

KT HEBDO RETRO 2019

LA GAZETTE DU CLUB



Une pensée pour nos skieurs



Le groupe à la piscine après les brimades des coaches!

EDITO

BRUNO

C'est le bout du bout, demain soir on basculera vers une nouvelle saison!

Alors on se laisse aller à une douce rêverie au coin du feu avec des groupes fournis de KT prenant la pose pour la photo au départ des épreuves bretonnes, des podiums chez les jeunes et les moins jeunes, une équipe de D3 -pourquoi pas-, des voyageurs qui iront montrer nos couleurs à l'autre bout de la France, des extrémistes qui se mesureront aux plus durs IM, des stages pluvieux et des sorties groupe à l'ambiance inoubliable, des expés épiques et des soirées sympas post-tri ou sans raison sinon de se retrouver entre nous. Un WE d'août bien chargé - d'émotions surtout- où cette fois c'est la Bretagne qui viendra fêter le 10^{ème} « tri du Pouldu ».

Un nouveau millésime 2020, il ne tient qu'à nous qu'il soit inoubliable!

Et pour marquer symboliquement le départ de cette saison, nous serons nombreux -à n'en point douter- à Bellangenet mercredi 15h30 pour le traditionnel bain de la mort. Pas de combar, du courage c'est tout!

Mais en attendant petit coup d'œil dans le rétroviseur de 2019, pour ne pas oublier.

Bonne année à tous.

Résultats du WE

BRUNO

Hier entre les skieurs, les "sans certificat médical" et ceux que l'on pouvait suivre à la trace 🤪
Il n'est plus resté que Linda pour relever le défi!
Voilà son récit :
[Linda pour ta question finale : oui nous sommes nombreux et surtt: "ceux qui ont peur 🤪 c'est des peureux !"]

"Hello les amis !
Voilà ma bonne séance du week-end ! J'ai fait la corrida de Quimper, 6kms.
Je suis partie TROP RAPIDE lol 4'36 au premier kilo 🤪🤪🤪 mais j'ai été joueuse à tenter ! J'ai fait 72/255 en 29'56 [9- M0]. Cool j'ai fait moins de 5min au kilo en moyenne !!!
Bon peut-être avec une meilleure gestion et un départ moins rapide m'auraient permis de faire mieux !?🤪 Enfin, ça me va quand même, i'm happy !
Bonne fin d'année !

Et au fait ! C'est quoi cette histoire de bargeot où il faut aller se baigner le 1er à Bellangenet ??? Vous êtes nombreux à y aller ?"

Mais alors finalement là où les KT ont le plus morflé ce WE -et jeudi- ne serait ce pas la piscine où nos coaches nous ont brimés et bizutés !?
Ils nous ont même forcés à sourire sur la photo !
Et ils appelaient ça « des jeux » !
Bien heureux ceux qui sont restés chez eux, bien au chaud...seuls avec leurs papillotes...

Vivement jeudi prochain!



Le bain de la mort du 1^{er}: même pas morts!

RETRO

Du trail dans l'ADN

BRUNO

Les bretons sont des coureurs et les KT ne font pas exception.

Pas un trail sans KT. Mais quand en plus c'est pour une cause, ils répondent toujours présents !

Les foulées de Rédéné au profit du Téléthon sont un bon prétexte pour se tirer la bourre « en famille ».

Beau millésime 2018 avec pas moins d'une vingtaine de KT -et assimilés- avec cette année là en prime, de nombreux podiums.

Karine 1^{ère} V1

Damien 3^{ème} scratch, 1^{er} V1

Cédric Le Bris 3^{ème} sur le 16

Astrid 1^{ère} junior

Eric Dal' 2^{ème} V2

Pauline 1^{ère} sénior

Max 2^{ème} Cadet

Et si je ne peux citer tous les trails auxquels ont participé les KT, je ne peux oublier l'ultra breton par excellence : le BUT, avec un podium pour Laure qui attaqua son parcours UTMB Rachid et Fred (qui fera aussi l'Ultra marin du Golf) ds le top 35.

FOULEES DE REDENE



UN BEAU GROUPE ET
DES PODIUMS !

Rédéné 2018



AU DEPART DU BUT



Le prés' dans les hauteurs de Vence pour 2 jours de grimpe.

