

# KT HERBDO

## LA GAZETTE DU CLUB



L'automne à vélo

### Edito

BRUNO

« Rouler en automne sous un soleil timide, dans les odeurs de feuilles mortes humectées des pleures du ciel, entre deux trois cadavres de ragondins, la vie quoi. »

Je ne me lasse pas de la poésie de *La Musette!*

Mais un jour ce sera le printemps et nous pourrons faire rouler nos muscles chèrement acquis au CrossFit grâce à Rachid, sous le soleil de Thouars....

En attendant gaffe ça glisse !



Les KT à Thouars en 2019, les filles 3<sup>èmes</sup> par équipe.



Les 20 KT de la sortie dominicale devant l'enseigne de notre principal partenaire au tri du Pouldu.

## Résultats du WE

PIERRE

« Salut les Bee Gees !

*Les vrais savent que le froid piquait ce matin !  
Beau parcours sur le trail de St Nolf : pleine forêt, quelques bonnes patates mais roulant dans l'ensemble. Pas mal de plaisir, sauf dans les derniers kms qui étaient exigeants après avoir déjà pas mal puisé*

*28km. 2h29 (NDLR : en 2H39 tu serais 71 !).  
45eme / 11- Sénior/180 finishers*

*Bisous et bonne récup !»*

Pierre.

DANS CE NUMÉRO

CROSS-FIT

TERANGA BIKE

EPREUVES A VENIR

## HUMAN

## Du rose dans la savane *Téranga bike.*

STEPHANE ET BRUNO

Stéphane c'est le cousin de Séverine, il est marié au Sénégal et a ouvert un magasin cyclo VTT location/réparation à Popenguine, 80km de Dakar.

D'une part il organise des circuits touristiques en VTT dans un Sénégal entre brousse et delta de fleuve verdoyant. D'autre part, il entraîne des jeunes qui n'ont aucun moyen pour s'acheter vélos ou tenues.

Il leur prête les vélos et fournit les tenues.

C'est pourquoi, l'été dernier, de passage en Bretagne il a fait appel à la générosité des assos bretonnes pour les fringues. Et les KT ont répondu présents. C'est pourquoi nous pouvons voir maintenant du rose dans la savane.

L'objectif ?

« On va essayer de monter une équipe de vtt pour les JO de la jeunesse qui se dérouleront en 2022 au Sénégal »

Carrément !

Alors peut-être un jour vous demandera-t-on de choisir en Thouars et Popenguine pour l'objectif club...

<https://www.teranga-bike.com/>



L'école de VTT de Téranga, futurs athlètes aux JO ?



Les guides de Téranga bike, aux fières couleurs du KT !

## A VENIR

## Les épreuves à venir

BRUNO

Le 24/11, à Melgven, rando et surtout trail du Téléthon, 5 à 18km.

Toujours le 24/11, Pontivy, trail 7, 12 ou 20 bornes.  
<https://www.klikego.com/inscription/trail-de-pontivy-2019/running-marche-nordique/1378717780457-11>

Le 1er décembre, Languidic, du vlo ou du VTT : cyclo 60km et VTT 16, 27 ou 38 bornes. 4 ou 5euros.  
[le.gal.claude@free.fr](mailto:le.gal.claude@free.fr)

Les 6 et 7/12, Kervignac, rando VTT : Le 6 à 18h30 nocturne, le 7 diurne, 22, 29 et 34km, 5euros.  
06 82 01 36 11

Le 7/12, Rédéné, 8 et 15km, 15h, Franck G. est inscrit.

Le 8/12, Trail et cross d'Hennebont. 7 et 14km, 7 et 9euros.

<https://www.klikego.com/inscription/trail-et-marche-nordique-du-haras-national-dhennebont-2019/running-course-a-pied-marche-nordique/1507195793301-5>

Le 15/12 incontournable rando VTT à Qlé, au camping, 8h !  
5euros : LE NOËL DES YAOUANKIZ 2019 5ème édition.  
[jmg29s@wanadoo.fr](mailto:jmg29s@wanadoo.fr)

Et toujours, le 29/12, la Corrida de Quimper, 6km à 15h30 pour les filles et 8km à 17h30 pour les gars et déguisée pour tous !  
<https://www.klikego.com/inscription/la-corrida-de-quimper-2019/running-course-a-pied/1477035945696-7>

Et bien-sûr, le 14/12, à 20h, 14 rue du Couédic : le pot de départ de Ken et Barbie !

