag

EDITO p 2

**L'ASSEMBLEE
GENERALE p 3**

A nos partenaires p 4

**Un partenaire :
Les cuisines Schmidt p 5**

**La soirée
des 20 ans p 6**

**Les Fouthiaux la nuit
Mine de Talents p 7**

**Le RAID et les
CROSS DUATHLON p8 et 9**

**La Coupe de France
Montluçon p10**

**Bike & run
C'est reparti ! p 11**

**La parole à Antoine
et Nadine p 12 et 13**

Coin TRigolade p 14

Et oui ! Vingt ans déjà ! Un beau parcours depuis 1999 fêté dignement 19 octobre dernier. On ne reviendra pas ici sur ce long chemin qui a fait de ce club ce qu'il est devenu : un club en pleine maturité, riche de la diversité de ses licenciés et de ses projets.

Cette saison qui avait commencé juste après le succès de la Coupe de France des clubs s'est terminée avec l'organisation de notre premier RAID sur le site des Grands Parcs, certes un peu timide côté participants mais qui demande à être reconduit suite aux bons retours.

Cette année a vu un club présent en nombre sur de nombreuses compétitions régionales et nationales.

Des licenciés se sont aventurés sur leurs premiers triathlons, se sont frottés pour la première fois à des triathlons L ou XXL ou sont allés découvrir de nouvelles sensations sur des swimruns par exemple.

D'autres ont excellé en trail, en VTT ou en cyclisme.

L'école de triathlon a aussi été très présente sur le circuit Bike&run, les compétitions de duathlon et de triathlon. Une des plus dynamiques écoles de la région : un grand merci à Sophie et aux parents accompagnateurs. Des titres de champion de Saône et Loire leur ont été décernés et aux adultes aussi d'ailleurs.

Cette année aura aussi vu cinq équipes du club participer à la Coupe de France des Clubs de triathlon avec de bons résultats de l'équipe jeunes et de l'équipe féminine qui avait aussi participé à sa dernière finale D3 de triathlon.

L'année 2020, comme vous le savez déjà, verra le retour des Championnats de France Jeunes de Triathlon autour des rives du Plessis avec des triathlons jeunes et un open S la veille. On en reparlera bien entendu, Loïc en charge de cette organisation compte bien entendu sur l'ensemble des licenciés pour faire de ce week-end de juin une nouvelle réussite. Alors, au boulot les jeunes pour vous qualifier ! D'autant plus que l'école de triathlon sera notre priorité.

Dans les nouveautés, le club organisera un week-end 100 % triathlon sur une compétition régionale. Nous reconduirons le Raid de la Pyramide et comptons bien le rendre incontournable.

Les finances étant saines et excédentaires cette année, des investissements en matériel et organisations seront opérés et l'Ecole de Triathlon sera une de nos priorités. Bref, du pain sur la planche pour le Comité Directeur pour que vous trouviez tous de quoi satisfaire vos envies « triathlonnesques » dans la diversité et la convivialité qui restent les maîtres mots de notre conduite.

Ce numéro arrivant courant décembre et en attendant 2020 avec impatience, passez toutes et tous de bonnes fêtes de fin d'année.

VIE DU CLUB l'Assemblée Générale 3



Un quorum largement atteint !

Beaucoup d'associations voudraient avoir autant de monde présent lors de son Assemblée Générale, plus de 50 personnes dans la salle ! Mais à Montceau Triathlon, rien d'exceptionnel, c'est habituel. Une assemblée qui comme vous le savez a donc fait le bilan de cette dernière saison avec tous les rapports obligatoires (moral, financier, sportif et vie du club) avant de dresser quelques perspectives pour l'année 2020 et tout cela avec une écoute très respectueuse et sans micro !

Lisez bien le compte rendu que vous avez reçu et vous verrez que le club malgré une petite baisse d'effectifs se porte plutôt bien. La présence d'élus et de sponsors montre une fois de plus l'intérêt que suscite le club dans le Bassin Minier.

Et comme il se doit, comme dans un village gaulois bien connu, les échanges, les souvenirs et les anecdotes se prolongèrent non pas autour d'un banquet, mais autour du verre de l'amitié marque de notre sympathique convivialité.





A nos partenaires



Comme vous avez pu le lire, l'année 2019 fut riche en évènements et en compétitions pour le club juste après le succès fin 2018 de la Coupe de France des Clubs de Triathlon. Cette année encore, le club organisera une nouvelle fois une compétition d'ampleur nationale avec le retour à Montceau des Championnats de France Jeunes de Triathlon comme en 2016.

Vous nous avez toujours accompagné fidèlement ces dernières années et nous comptons une nouvelle fois sur votre engagement auprès du club afin de faire de cette manifestation une nouvelle réussite tant au plan sportif qu'au niveau de la valorisation de notre ville et du Bassin Minier.

