

JOURNAL

LA GAZETTE DU CLUB



Les sanglots longs des violons de l'automne...

Edito

BRUNO

« A la recherche du groupe 3 »

Dimanche on a tenté -à l'occasion de la cyclo qui ne manquait pas de se transformer en boucherie- de créer un groupetto 3 composé de *ceux-qui-hésitent-à-venir-parce-que...*

Ça a eu un succès disons limité.

Alors je me suis assis devant la liste des KT et j'ai estimé qui dans quel groupe.

Et ben j'ai trouvé 20 groupe 1

20 groupe 2 (j'y ai mis les élastiques du G1!) : c'est beau ça!

Et 5 G3...

Alors j'ai un peu regardé qui c'était et j'ai trouvé des qui n'avaient pas commencé leur saison, d'autres à qui il manquait une chaîne, d'autre qui ont trop froid...

Bref, des qui roulent pas assez!

Et je dis ça du haut de mes 4 sorties 2019!

Pas de quoi faire un groupe en tt cas.

Alors je me suis réuni et je suis arrivé à la conclusion que ces 5 là, doivent rouler -seul parfois-, parfois avec le G2 en acceptant de finir seul... et surtout plus souvent!

Jusqu'à ce qu'ils soient G2!

Et comme je savais que c'était pas politiquement correct de dire un truc pareil je suis allé boire avec le Prés'



Une petite soirée Beaujo fort sympathique!



18 KT sur la cyclo du salon du vlo hier! premier club représenté.

Résultats du WE

BRUNO

Dimanche, pas de pluie, ça pince un peu...A

A 9h00, départ de la cyclo du salon du cycle!

C'est la tradition tous les clubs quimperlois se retrouvent pour au choix, 65 ou 45km.

Les KT sont bien là, près à défendre leur titre de premier club représenté l'année dernière.

2h30 plus tard, c'est chose faite : départ canon emmené par les jeunes de l'UCQ qui veulent en montrer aux vieux!

67 bornes à 34 de moyenne, le bon vent du nord dans la gueule et des bordées à 50 à l'heure ...

Certains ont coupé, d'autres ont prétendu une crevaision pour tirer au flanc, au final, tout le monde se retrouve pour un café.

Les KT sont 18, les cyclos de Mellac 16 : on gagne!

Des fleurs et des chocolats pour les filles -plus nombreuses que l'année dernière- cool!



DANS CE NUMÉRO

PREPARER SON
PREMIER TRIATHLON

DILEMME
DOMINICAL

POSTURE
NATATION

WE PROCHAIN

Samedi il va falloir choisir... *Rédéné ou Trégunc*

BRUNO

Rédéné c'est pour la cause, pour le Téléthon. 8 ou 15 bornes -1 ou 2 tours- un peu de route, beaucoup de forêt, bien grasse sans doute!

Départ 15h et ambiance sympa.

6 ou 7euros (+1 sur place)

<https://www.klikego.com/inscription/foulees-redenoises-2019/running-course-a-pied/1474160418418-4>

La Trace, c'est trail urbain, 5, 8 ou 13 bornes.

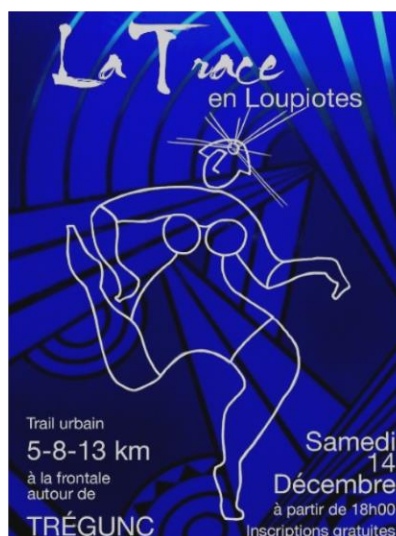
Comme son nom l'indique : ne pas oublier sa frontale!

Départ de nuit, à 18h.

Inscriptions sur place à partir de 17h30.



Rédéné, foulées du téléthon 2017



La Trace en loupiote.

A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

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, On veut voir tout le monde!

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

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!

ALLELUIA

Ala akbar !

BRUNO

Julian Alaphilippe a été élu Vélo d'Or Mondial, une première pour un français depuis Laurent Jalabert en 1995.