## SORTIE CLUB

## CROSS-FIT NEXT FIGHT

BRUNO

Oh oui, ils en ont chié les KT !

Grave.

« On croyait avoir une bonne condition en arrivant et on s'aperçoit qu'on est nuls ! »

JC

Il faut dire qu'ils nous ont soignés les vaches !

Echauffement Pompes, gainages, squats...long !

Puis, par équipe de 5, un circuit par ateliers, tous plus tuants les uns que les autres :

Sauts, rameur, vlo de crossfit, lancés de ballons lestés, le tout en synchro, si pas ensemble, pas validé !

Quand l'objectif est de 200 calories, et ben sur le vlo on passe un paquet de fois sur le clou, ça avance pas vite.

Quand on dit 100 burpees, c'est pas pour le groupe, c'est 100 chacun !!

Chaque relais étant « chronométré » par le porteur du sac de sable -45kg- de l'équipe : quand il lâche, on tourne.

Alors samedi on a découvert des muscles inconnus et ce matin sur le vlo les fessiers n'étaient pas à la fête...

On imagine bien qu'une saison de triathlète -sérieux- devrait comporter une ou deux séances comme celle-ci par semaine en hiver, mais bon...

Moi je m'en fous, j'ai vu Geoffrey à l'agonie et le Prés' prendre une balle de 20kg (celle pour les filles) ...



## LE MOT DU...

*Le mot du près'*

YANN

Hello les KT,

la saison 2019/2020 est bien démarrée et ce, sur plusieurs points :

- plein de nouvelles et de nouveaux KT.
- des anciens qui reviennent
- quelques départs mais qui ne lâchent pas complètement l'affaire car présents à l'occasion sur nos séances.
- un nouveau bureau ; Phil , Solenne.
- Un CA élargit et déjà très actif
- un compte face book vivant
- un compte Instagram est né

- un site internet qui va être relancé.
- le magazine d'info tout récent.
- Des nouveaux coachs de natation.
- une convention avec l'USB pour pérenniser les séances de Kévin pour la CàP.

Et je pourrais citer une multitude d'exemples qui montrent la vitalité du club. Cette vitalité est le fruit de votre engagement actuel et aussi futur.

Futur car au fil de la saison je viendrai vers vous pour booster telle ou telle action.

En attendant, bonne préparation hivernale et vivement les premiers triathlons du printemps 2020 !

Yann



## PORTRAIT

## Le KT de la semaine

### *Éric Dalmasso.*

## DAL' ET BRUNO

Éric est un KT de la première heure, il est arrivé une place devant JC sur le « Découverte » de Lorient en 2007 sous les couleurs du KT!

C'est un modèle 69, il a soufflé ses 50 bougies cette année, mais on a du mal à le croire quand on le voit au bord du bassin, on le soupçonne d'être atteint du syndrome de Benjamin Button!

« J'ai commencé par le tennis 9/18ans, classé 30. Champion dpt minime UNSS et champion dpt FFT cadet en double.

Ensuite j'ai fait du rink hockey au poste de gardien à Gourin avec Xavier, pour finir à Carhaix en national 1 plus haut niveau dans la discipline jusqu'à mes 22 ans.

En parallèle j'ai toujours fait de l'athlétisme à l'A.J.A de Gourin, 800, 1500, 3000, 5000.

J'ai fait 11e au France FSGT à Dreux 89 sur le 1500.

Champion dpt à Lorient en 88 sur 1500 en espoir UNSS, et France du 1500 FSGT en 89.

Vainqueur par équipe des 24h pédestres de Gourin en 89 en compagnie de Xavier (équipe de 12 coureurs) et 2e en 90.

En 91 Xavier m'a proposé de venir le voir sur un triathlon, j'ai tout de suite adoré je me suis acheté un vélo neuf à 3000fr, je me suis entraîné 1 an avant de prendre une licence à Quimper en passant par Créteil et Vannes je suis aujourd'hui au KT depuis le premier jour en compagnie de notre JC national.»

On peut donc rajouter un palmarès tri : une qualif au France duathlon 96 et 97 en senior avec Créteil.

Avec le KT en 2018 en v3.

Plusieurs topé sur trails et podium vétérans.

