



Montceau Tri Mag

EDITO p 2

Les Championnats
de France Jeunes
et sprint p 3

Les Classtri
à Montceau p 4

Bilan Challenge
Bike&Run 2020 p 5

En stage au club
Sammy Chassignol p 6

Le confinement
et nous p 7et 8

Entraînement
et confinement
merci nos coachs ! p 9

Quelques infos p 10

Nos tenues
se déclinent p 11

Zoom sur un
Partenaire
Harmonie Mutuelle p12

Déjà plus de six semaines de confinement au moment d'écrire cet éditto. Qui aurait pu imaginer lorsque nous fêtons les 20 ans du club que tous nos projets d'entraînements, de compétitions, nos réunions, nos manifestations seraient anéantis par ce p... de virus de pangolin au moins jusqu'à la fin juillet et quid encore de la fin de saison ?

Il a bien fallu l'admettre, plus d'Ironman à Nice, plus de duathlon à Mâcon, plus de Corsica triathlon, plus d'Alpe-d'Huez, plus de half à Guéret. Dijon, le Creusot, Autun, Challain, nos rendez-vous habituels, out ou reportés. Plus de vacances à Argelès, plus de stage jeunes, plus de parcours du cœur, n'en rajoutons plus.

Pour l'instant, le club a réussi à reporter les Championnats de France Jeunes de Triathlon en septembre et a même hérité des championnats de France Sprint, une chance, un privilège, au regard du nombre important d'annulations. Il maintient aussi pour l'instant l'idée d'organiser son deuxième raid aux grands Parcs le 18 octobre.

Le club a appuyé sur la touche pause comme toutes les associations sportives.

Les entraînements compromis, plus de sortie vélo, CAP limitée, et absence de natation, comment allions-nous préserver un minimum de forme physique pour d'incertaines épreuves ?

Évidemment, pour ceux qui le pouvaient, les séances de home-trainer, les vélos elliptiques les tutos de renforcement musculaires accessibles sur les réseaux et dans les médias ont permis de combler un peu le manque. (Merci Sandrine et Laurent pour vos contributions)

La reprise annoncée de sorties individuelles à compter du 11 mai nous redonne un peu de baume au cœur et entretient l'espoir. Ados et adultes recevront alors des contenus pour la CAP

Dans cette newsletter, nous reviendrons sur les succès de ce début de saison avec les belles victoires sur le Challenge régional de Bike&Run, sur la belle réussite du rassemblement Classtri.

Nous évoquerons l'organisation des Championnats de France, Samy Chassignol nous éclairera sur son stage au sein du club, on vous communiquera les résultats du BF5 (le club étoffe son encadrement technique), on reparlera des tenues, on consacrera une page d'humour sur l'inventivité de nos licenciés sur les réseaux...

Le(a) triathlète est endurant(e), optimiste et convivial(e). Souhaitons-nous de nous retrouver rapidement sur les routes, sur la piste, à la piscine, aux Fouthiaux et sur quelques compétitions au cours de l'été. Ne pas partager ensemble ce sport qui nous rassemble nous aura manqué.

En attendant, prenez bien soin de vous et de vos proches même déconfinés.

Le club est solide et vous permettra encore de bons moments. Nous nous y engageons.

VIE DU CLUB

Les championnats de France Jeunes de Triathlon **3** et Sprint toutes catégories

TRIATHLON
CHAMPIONNAT DE FRANCE JEUNES
Reporté au
20 septembre

Championnat de France
Sprint
le 19 septembre

ET ÉPREUVE DES À TOUS
BENJAMIN / JUNIORS JEUNES

LAC DU PLESSIS MONTCEAU-LES-MINES

Informations et inscriptions sur montceauriathlon.com

Logos: Fédération Française de Triathlon, Région Bourgogne Franche Comté, Montceau Les Mines

Comme vous le savez et suite à la pandémie du Covid-19 et de ses répercussions sanitaires, les Championnats de France Jeunes de Triathlon ont été reportés au week-end du 19/20 septembre prochain.

C'est en accord avec la municipalité et la Fédération que ces dates ont été choisies.

Le comité d'organisation a validé ce choix en réunion téléphonique le 10 avril dernier.

Depuis début mars, nous étions pourtant dans les startings blocs, les équipes ayant déjà bien avancé sur le projet. Tout était quasiment prêt, parcours validés, communication bien avancée, site inscriptions ouvert, bénévoles contactés. Tout ce travail n'est évidemment pas perdu, Tout est basculé en septembre.