Merci encore à vous tous, partenaires institutionnels ou privés, anciens, nouveaux, pour votre soutien. Nous savons pouvoir compter sur vous.



Partenaire Cuisines SCHMIDT, Montceau Les Mines

Jean Charles FLECHARD et son équipe vous accueillent dans le magasin situé zone Sainte Elizabeth à Montceau les Mines.

Installée depuis l'an 2000, cette enseigne est spécialisée dans la vente, l'installation de cuisines ainsi que l'aménagement des espaces intérieurs.



Le partenariat avec Montceau TRIATHLON a été scellé en lien avec Laurent BEAUSOLEIL que beaucoup d'entre nous connaissent et l'amour du sport de l'équipe qui a validé la reconduction de son soutien pour la saison 2019-2020. Nous les en remercions et les invitons à participer à notre Relais ENTREPRISE du 06/06/2019. Ne reste plus qu'à définir qui nage, roule ou court !

N'hésitez pas à venir rencontrer notre partenaire pour vos projets sachant qu'en tant que membre du Club de Montceau Triathlon vous pourrez bénéficier des meilleures offres du moment.



Pour cela **demandez Laurent** pour ceux qui ne le connaissent pas.
C'est lui !



SCHMIDT
le sur-mesure n'est plus un luxe

6 VIE DU CLUB Les 20 ans du club !



Une soirée organisée de main de maître par Sandrine, Alice, Benoît et Jean-Charles !

Des discours, un brin de folie, des jeux, un bon repas par notre Bonbeuf, de beaux et bons gâteaux de notre Laurent, de la musique, de l'ambiance et un chaud show qui restera dans les mémoires ! Un bel anniversaire fêté comme il se doit ! Dommage que nous n'ayons pas été plus nombreux mais comme le rappelle le dicton : les absents ont toujours tort ! Petit florilège en images.

Plus d'images en suivant le lien de Christelle : [photos soirée 20 ans](#)



Gauthier
D'Entraînement

Harmonie
mutuelle

VIE DU CLUB Sortie de nuit aux Fouthiaux 7



Une nuit aux Fouthiaux ! Un nouveau film d'horreur ? Mais non ! Juste une nage nocturne dans l'obscurité et la noirceur du lac à l'invitation de Thalassa. Une initiative originale qui a permis à quelques vers luisants du club de nager à la recherche de nouvelles sensations. Une sortie digne d'une préparation à l'Ironman d'Embrun ! A renouveler l'année prochaine !

VIE DU CLUB

Nos deux talentueuses !



Vendredi 8 novembre dernier, Ludivine et Marine étaient récompensées par la mairie de Montceau au cours de la soirée Mine de Talents, honorant, comme l'indique le titre, des talents confirmés et prometteurs de la ville dans des domaines très variés. Ludivine et Marine étant mises en avant pour leur belle saison et à leur participation aux finales des Championnats de France Jeunes de triathlon, c'est la première fois que le club se voit distingué depuis les trois années que ce trophée existe. Une belle vitrine pour Montceau Triathlon !



8 VIE SPORTIVE Le Raid de la Pyramide



Des parcours appréciés sur un site au top, de la bonne humeur, une organisation à la hauteur, des bénévoles bien présents, ce fut une première timide au niveau nombre d'équipes, mais une belle réussite qui en appellera d'autres. A l'année prochaine ! Quant aux cross duathlons, ce fut aussi une bonne pioche ! Suite en photos page suivante !



VIE SPORTIVE le Raid de la Pyramide (suite) 9



Et oui effectivement ! La journée débuta par les épreuves de cross duathlon pour les plus jeunes ! Beaucoup d'envie, des courses disputées, une première compétition pour certains, du plaisir et des sourires qui ont récompensé les organisateurs de leur choix.
Merci à tous !



10 VIE SPORTIVE Coupe de France des clubs

Montluçon : 5 et 6 octobre 2019



Maussade, maussade cette Coupe de France ! Partie natation annulée car eau impropre à cause de la sécheresse et donc triathlon transformé en duathlon ! Et le comble fut que la pluie vint narguer nos cinq équipes engagées ! Un record pour le club et des résultats plus qu'honorables pour l'équipe mixte jeunes et l'équipe féminines qui, après plusieurs participations, était une dernière fois réunie sous les couleurs du club. Tous les résultats en suivant le lien : [ICI](#)



Cette année, le challenge Bike&Run de la Ligue comporte moins d'étapes. 10 cette année mais peu à proximité de Montceau. Chalon début novembre a ouvert la compétition. Bourbon le 19 janvier prochain peut être une étape ainsi que Dijon le 15 décembre. Exit Autun, Le Creusot ! Ferons-nous mieux que l'année dernière ? (Pour rappel : 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 !)