3 Iron-man et une 20 de halfs.

Son meilleur souvenir? Roth 2012 avec le KT « pour l'ambiance » et son dernier IM, à Nice pour ses racines familiales.

Depuis 92 il a couru plus de 250 tris et duathlons...

Respect.



## PERSONNALITE

## Xavier Le Floch

BRUNO

Xavier « de Gourin » est né en 73, il a commencé sa carrière sportive par le rink hockey et c'est en 92 à Perros-Guirec qu'il découvre le triathlon, sur un découverte qu'il termine sixième. Licencié au FLK de Lorient, il est champion de Bretagne en 97, 98 et 99.

En équipe de France longue distance à partir de 99, il est médaillé de bronze aux championnats de monde LD 2003, 2004 et 2005.

Vainqueur du 70.3 UK en 2004, 14ème à Hawaï 2002 et 2003. Il remporte son premier IM en Malaisie en 2007, et la même année il est vice-champion du monde LD à Lorient (sous nos yeux ébahis!)

En 2008 il est 3 sur les championnats d'Europe longue distance mais surtout, il remporte l'Embrun man sous la grêle (un 15 août!) en 10h06' après un duel avec Marcel Zamora.

Comme quoi les montagnes de Gourin c'est pas si mal pour s'entraîner!

Il met un terme à sa carrière en 2010 et lance en 2012 *KLF Coaching*, basé à Gourin, il met son expérience au service du triathlète.

Il a organisé 3 années consécutives un triathlon « du pays du roi Morvan », longue distance au lac de Priziac et dans les montagnes de Gourin, avec le club de tri de local. L'épreuve était initialement programmée tôt dans la saison pour préparer Embrun, malheureusement en Bretagne au printemps, la météo n'est pas souvent au RDV et l'épreuve est morte de sa belle mort.

L'année dernière il a mis au triathlon sa femme Céline et il encourage son fils Quentin, une affaire de famille. Et pour ceux qui pensent qu'il serait retiré des voitures, il fallait le voir la semaine dernière sur le KUNT, arriver aux coudes à coudes avec un cadet du Quimper athlétisme auquel il ne concède qu'une poignée de secondes, pour terminer sur le podium! Décidément, à Gourin on sait courir!

<https://www.facebook.com/XLF-Coaching-208540959184505/>

Une page Fb sur laquelle vous reconnaîtrez de nombreux KT sous le soleil niçois...

<https://xlfoaching.wixsite.com/xlf-coaching>



XLF à La Roche Bernard 2018

## SORTIE CLUB BIS

## Résultat -temporaire- du sondage

FRANCK G.

Thouars c'est 3H30 de bagnole, en Vendée, un logement en dur au bord du plan d'eau à 4 ou 5.

Le programme sur 2 jours : samedi après-midi un XS solo ou relais, un CLM par équipe et le dimanche après-midi un M solo ou relais.

Une épreuve à taille humaine.

Une très bonne ambiance avec un club support sympa (ils sont venus nombreux sur notre tri du Pouldu), une « pasta-party » sous chapiteau, copieuse où les fouées coulent à flot ! Mimizan c'est 6H15 de bagnole, au bord de l'océan, sous Arcachon.

Une épreuve ancienne, grosse grille de prix qui attire du beau monde, avec beaucoup de participants, 550 gars sur le M, mais des courses féminines séparées. Le programme : samedi matin un S par équipe, dimanche : XS, S en solo le matin et M l'après-midi.

Logement en mobil-home (ou guitoune).

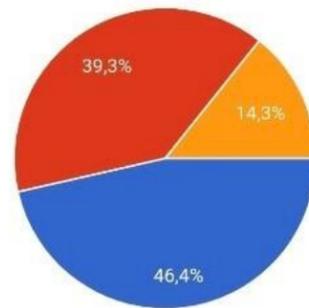
Ambiance plus sud avec cap sous les pins, vélo sur les grandes lignes droites toutes plates entre les pins.

Avantage, lundi pentecôte férié pour le retour.

Pour l'instant seulement 28 réponses et un léger avantage pour Thouars...on se donne encore un peu de temps.

