

KT HERBDO

LA GAZETTE DU CLUB NUMERO SPECIAL AG



COMME TI ES BÔ MON FILS!



Edito

BRUNO

J'ai envie de dire qu'en trois semaines on a tordu 2020 !
En trois semaines on a foiré, abandonné, annulé, renoncé,
DNFinishé, DNStarté, blessé, détrempé...
Heureusement on s'est marré, on a pétanqué, nagé, roulé, couru...
Mais le plus important c'est qu'on a participé, on s'est accroché,
obstiné, on est arrivé !

Et puis on s'est projeté, car 2021 n'est pas mort, ça se joue même
dès maintenant.

Alors si je ne devais retenir qu'une chose de cette foutue année,
disons un chiffre, je dirais 60.
La seule vraie réussite du triathlon, de la motivation et de la
volonté : c'est le nombre de kilos perdus par Franck en trois années
d'acharnement, d'entraînement d'amour de notre sport.

Chapeau Franck et à l'année pro !

Schuss



« Self-made-man »

5 sous le Ventoux, c'est moins bien que dessus, mais c'était sympa quand même.

Derniers résultats

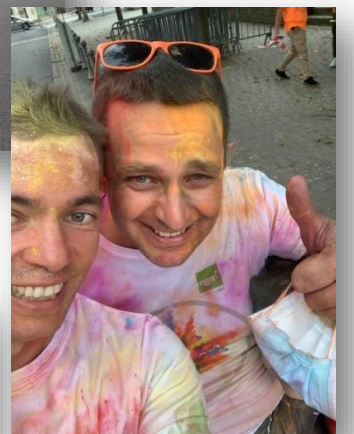
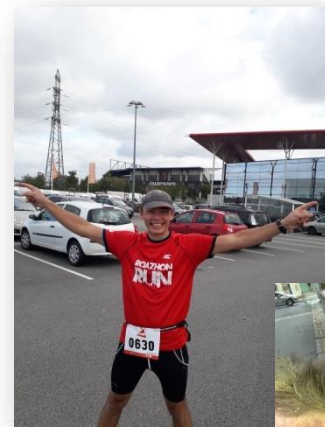
ERIC ET MAX

On va -une fois n'est pas coutume en cet an de
disgrâce 2020- rester modestes et n'employer le
terme de résultats que faute de mieux.
Disons « bilan » -comme pour une maladie- et
n'en parlons plus.
Après l'hécatombe de Royan, il y eu l'hécatombe
du Ventoux, la mascarade de l'Ironcorsaire,
l'annulation de French'
Alors quoi, on parle de Manu à la Roazhon run,
10kil terminés en 58mn...suivait une gourgandine
ou quoi !?
Sinon on se rabat sur la Bannacolor de Seb et
Manu, 5km à se jeter de la peinture à la figure...

Je vais chialer !

Merci quand même Manu de penser à ma
Gazette !

Une pensée tout de même pour Linda qui passe
in extremis avant la tempête pour courir son
premier tri, le S de l'IronCorsaire, mais déjà sous
les couleurs de Guidel...