Strade Bianche, Milan-San Remo, Flèche Wallonne, Tour de France combattif et popularité "Poulidoresque" ont été les ingrédients de ce succès.



BASES

Préparer son premier triathlon

GUILLAUME DEPASSE, SEBASTIEN
BALONDRADE

Parce qu'un premier triathlon ça se prépare soigneusement, on vous donne les clés du succès pour terminer votre course avec l'envie de recommencer.

Qui dit triathlon, dit trois sports. L'enchaînement de trois disciplines n'est pas anodin et quel que soit le format, la préparation est essentielle. De 13 semaines pour un format XS à 25 semaines pour un format L, elle est composée de 4 grandes parties à ajuster selon votre emploi du temps.

Phases d'entraînement

1ère étape : Consolidation des bases

Il s'agit ici de préparer votre corps à encaisser la charge de travail que représente une préparation. Des jambes au haut du corps en passant par la ceinture abdominale, le renforcement musculaire est bienvenu ! Vous travaillez également votre technique de course, de vélo et de nage, ainsi que votre vitesse maximale en réalisant des sprints au cours de vos entraînements dans les trois sports.

2ème étape : Développement de votre VMA et PMA

La VMA – Vitesse Maximale Aérobie – est la vitesse à laquelle vous consommez 100% de votre VO2 max. Vous pouvez généralement la tenir entre 4 et 6 minutes. La PMA – Puissance Maximale Aérobie – est l'équivalent, mais en vélo ! Ces paramètres se travaillent grâce à l'entraînement fractionné.

3ème étape : Développement de l'endurance

C'est ici que vous développez votre « caisse ». En d'autres termes, votre capacité à tenir dans le temps en natation, vélo et course à pied.

4ème étape : Entraînement spécifique triathlon et allure objectif

Vous travaillez les enchaînements entre les sports, réalisez des sessions d'entraînement à deux ou trois disciplines... Les trois premières étapes de votre préparation prennent tout leur sens. Et vous sentez que l'épreuve approche !

Programme d'entraînement :

Place maintenant au contenu d'une préparation pour l'ensemble des formats : XS, S, M et L. Ce sont des valeurs indicatives, libre à vous de les adapter en fonction de votre emploi du temps. Le nombre de séances hebdomadaires ne correspond pas nécessairement au nombre de jours d'entraînement par semaine.

En effet, il est idéal d'enchaîner deux sports dans une même journée. Vous pouvez combiner une séance de natation avec une séance de course à pied, ou le vélo avec la course à pied. Même si ce n'est pas l'ordre pratiqué dans les épreuves de triathlon, cela entraîne votre organisme à activer différents muscles au cours d'une même séance.

Format XS :

Durée de préparation : 13 semaines
Durée d'entraînement hebdomadaire : 2h45
Nombre de séances hebdomadaires : 3
Natation : 1X45'
Vélo : 1X1h
Course à pied : 1X1h

Format S :

Durée de préparation : 13 semaines
Durée d'entraînement hebdomadaire : 5h
Nombre de séances hebdomadaires : 5 à répartir sur 3 jours d'entraînement.
Natation : 2X1h15
Vélo : 1X1h45
Course à pied : 2X2h

Format M :

Durée de préparation : 20 semaines
Durée d'entraînement hebdomadaire : 6h30
Nombre de séances hebdomadaires : 6 à répartir sur 3 jours d'entraînement
Natation : 2X1h45
Vélo : 2X2h45
Course à pied : 2X2h

Format L :

Durée de préparation : 25 semaines
Durée d'entraînement hebdomadaire : 8h30
Nombre de séances hebdomadaires : 7 à répartir sur 3 jours d'entraînement
Natation : 1X2h
Vélo : 3X4h
Course à pied : 3X2h30

La période d'affûtage :

Deux semaines avant la course, il est essentiel de respecter la période d'affûtage. Elle consiste à réduire progressivement le volume de vos entraînements en gardant un peu d'intensité. En clair, vous réduisez la durée de vos entraînements, mais pas votre allure ou votre vitesse. N'essayez pas non plus de vous tester, cela fatigue et vous le ressentirez le jour de la course. Sachez que si vous respectez les grandes lignes de votre prépa, le travail est déjà fait ! Il faut donc garder de l'énergie physique et mentale pour le jour J.