Ce n'est pas mal parti avec déjà des podiums à Dole et à Chalon notamment pour les jeunes de l'école de tri.



Résultats sur le site du club :
B&R Dole Chalon

Au cours de l'Assemblée Générale, Sandrine a rappelé que cette année 2019 a été l'occasion pour certains d'accomplir une première compétition ou une première expérience dans une nouvelle distance. L'idée a donc été de donner la parole à deux licenciés que tout différencie : Antoine tout jeune mini poussin (6 ans) pour son premier duathlon et Nadine, toute jeune vétérane qui a terminé son premier Iron Man !

La parole à Antoine qui nous raconte ses débuts au club et page suivante à Nadine qui nous raconte avec passion le déroulé de son Iron Man en juin dernier.

Antoine, c'est à toi !

Je ne connaissais pas le triathlon mais ma cousine Marie a rencontré Sophie au forum des associations. Et lorsque ma cousine m'a parlé de cette activité, j'ai tout de suite eu envie d'en faire avec elle. Elle m'a convaincu de venir rejoindre le club de triathlon.

J'aime bien les entraînements, ils sont très bien. J'adore faire des tours de piste. Je me suis fait des nouveaux copains (Maxence, Zoé...) et j'aime bien être aussi avec ma cousine Marie.



J'aime beaucoup le vélo car on va dans les bois, on va vite. Et j'aime aussi la course à pied car j'adore courir et sauter par dessus les plots.

Je n'ai pas fait beaucoup de natation (que pendant les vacances) car je fais aussi du rugby pendant cet entraînement.

Au cross duathlon de Montceau, j'ai eu un peu peur avant la course car je ne savais pas trop ce que c'était. Mais la course s'est très bien passée. Je me suis bien amusé et j'ai aimé porter la tenue du club. Dans la course j'ai préféré le vélo.

J'aimerais bien faire un bike and run mais je n'ai pas (encore) de partenaire à ma taille.

Et j'attends avec impatience de pouvoir faire mon 1er triathlon !

Mon rêve c'est de me faire plaisir en faisant du sport.

Nadine, à toi maintenant !

Cela fait maintenant 8 ans que j'ai commencé le triathlon. Au départ juste pour nager, j'ai donc opté pour la licence accueil, je n'avais pas prévu de faire de la compétition. Mais c'est sans compter sur le pouvoir de persuasion de mon mari, qui m'a inscrit sur mon 1er XS à Autun. Ce 1er triathlon était laborieux un crawl polo dans une eau très sale (une première en lac) un vélo pas vraiment mieux avec seulement 15 jours de préparation, je ne roulais pas à l'époque et une cap dans la souffrance. Pas satisfaite de cette épreuve je me suis entraînée et j'ai recommencé sur bien d'autres épreuves... S/M/XL et cette année je me suis lancée sur Ironman.

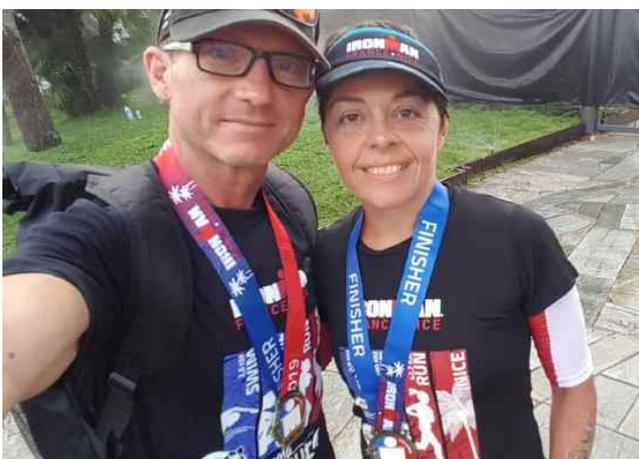
Le point de départ c'est Christophe, il s'est inscrit sur l'Ironman de Nice et m'a proposé de le faire aussi. J'ai d'abord dit non car je n'aime pas nager en mer (j'ai le mal de mer), puis je me suis dit : pourquoi pas ? Après des mois d'entraînements et des heures passées sur le vélo en course à pied et à nager nous voilà donc le 30 juin sur la promenade des anglais, en période de grosse canicule et pic de pollution. La préfecture a même demandé à l'organisation de réduire les distances.