Bien entendu, ce report ne sera effectif que si les conditions sanitaires nous le permettent à ces dates là. L'incertitude règne en maître sur toutes les organisations en ces temps exceptionnels.

Nous voulions proposer un challenge entreprises au sein d'un open Sprint et des courses jeunes le samedi pour en faire bénéficier les triathlètes et les jeunes régionaux.

Une grosse communication avait été dirigée auprès des entreprises et nous avions bon espoir que cette initiative soit entendue et suivie de nombreuses inscriptions d'équipes. Mais Covid a contraint à de nombreuses modifications d'organisation des épreuves nationales...

La Fédération nous a donc proposé d'organiser les Championnats de France distance Sprint sur inscription individuelle (ce que nous avons accepté) le samedi à la place de ce qui était prévu suite à l'annulation de l'épreuve sur le site de Pléneuf Val-André en Bretagne. Cette épreuve se tiendra sur les circuits (natation, vélo et CAP) proposés aux cadets et juniors le lendemain, il faudra trouver la bonne solution sur le nombre de courses à proposer (2 ? 3 ?) Mais là aussi, tout dépendra des inscriptions. Bénéficierons-nous de l'envie de compétitions suite au manque estival ? Y aura-t-il encore des craintes et des réticences ? Un nouvel appel à bénévoles sera lancé dès que nous aurons plus de certitudes. Une chose est certaine, le club saura relever ce nouveau défi en comptant sur l'implication de ses licenciés et de nombreux bénévoles.



C'était au temps d'avant Covid ! Une éternité déjà !

Les écoles de triathlon de Mâcon, Bourbon Lancy, Nevers, Autun et bien entendu Montceau s'étaient donné rendez-vous le dimanche 9 février dernier au stade le matin puis à la piscine l'après-midi pour obtenir leur barème ClassTri. Il s'agissait d'effectuer le meilleur temps possible en CAP puis en natation pour obtenir un nombre de points maximum.

1000 m sur piste pour les benjamin(e)s et minimes, 1500m pour les cadet(te)s et 3000 pour les junior(e)s. 200m de natation pour les benjamin(e)s et minimes et 400m pour les cadet(te)s et junior(e)s.

Sophie Rousseau qui avait revêtu sa casquette de cadre de l'équipe technique régionale(ETR), assistée des entraîneurs et bénévoles du club et des responsables des autres clubs avait organisé cette journée sportivement réussie et très conviviale à l'image du club et ponctuée d'un goûter offert par le club à l'ensemble des 55 jeunes présents à cette session.

Comme indiqué sur le site, « le Class Triathlon est un outil mis en place par la F.F.TRI. permettant d'évaluer le niveau des jeunes (benjamins, minimes, cadets, juniors) à partir de performances chronométriques réalisées en natation et en course à pied. Il permet l'animation, l'émulation et la détection dans les clubs, plus largement au niveau Ligue et Fédération. »



D'autres photos : [ICI](#)



VIE SPORTIVE

Le challenge Bike&Run

5

Cette année, le challenge Bike&Run régional n'a pas suscité beaucoup d'engouement chez les licenciés adultes contrairement à l'école de triathlon très présente sur de nombreuses étapes. Mr Covid a bien sûr contraint à l'annulation du dernier rendez-vous à Larnod le 15 mars dernier. Le verdict est donc tombé après la 9ème étape de Cosne Sur Loire. Le club sera au rendez-vous protocolaire lorsque Mr Covid le permettra car de nombreux podiums lui seront attribués.



Pour rappel, voici les podiums de cette année : **Eléa Bérardan et Titouan Rondier**, nos fameux triranosaures, après de nombreuses victoires gagnent haut la main le challenge en mixte et surtout au scratch en J1.

Marine Da Eira et Marius Grivault qui terminent avec une belle victoire à Cosne/Loire font de même en mixte et au scratch J2 s'il vous plaît ! Ce fut comme ils le voulurent ! (nom d'équipe : « comme tu veux »)

Axelle Da Eira et Sarah Thierry loupent de peu le podium en J1 féminin ainsi que Zoé Da Eira et Garance Bey en J2 féminine. chacune de ces deux équipes finissant 4ème.