Laure 3^{ème} sénior sur le 59 bornes



Laurette à l'arrivée de l'UTMB 2019

PARCOURS

La KT de l'année *Laure Gourcuff.*

BRUNO

Un club marqué trail, voire ultra trail !

Notre prés' (Yann) en est un bon exemple puisqu'il a 2 UTMB à son actif. En 2013 nous étions tous les 2 à Cham' pour le 100 miles français le plus populaire (fallait bien qqun pour lui tenir la main !)

Il avait fait une belle course bien préparée qu'il termine en 35h (359 sur 1685 !).

Alors Laurette ça la travaille et elle prépare son plan :

En 2018 elle chassait les points de qualif sur l'Ecotrail de Paris : 80 km avec un dénivelé positif de 1 500 m, dans l'Ouest parisien « J'ai pataugé dans la boue durant environ 70 km. J'ai bravé le froid et la neige, j'ai couru de nuit pendant 4 h 30 et j'ai tenté d'oublier mes douleurs pendant au moins 50 km du parcours ».

Toujours en 2018 elle prenait le départ de l'ultra-marin, 177 bornes autour du Golf du Morbihan. Après de grosses souffrances et un arrêt forcé au stand, elle reprend le départ et termine 4- sénior en 33h !

Fin Août 2019 à Cham' elle termine 1381 sur 1556 (50ème sénior) en 45h !

Chapeau bas !

LE GROUPE TOUJOURS !

Mi-mai, c'est près d'une vingtaine de KT avec femmes et enfants qui roulent en direction des Deux Sèvres pour un WE tri.
Un S par équipe et un M individuel au programme des 2 jours.

Un petit lac, des studios sympas, un club hôte cool, un peu de bière et un super repas sous chapiteau à base de fougères.
Et en prime un podium des filles !
On ne regrette jamais ce genre de bordée.
Cette année, ce sera à Mimizan, ambiance plus océane...





Un groupe ça commence à Deux!



LE TRADITIONNEL RUN&BIKE DE QUEVEN

De la boue, de la bonne humeur,
un incontournable!



LE DU PAR EQUIPE DE PLOUAY

Tout aussi incontournable!
Et toujours support du
championnat du monde de Du!
Le KT toujours au top du
drafting....



MAIS AUSSI....

Des virées au championnat de Bretagne de Du par équipe à Lampaul.

Dans le temps -lorsque c'était à Pontivy- c'était la grosse sortie club, ça s'est un peu perdu, c'était pourtant un bon moment de cohésion.

La sortie annuelle à Inzinzac -toujours aussi mal organisé- mais sympa, là tout le monde s'y colle !

Des bordées informelles comme la rando VTT de Qlé ou celle des pompiers...

DU DE LAMPAUL PAR EQUIPE



RANDO VTT QLE

TRI PAR EQUIPE INZINZAC



ET PUIS PLUS LOIN, PLUS DUR

Un Inferno suisse pour Fifi et Francky, qui s'est un peu transformé en enfer pour le deuxième... Un L à Deauville pour Fifi -encore-, PY, Cédric et Ju. Du Cannes avec Chacha pour PY, mais aussi du Marakech 70.3 pour Eric (encore avec Chacha!), du L au Mont Blanc pour Karine et Damien.... Bref, pas de vacances pour les KT.



(société nationale de sauvetage en mer) 07 62 32 64 45

Triathlon. Une belle expérience à Deauville



Philippe Pichon, Pierre-Yves Le Naour et Cédric Le Bris, au départ du triathlon de Deauville.

À Deauville, quatre membres du Kemperle Triathlon ont vécu, samedi, l'expérience d'un triathlon longue distance de niveau international avec au programme 1 900 m de natation, 85 km de cyclisme et 21 km de course à pied. Engagés parmi 900 concurrents, Philippe Pichon, Pierre-Yves Le Naour, Julien Savaris et Cédric Le Bris ont vécu une grande journée sportive ponctuée par de bons résultats.