Un réveil aux aurores, départ en vélo bleu (vélib' pour se rendre au parc à vélo). Le parc est immense, il fait déjà très chaud il est 5h30 environ, après quelques longues minutes à la recherche d'une pompe, et de stress, je trouve un gentil monsieur qui gonfle mes roues (dégonflées la veille pour éviter l'éclatement). Je fini de préparer mes affaires, il est l'heure de se rendre sur la plage. Le départ est donné pour les hommes pros puis les femmes pros et ensuite les sas de temps en rolling start! Il y a beaucoup de monde en même temps, la mer est calme.

Dès les premiers mètres je sens la combi natation me brûler dans le cou, le goût du sel dans la bouche est très désagréable, je reste concentrée sur ma nage, je n'ai pas de nausée sauf sur une petite partie, je reste bien concentrée et ça passe. La natation se termine plutôt bien 3800m en 1:19:53. Passage sous la douche pour rincer le sel. La transition est un peu longue 10:48 l'aller au sac de transition puis au vélo et enfin sortir du parc. La chaleur est déjà bien présente, la soif aussi, je bois très régulièrement et prends une petite barre pour recharger les batteries! les premiers kilomètres se passent bien, les ravitaillements sont très attendus, car les gourdes chauffent vite avec la chaleur, je recharge mes gourdes, je m'arrose très souvent. Au ravito aussi il y a toujours des bénévoles pour nous arroser et nous encourager. Le parcours est très exigeant et avec la chaleur ça rajoute de la difficulté. Les pompiers sont très sollicités par des coups de chaud, des abandons.

Plus les kilomètres passent plus mon plaisir d'être là sur cette course est présent. Malgré la difficulté je suis tellement heureuse d'être ici. Le paysage est magnifique, le parcours très vallonné environ 2000 mètre de dénivelé pour 152 km, une chaleur écrasante sur tout le circuit, un petit plaisir personnel sur le vélo c'est mon petit sandwich au saucisson que j'apprécie comme jamais. J'attaque la descente de fin de parcours, il faut rester très vigilant certains virages sont dangereux et enfin le retour sur la promenade en 7:09:16.

Encore une longue transition 11:56 passage au sac, la casquette sur ma tête, je me badigeonne de crème solaire, une gourde d'eau indispensable dans la poche et je part en CAP. Les premiers kilomètres sont très difficiles les jambes lourdes, et les encouragements du public bien présents sur tout le parcours, les amis Laurent et Céline qui sont encore là, ça booste. Il y a des douches pour se rafraîchir les ravitos toujours supers, à la fin du premier tour mon petit coup de mou je me demande si ça va aller j'ai des vertiges, mais je veux continuer, je prends mon temps au ravito suivant, je mange, je bois et je repars. C'était juste un petit passage à vide, mais c'est reparti. J'attaque mon deuxième tour, et là, un grand moment, je croise mon Gros, on prend le temps de s'embrasser, on s'encourage et la j'ai la rage qui me gagne, je sais que plus rien ne va m'arrêter!!! Le deuxième tour passe, toujours très chaud, je m'arrête à tous les ravitaillements, les aller-retours sur la prom' sont un peu longs, j'attaque mon dernier tour et je croise encore mon Gros. Je suis boostée à bloc et je ne pense plus qu'à la ligne d'arrivée, la franchir coûte que coûte !



C'est un plaisir immense que de passer cette arche avec des supporters au top, une ambiance de fou et une émotion comme jamais. Je suis envahie d'une telle fierté, un bonheur.

C'était ma plus belle expérience sportive, tant en difficulté, que en plaisir et aussi une satisfaction personnelle.

Un Grand moment de bonheur.

Nadine Delblouwe



3 conseils pour progresser en TRIATHLON

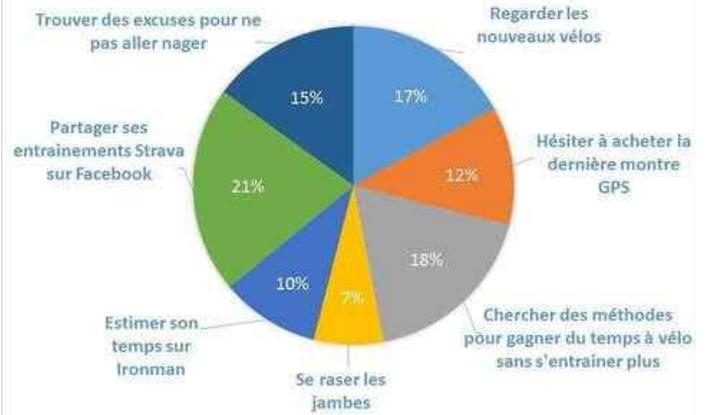


- Conseil n°1 : nagez
- Conseil n°2 : roulez
- Conseil n°3 : courez

C'est con mais c'est efficace !

www.ValtresTriathlon.com

LA PRÉPARATION D'UN TRIATHLON



www.ValtresTriathlon.com



Florida Triathlon