Les vétérans et vétéranes ne sont pas en reste sur le challenge XS également ! **Sophie Rousseau associée à Hélène Touillon** l'emportent en VF.

Olivier Grivault et Jean Da Eira l'emportent en VH. De toute façon, avec leur nom d'équipe, ils n'avaient pas le choix !

Laurent Magnien et Mickaël Verdu à la troisième place en VH ! La médaille en chocolat pour Arnaud Rondier et Benoît Thierry !



6 VIE DU CLUB entretien avec Samy

Petit entretien avec Samy Chassignol (stagiaire STAPS) qui a aidé à l'encadrement de l'école de triathlon jusqu'à l'arrêt des entraînements début mars.

Tu as choisi Staps pour tes études, tu comptes t'orienter sur un boulot dans le milieu du sport ?

J'ai choisi STAPS en effet pour m'orienter dans un métier en lien avec le sport en l'occurrence professeur d'EPS.

Quelles sont tes "spécialités" sportives, tu es nageur à la base je crois ? Tu pratiques dans un club ?

En effet je suis nageur dans un club de natation estival, le club de Chauffailles au sein duquel je suis depuis l'âge de 6 ans.

Depuis septembre, tu encadres la natation au club. Pourquoi tu as choisi notre club pour ton stage ? C'est ton premier stage avec des jeunes ? Cela te donne t-il envie de travailler avec des plus jeunes ?

J'ai choisi le club de montceau triathlon tout d'abord car il était près de mon université de plus je pouvais "enseigner" ma spécialité mais aussi en découvrir de nouveaux aspects. Apprendre plus en détails et en étant "sur le terrain" ce qu'est le triathlon. J'avais déjà travaillé en tant qu'entraîneur dans mon club de natation, mais ce stage a renforcé mon envie de travailler dans ce milieu avec des plus jeunes.

Quel est le but de ce stage au sein de tes études ?

Ce stage au sein de mes études est dédié à la découverte des métiers du sport et les métiers que l'on peut envisager en passant par STAPS. Ce que je trouve très enrichissant car on peut mettre en pratique ce que l'on apprend.

Peux-tu nous rappeler en quoi consiste concrètement ton action au sein du club ?

Je suis entraîneur au sein du club avec bien évidemment ma tutrice Sophie Rousseau que j'assiste mais qui m'a fait confiance et laissé encadrer les entraînements avec beaucoup d'indépendance.

Que t'apportent les entraînements que tu dispenses sous le "contrôle" de Sophie ?

Les entraînements que j'ai pu mener avec Sophie m'ont apporté dans un premier temps des connaissances et montré la diversité qu'il peut y avoir entre chaque entraîneur. Par exemple, exercices autres ou différents ont élargi mes possibilités pour faire face à un problème ou une difficulté que rencontre un pratiquant. Les entraînements m'ont aussi permis de prendre confiance avec le temps et d'avoir plus d'expérience dans ce milieu.

As-tu vu les jeunes progresser malgré l'arrêt prématuré de la saison ?

J'ai vu d'énormes progrès chez les jeunes, surtout que je suis arrivé avec des exercices parfois nouveaux ou peu travaillés. J'ai été très content de la progression des jeunes qui se sont montrés "acharnés" pour réussir en donnant le meilleur d'eux même. Avec de beaux résultats par exemple pour les class triathlon qui a prouvé une fois de plus que ces jeunes étaient déterminés et avaient beaucoup progressé.

Quel bilan tires-tu de ce stage ? Sophie n'est pas trop pénible ? (rires)

Ce stage a été très enrichissant pour moi sur le plan social grâce aux interactions que j'ai pu avoir avec tous les membres et enfin dans le cadre du stage pour mon université j'ai pu me pencher sur le fonctionnement d'une association, j'ai beaucoup appris et pris du plaisir à le faire aux côtés de Sophie.

Vu les circonstances exceptionnelles, sais-tu comment se profile ta fin d'année ?

Pour moi le stage s'est donc arrêté prématurément, les cours en présentiel sont finis jusqu'en septembre et nous allons donc passer nos partiels en distanciel pour valider notre année.

Je voudrais ajouter aussi que j'ai vraiment apprécié l'accueil, la disponibilité et la bonne ambiance au sein de cette association. D'autant que j'ai pu vérifier que ce n'était pas toujours le cas ailleurs.

Donc merci .