« On a pris le départ de la natation à 14 h, tous les quatre dans le sas expert, pour aller nager dans une mer formée avec de jolis creux. Pierre-Yves est sorti le premier de l'eau en 31'54" avant Julien en 33'27" et Cédric 34'41". On est ensuite partis pour deux tours à vélo avec deux belles bosses à 15 %, à la fin de cette partie Julien, Cédric et moi nous sommes retrouvés ensemble », commente Philippe Pichon, le capitaine de l'équipe. La partie pédestre courue sous 28 °C a ensuite fait la sélection entre ces hommes. Au terme de la journée, Pierre-Yves Le Naour s'est classé 71^e (49^e senior) en 4 h 53' devant Cédric Le Bris 141^e (43^e vétérans) en 5 h 04', Julien Le Bris 198^e (115^e senior) en 5 h 13' et Philippe Pichon 211^e (24^e des plus de 50 ans) en 5 h 15'. De son côté, Franck Guyomard était engagé sur la distance courte, il a pris la 482^e place. Le Kemperle Triathlon s'est aussi distingué samedi au trail du Pouldou où Laure Gourcuff s'est classée 3^e des féminines sur la distance de 22 km.

Gagner en équipe.

La devise des apprentis d'Auteuil .

BRUNO

J'ai toujours bien aimé cette devise qui resta inscrite sur nos maillots pendant de nombreuses années (les années « roses » !).

Dans les compét individuelles, il existe un classement dans le classement, un challenge-club interne à l'épreuve, qui sera le meilleur ?

Mais au final on est KT et pi' c'est tout !

Et on aime s'entraîner ensemble, dans la grande baignoire, sur le vlo ou en forêt.

Ça se travaille tous les jours d'être plus fort, toutes les semaines mais parfois on passe un palier et c'est souvent à l'occasion d'une concentration d'entraînements particulière.

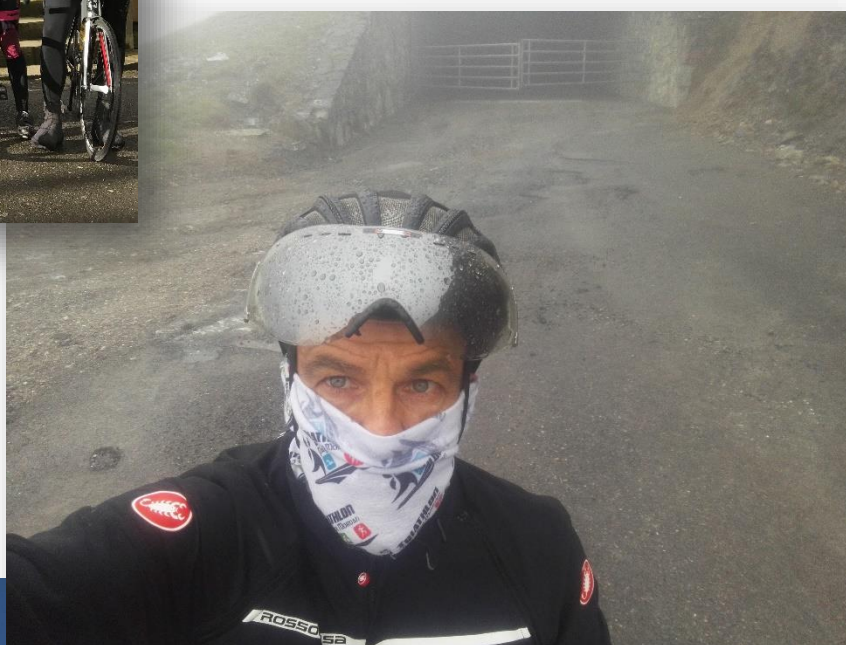
On a déjà pratiqué les stages XLF à Gourin, mais l'année dernière on a organisé le nôtre, grâce aux infrastructures du campus de Dinard -on remet ça l'année pro- et surtout grâce au boulot de PY qui a tout planifié et qui a même endossé le dossard de coach.

Merci PY !

Parfois on veut sortir du climat breton ou affronter des dénivelés plus conséquents et on va voir plus loin si on y est....

C'est comme ça qu'on se retrouve dans les montagnes pyrénéennes ou autres à 4 ou à 12. Cette année on était trois gars et une fille au cœur du massif du Néouvielle dans les Pyrénées pour une semaine de cols et de marche.

Pas d'organisateur attiré, le planning est vierge, avis aux GO amateurs !



Notre triathlon!

Le tri du Pouldu .

BRUNO

Il n'y a pas de club sans épreuve.