## Quelle Epreuve

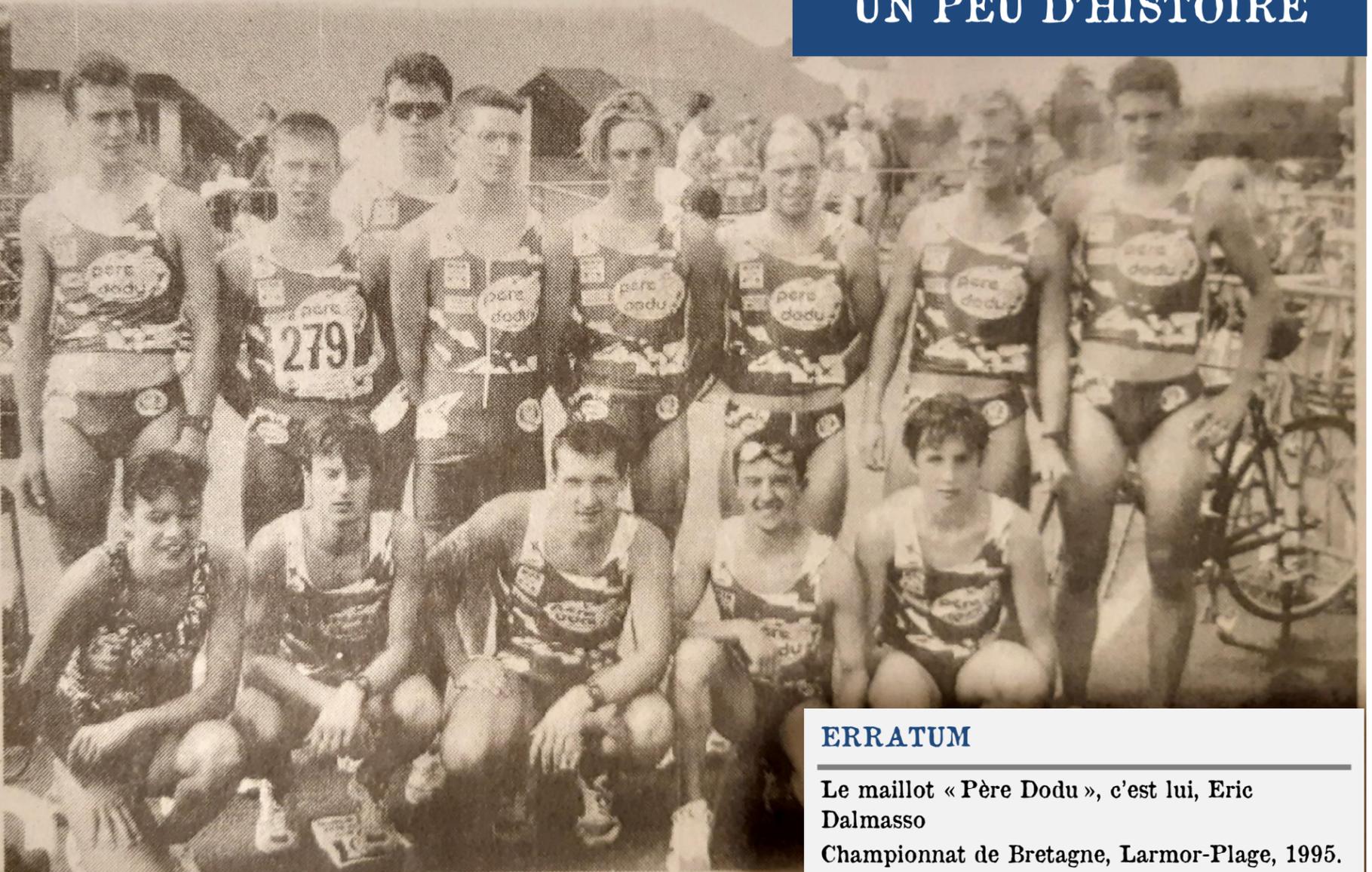
28 réponses



- Triathlon de Thouars : 16 & 17 Mai 2020
- Triathlon de Mimizan : 30 & 31 Mai 2020 (Pentecôte)
- Aucune des deux Dates

## Quatre titres au championnat de Bretagne Les triathlètes courent et gagnent

### UN PEU D'HISTOIRE



#### ERRATUM

Le maillot « Père Dodu », c'est lui, Eric Dalmasso

Championnat de Bretagne, Larmor-Plage, 1995.

*Les triathlètes quimpérois se sont déplacés en force au championnat de Bretagne à Larmor-plage.*