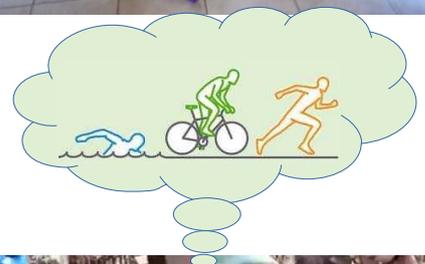
C'est nous qui te remercions Samy .



VIE SPORTIVE ? Le confinement et nous ! (1) 7

Le ciel nous est tombé sur la tête et certains d'entre nous, ont failli la perdre et c'est peu de le dire ! Sur les réseaux sociaux, nos licenciés ont répondu par l'humour à l'absence , à l'ennui, au dépit et aux regrets. La distanciation sociale, comme on dit, a néanmoins permis de beaux et étonnants échanges.

Petit florilège en images et souvenirs de moments partagés bon enfant qui ont vraiment fait du bien.



Séances de home-trainer, seuls, en vidéo, en ligne avec d'autres, natation , CAP autour de notre kilomètre, renforcement musculaire, nous avons réussi à maintenir un minimum de forme . Des séances parfois intenses et fatigantes quoique pour la photo ci-contre il faudrait vérifier le contenu du bidon...



ATOL
MON OPTICIEN



8 VIE SPORTIVE ? Le confinement et nous ! (2)

Quelle imagination pour les séances de hometrainer !



Pancarte !
Oups ! Petit soleil !
Rien de grave les amis !



Nous voilà enfin arrivés
À Argelès !
Ah ! Voilà le camping !
Vous avez vu mon beau chapeau ?

P...
de Covid...

Nous aussi !
Pas moyen d'aller faire trempette !
Ils ont oublié de remonter la mer !
Et la piscine laisse à désirer !



Nul !
Allez, on rentre
À la maison !



Eh oui ! Le stage/vacances à Argelès aura du être annulé laissant libre cours à l'imagination de nos licenciés déçus...
Quand je vous disais que le confinement avait fait perdre la tête à certains,,,



Notre président, détruit par l'annulation de l'ironman de Nice ? supportant mal la promiscuité quotidienne ou en manque de piscine ?

Pendant le confinement, nos coachs adorés (Sandrine et Laurent) ont proposé sur FaceBook des sessions d'entraînements en renforcement musculaire et sur home trainer. Merci à eux ! Bien sûr, il fallait avoir un compte FaceBook ! La fédération a aussi proposé des séances home trainer collectives avec Kinomap. On peut ajouter aussi les séances Trimag, Trimax, MyTribe sur Facebook

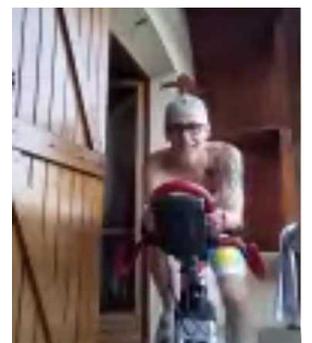
Quelques captures d'écran pas très nettes en guise de souvenir de ce pénible confinement. Mais le sourire était là !

Benoît ne sera pas en reste et proposera dès le 11 mai des séances de CAP pour ados et adultes .

Les conditions de reprise ne nous permettent pas encore d'assurer des entraînements collectifs dans de bonnes conditions. Le bureau réuni en visio conférence le 8 mai dernier se réunira fin mai début juin pour aviser d'une reprise plus collective si les conditions sanitaires se précisent.

Sophie de son côté, aura contacté d'ici là les plus jeunes de l'école de triathlon pour avoir une idée de ce que pourrait être la reprise.

Quant aux sorties vélo, elles ne peuvent être qu'individuelles maintenant. Le club ne proposera pas de regroupements et insiste pour que chaque licencié reprenne individuellement en attendant de meilleurs hospices.



Une Sandrine en couleur et en musique sur Face Book pour des séances de renforcement. (Didine Ghesquière www.facebook.com) Et un Laurent et quelques un(e)s de ses adeptes sur Messenger.





Mattéo et Benoît ont brillamment réussi leur brevet fédéral BF5 ! Bravo à eux ! Le club étoffe ainsi son encadrement technique avec un BF4, quatre BF5 (Benoît et Mattéo donc, Sandrine et Olivier)



l'ensemble de l'équipe technique à laquelle on peut associer Samy, Arnaud et Laurent



Ci contre, la nouvelle affiche pour septembre prenant en compte le Championnat de France distance sprint.