DANS CE NUMÉRO

VENTOUXMAN 1-0

A VENIR

LES COM' DES
SECTIONS

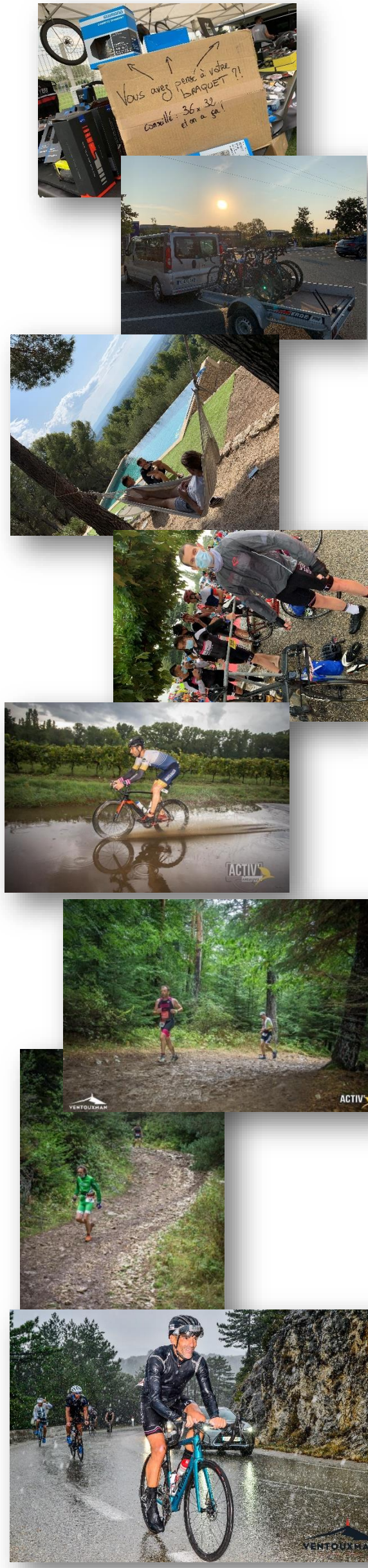
AVENTURE

VENTOUXMAN

Petit cours de météo appliquée au tri

BRUNO, FIFI, MEWEN, VINC, TOF ET GWEN

Bon, pourquoi être allé aussi loin pour ramasser la flotte en vlo, alors qu'on fait ça si bien en Bretagne!!?
 La genèse c'est juin 2016 : Ventouxman annulé pour ... orages!
 Alors comme on n'est pas des KT pour rien, on se jure d'y retourner.
 Alors on y retourne, pas tout à fait ceux prévus au départ : Mika fait du drone, JC se découvre une phobie de l'eau, et Eric blessé. On embarque un passager clandestin de dernière minute qui n'a ni roulé, ni couru depuis 1 an et qui a comme projet de grimper le Ventoux avec un développement de 39/23 ...
 On est censé retrouver sur place notre dauphin national, Gwen qui terminera un périple rando-vlo Marseille/Ventoux et qui fera l'assistance (de luxe!).
 Les prévisions météo sont moroses et nos partenaires féminines lâchent l'affaire, elles auront quelques doutes lorsqu'elles verront le logement loué pour le WE, le samedi sous le soleil, farniente et pétanque me semble primordial dans la prépa mentale pré-course.
 Elles se rassureront le lendemain...
 La nuit son et lumière avec un horizon zébré d'éclairs laisse présager un avenir bien sombre...
 Sombre il l'est le ciel dimanche matin en arrivant au parc, noir même, il est presque palpable.
 Alors ça traîne pas, on se prend tout de suite toute l'eau du ciel sur la cafetière, résultat on se les gèle grave. L'orga gamberge : ils ont 900 gus dans le par cet aucune envie de les rembourser!
 Première phase, annulation de la nat, trop d'électricité (la centrale nucléaire est à 300m, risque pas de s'améliorer).
 Mais pas de duathlon possible, les pompes sont à 90 bornes d'ici au 2^{ème} parc....
 OK, départ en vlo par vague, le temps passe, 1h30 à crever de froid.
 On part dans un désordre fabuleux, la pluie pique comme de la grêle.
 On est sensé retrouver Gwen qqpart pas trop loin sur le chemin pour s'habiller....
 Les premiers km sont très roulants, ça débaroule, on n'a plus que 75 bornes à réaliser, pas de passage au sommet du Ventoux par Bolène, on ira directement au site d'arrivée par Malaucène.
 On double un peu les filles parties avant nous et on se fait doubler un peu par des plus costauds.
 Je me fais doubler par Fifi qui prend le large, juste le temps de croire ma dernière heure arrivée lorsqu'un éclair nous fige à quelques mètres de la route!!
 Visiblement il restait de l'eau en l'air, j'ai l'impression de n'avoir jamais vu une pluie pareille.
 Fifi est là qui nous attend, il est complètement désabusé, il pense que Mewen a bâché et qu'il faut arrêter. Mais il s'adresse à un KT borné et on remet ça, il re-prend le large....
 Alors comme on n'était pas là pour compter les lentilles, ça se redresse -grave- la route est un torrent, vaut mieux en rire.
 Tof me dépasse, je n'en attendais pas moins de lui.
 Bon là l'entraînement paye, l'impression d'être à l'arrêt, pas moins de 100 mecs (et filles) me doublent.
 Ca n'en finit pas, du 11%, puis du 14...envie de mourir dans un clip de Mireille Mathieu.
 Mewen termine avec moi, il est frigorifié, hypoglycémie, ça sent le sapin.
 Les mains gelées, je vais mourir de faim à côté de ma dernière barre. Une gentille femme court à mes côtés pour me filer le pain d'épice qu'elle destinait à son mari, « toi l'auvergnate qui sans façon ..quand le croque-mort t'emportera. »
 L'arrivée au parc d'altitude est interminable, on y retrouve Fifi qui tremble comme un petit canard jaune dans le bain, trempé jusqu'à l'os : il a bâché!
 Déçu mais pas surpris, pour moi une idole s'écroule, il aura tout de même des regrets quand il apprendra le lendemain qu'il était 4^{ème} en GA en arrivant et que s'il n'avait pas lâché l'affaire, il aurait pu faire un truc...
 Bref, il opère une mauvaise influence sur Mewen qui bâche à son tour.
 La cap est réduite aussi d'un tour!
 Mais 15 bornes sur ce terrain seront suffisants, le circuit est horrible, déjà par temps sec mais encore plus avec toute cette boue.
 On boucle Tof, Lieutenant Dan et moi en moins d'1H40, sans gloire et sans joie.
 L'orga est dépassée par les événements, l'arrivée est tristounette, heureusement notre assistant de luxe est là et a eu la bonne idée de passer par la casa prendre la remorque à vlo pour nous éviter la descente qui aurait été réellement de trop dans notre état « toi l'auvergnat quand tu mourras.... ».