Adaptez votre prépa

Il est important d'adapter sa préparation à son rythme de vie et à son état physique. Si vous ressentez un état de fatigue avancé, reposez-vous. Sautez les séances les plus difficiles et privilégiez les séances légères. Sachez qu'il est moins préjudiciable d'arriver sur la ligne de départ sous-entraîné que surentraîné !



La dream team de la Ligue de Bretagne à Pontivy.

PETITE ANNONCE

RECHERCHE ARBITRE

BRUNO

Vous avez toujours rêvé de devenir vendeur dans une grande enseigne de sport ?

Vous trouvez que le bleu horizon vous donne un beau teint...

Devenez arbitre de triathlon pour la Ligue de Bretagne !

Chaque club doit fournir un arbitre par tranche de 20 licenciés. Nous sommes 45, il faut 2 arbitres (bravo !).

Nous n'en avons plus qu'un -votre serviteur- et si nous restons ainsi nous devons payer une amende à la ligue (350euros).

C'est dommage, d'autant plus que le job est intéressant. Voir un petit peu l'envers du décor, partager avec les membres des clubs bretons, et pourquoi pas devenir national et aller plus loin arbitrer des épreuves plus costauds.

En pratique c'est une journée de formation à Quiberon et ensuite vous choisissez 3 arbitrages dans la saison, « payés » 60euros.

Une belle expérience.

Un.e. volontaire ?

PENSE-BÊTE

BRUNO (TRADUIT DE L'ANGLAIS)

En grandissant, on vous a probablement dit de vous tenir debout ou de ne pas vous affaler. Ce même conseil devrait être porté à la natation, où votre posture affecte considérablement la position du corps. Faites attention à ces postures essentielles pour réduire l'excès de traînée et augmenter la portance et la vitesse. Utilisez les concepts ci-dessous pour créer une meilleure posture dans l'eau. Demandez à un ami ou à un entraîneur de filmer vos mouvements. Vous êtes peut-être « humilié » par ce que vous voyez, mais vous aurez un regard honnête sur la façon dont vous vous déplacez dans l'eau et sur les zones qui nécessitent le plus d'attention. Rappelez-vous, nager fier !

1. Commencez par faire attention à la position de votre tête. Si votre tête est trop haute ou trop basse, vos hanches et vos jambes vont tomber et provoquer une traînée. Vous trouverez la zone idéale en regardant sous l'eau quelques mètres devant vous la ligne noire jusqu'à ce que la ligne de flottaison se brise dans le tiers supérieur de votre tête. Cela crée une vague d'étrave devant votre tête et une poche d'air dans laquelle respirer facilement. Avec le point de référence visuel sur la ligne noire, vous pouvez maintenant créer une cohérence et surveiller la position de votre tête.

2. Il est facile de rouler involontairement les épaules vers l'avant et de rester « affalé » pendant le crawl. Concentrez-vous en tirant vos omoplates vers l'arrière et vers le bas pendant que votre bras s'étend vers l'avant. Cela recrute non seulement les groupes musculaires les plus importants de votre dos pour toute la traction, mais aide également à éliminer le croisement des bras devant votre tête. Parmi de nombreuses choses, un croisement peut faire que vos jambes s'ouvrent en ciseaux ou en queue de poisson pour tenter de contrebalancer votre corps. Imaginez que vous avez une boîte qui encadre votre torse et le but est de garder tout votre corps à l'intérieur de manière symétrique. Cela aidera à supprimer tout mouvement latéral dans le torse ou la queue de poisson, ainsi que de garder les épaules carrées.

3. Examinons de plus près le rôle de votre centre de gravité dans l'eau. Si votre centre manque d'engagement pendant le crawl, vous ressentirez probablement une déconnexion dans vos mouvements. Votre centre doit fonctionner comme la pièce de liaison entre le haut et le bas du corps, ce qui permet une symétrie dans laquelle vos épaules et vos hanches tournent ensemble sur le même plan. Imaginez que vous allongez la tête en direction du mur, tout en prolongeant vos orteils contre le mur derrière vous. Cela aide à créer de la longueur dans le torse et de la tension dans votre centre pour stabiliser la colonne vertébrale.

Bossez le gainage quoi !