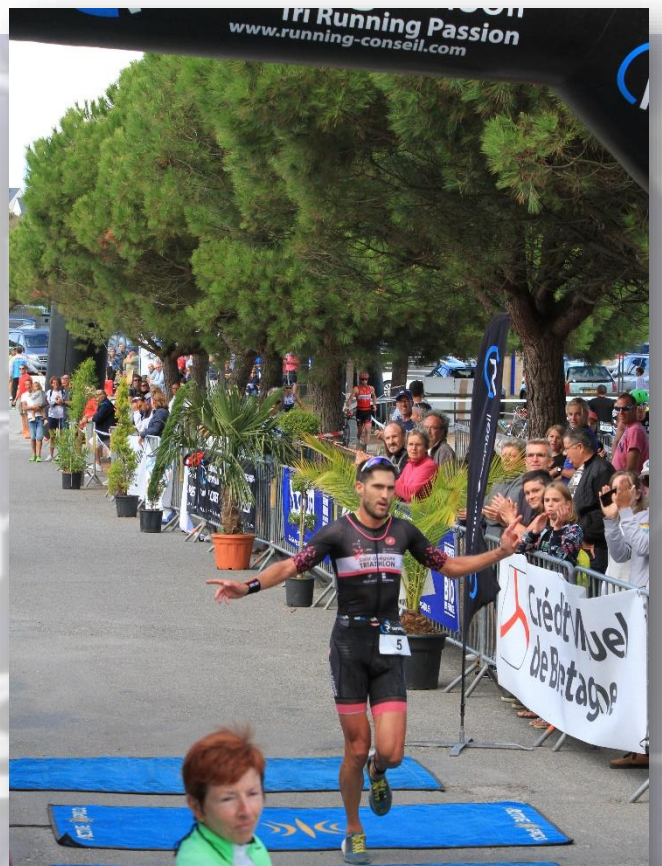
Ça n'est pas qu'une question d'organisation territoriale, c'est la raison d'être d'un club.

Ça emmerde soyons clair, ça stress, mais on est tellement heureux de l'avoir fait qu'aussitôt terminé on aimerait remettre ça en améliorant tel ou tel point.

Aujourd'hui nous organisons 2 épreuves, un swim&run et le tri XS par équipe, S et M.

Ils ne sont pas si nombreux les M en Bretagne, 5 je crois. Et le notre a un vrai caractère, par sa côte, par sa cap. Il est apprécié, à nous d'être -chaque année- à la hauteur.

Et bien que le temps passé soit conséquent, l'investissement humain important, ce sont ces moments-là, passés ensemble qui forgent les souvenirs.



ET J'EN OUBLIE !

Impossible de parler de tout le monde et de toutes les épreuves.

Heureusement nous sommes 45 et chacun a ses raisons d'aller qui à Brest, qui à Dinan, ou Quimper.

Il y a eu des RDV traditionnels comme Quiberon -malgré les difficultés d'inscription- des RDV plus glorieux comme le France de Du pour Éric, des podiums et des marathons solitaires, des trails solidaires et des bénévoles pour d'autres.

Au final nous pratiquons un sport individuel qui se pratique en groupe....

Il y a aujourd'hui dans le pays de Qlé 104 filles et gars qui ont porté les couleurs du KT, le club existe depuis 13 ans. Alors Charlène, Angie, Linda, Auriane et Mickaël, c'est à vous de jouer...



©2019 Florence Touvron



Je termine par mon préféré !

Je ne sais pas pourquoi j'ai aimé -en tant que spectateur- ce tri L d'Inzinac et pourquoi je lui laisse l'honneur de terminer cette Gazette dernière de 2019. Peut-être parce que j'y ai pris une de mes photos préférée, avec cette gamine de Brocéliande qui attérait championne de Bretagne de long sans s'y attendre et une manière d'exprimer sa joie qui ne peut laisser personne de marbre. Une ambiance dans ce club -nouveau- incroyable! Une orga amateur comme nous mais qui fait sérieuse, avec un speaker triathlète (Sylvain Sudry), je n'étais pas porté à apprécier ces gars là qui auraient bien piqué notre Pouldu à une époque, mais finalement je me suis laissé aller à apprécier. Peut-être aussi la haie d'honneur réservée aux derniers dont notre Patrice, pas grave pour un premier L! Paulette qui déraile et perd une plombe à réparer mais qui passe avec le sourire et surtout toujours aussi solide sur son Pinarello. Je ne sais pas, ce qui est sûr c'est que je souhaite à tous de vivre ça un jour, sous les couleurs du KT!

Bonne année 2020 à toutes et tous !