Si les conditions sanitaires le permettent, le calendrier tellement chamboulé des compétitions nationales pourraient permettre la venue à Montceau de grosses pointures habituées du circuit WTS... Mais tout cela n'est que suppositions... Il nous est bien permis de rêver un peu après ces semaines de galère !..

Bonne nouvelle ! Le circuit vélo est en ligne sur Kinomap !
Merci d'avoir pris tant de risques Benoît !

**A voir : une jolie vidéo sur le site sur l'école de triathlon réalisée en duo par Sophie et Marine :
vidéo école triathlon**

**L'entreprise Badet, nouveau sponsor du club !
Un joli geste pour le club et l'organisation des France Jeunes de Triathlon.**



Nos trifonctions pourront bientôt se décliner en vestes vélo, cyclistes, cuissards, etc. Petit arbre Vestimentaire !

TACTIC
www.tactic-sport.com
Telf. (+39) 972 237 411



Sandrine vous aura communiqué ou vous communiquera le détail des tenues et leurs tailles qu'il sera possible de commander avec prix et confirmations de couleurs en terme de vestes, de cuissards, de tee-shirts vélo, athlé, etc. Commandes qui seront effectuées chez Tactic.

Ces commandes seront passées une fois bon de commande et règlement acquis bien entendu. A ce jour nous n'avons toujours pas reçu les trifonctions qui auraient du arriver autour du 25 mars.

12 Zoom sur un partenaire



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif



Nadia BERDJA

Responsable Animation de Territoires Bourgogne Région Nord-Est

Chantal BEAUCERF REY (à côté d'Emile sur la photo)

Présidente de la commission partenariat et mécénat

Vice-présidente du territoire de Saône et Loire

Entretien avec **Nadia BERDJA**

Madame BERDJA , avec Madame CHANTAL BEAUCERF vous êtes à nos côtés déjà depuis quelques années pouvez-vous nous présenter Harmonie Mutuelle ?

À propos d'Harmonie Mutuelle :

*Pour Harmonie Mutuelle, la santé est un capital qu'il faut promouvoir en agissant sur tous ses déterminants (physiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux...). **Acteur de santé globale**, elle accompagne ses adhérents dans leur parcours de vie et ses entreprises clientes dans leurs responsabilités vis-à-vis de leurs collaborateurs, en apportant des réponses solidaires et innovantes en **prévention, santé et prévoyance**.*

*Entreprise à **but non-lucratif**, elle s'engage au plus près de chacun pour le mieux vivre de tous par une approche à la fois démocratique et experte et propose des solutions mutualistes collectives et personnalisées, notamment grâce à ses réseaux partenaires (optique, audio et dentaire) et ses services de soins et d'accompagnement.*

*Ses valeurs **d'ouverture, de confiance, de transparence et de solidarité** lui permettent de tisser un lien pérenne avec ses adhérents/clients mais aussi d'accompagner les évolutions de la société en participant à la construction du 1er groupe de protection sociale mutualiste : le Groupe VYV*

Quelques chiffres peut être .

Harmonie Mutuelle en chiffres :

- Plus de **4,6 millions de personnes protégées**
- Près de **1 700 élus** sur le territoire représentant les adhérents et les clients
- Près de **60 000 entreprises clientes**
- 4 547 collaborateurs
- **2,44 milliards d'euros de cotisations santé bruts** de réassurance
- Près de **1000 services de soins et d'accompagnement mutualistes** au sein du Groupe

Madame BERDJA et concernant notre partenariat ?

Les élus Harmonie Mutuelle du Territoire de Saône et Loire sont heureux de soutenir le club Montceau Triathlon depuis plusieurs années. Pour Harmonie Mutuelle, ce partenariat incite le plus grand nombre à pratiquer une activité physique. Elle invite ainsi le public à préserver son capital santé.

Pour terminer nous vous remercions pour votre soutien et encore plus dans cette époque tourmentée. Vous êtes attendue (et un stand est à votre disposition) pour notre championnat de France du 20 septembre 2020. A cette occasion les personnes le souhaitant pourront vous rencontrer et nous pouvons retrouver aussi vos conseillers aux agences suivantes

Chalon sur Saône
10 place de Beaune
0 980 980 880

Mâcon
2 place de la barre
0 980 980 880