A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

On va faire simple : l'année est terminée !
 Annulation du Frenchman (2 KT concernés).
 En Bretagne la dernière épreuve -Ironcorsaire- a été annulée pour cause de tempête (votre arbitre n'y est pas tout à fait pour rien...), St Greg aussi.
 Aujourd'hui et demain, Natureman avec chpt militaire...on dirait qu'ils ont presque du beau temps !

2020 est morte, vive 2021 !
 Et il y a à la fois de bonnes nouvelles et des mauvaises.
 En fait une mauvaise : le COVID ne va nous lâcher comme ça, jusqu'à l'été prochain on va encore vivre avec. Donc un début de saison compliqué...
 On verra.

Et plein de bonnes : d'abord ça commence bientôt, les runs & bikes Quéven et Plouay c'est dès janvier.
 Après la saison des duathlons, qui sont méprisés à tort, y compris par équipe, pourvoyeurs de supers souvenirs.
 Après...

Mais la plus belle raison d'espérer ce sont les projets qui naissent chaque semaine !
 Des stages, des WE tri en groupe, des semaines montagne, un groupe au Frenchman....

Je suis impatient de vivre ça et de pouvoir écrire la suite de l'Histoire du KT.

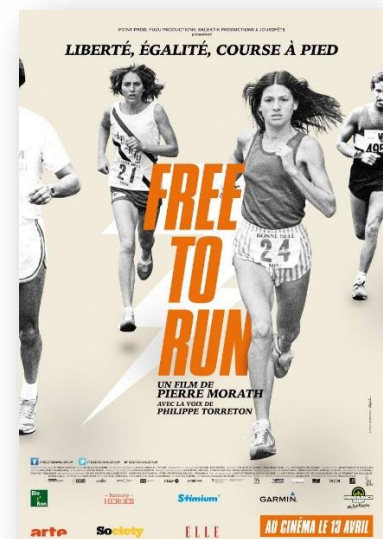
COIN DETENTE

Conseil cinéma

BRUNO

Des rues de New-York aux sentiers des Alpes suisses, de Sao Paulo à Paris, Pekin ou Sydney, hommes et femmes, champions ou anonymes...nous sommes chaque année des millions à courir.
 Pourtant, il y a à peine 50 ans, cette pratique était uniquement réservée aux hommes, cantonnée aux stades, avec des règles strictes, rétrogrades et sexistes.
 Associant témoignages inédits et images d'archives, Free to run raconte pour la première fois la fabuleuse épopée de la course à pied, acte marginal et militant devenu passion universelle.
 3euros99, bien utilisés.

https://boutique.arte.tv/detail/free_to_run





COM'

Le mot du prés', de l'arbitre, du coach de la diet' ...

La section fille propose

La section compèt' propose

La section animation propose

Bruno

Convivialité, mixité, se tirer sur la gueule

Pour moi, l'idée est là : que chacun trouve sa place dans le groupe.

Il faut absolument qu'il y ait une section *filles*, pour motiver, souder le groupe et préparer le stage ligue incontournable !

Évidemment Sév' est indétrônable en cheffe du rayon *animation*!

Une section *compèt'* pour motiver, prévoir, convoiturer, inscrire les compèt en groupe, en équipe....

Secondée par Manu et JC.

Les idées sont légion et pas forcément, pas uniquement à base de sexe et d'alcool !

La section *tenues* n'a pas de quoi causer toute l'année, mais elle a sa saison et la gazette sera heureuse de lui ouvrir ses colonnes.

Découverte de l'escalade, du Xfit, soirée dièt, soirée tout court....





Mika avec Laura sa fille

PORTRAIT

Le KT de la semaine

Michael Thomas

BRUNO ET MIKA

Je commence par Mika, parce qu'il fallait bien commencer par quelqu'un et que si l'ordre alphabétique avait le mérite de ne pas faire de jaloux, pour ce numéro zéro je n'ai pas pris le temps d'aller causer à l'un d'entre vous. Alors je commence par le numéro uno, si aujourd'hui il n'est plus licencié au club, sans lui nous ne serions pas le KT.

En 2006 -il est alors militaire entraîneur de l'équipe junior et instructeur- il court son premier IM à Nice et comme un débutant il achète ses runnings la semaine précédente et vit un calvaire sur le marathon !

De retour à la vie civile et à Quimperlé, un soir de bordée avec son cousin Stéphane -lui aussi ex KT- et quelques grammes dans chaque poche ils jettent les grandes lignes de ce qui deviendra l'été suivant le KT ! Et quel été : c'était l'année du championnat du monde de tri à Lorient qui verra Xavier Le Floch sacré vice-champion du monde longue distance ! Après une réunion d'info au Coat-Ker, ils se retrouvent une dizaine de KT à s'aligner sur le départ de la course « découverte » du samedi...

En 12 ans il aura changé 3 fois -au moins- de métier, construit 3 maisons, couru 3 IM, et organisé 8 éditions du triathlon du pays de Quimperlé. Il a participé à « c'est ma dernière » sur M6 où il endosse le maillot de coach sportif pour anciens fumeurs et trace son chemin dans le monde de la production, avec qui sait un jour le triathlon en vedette...

CHALLENGES

Une nouvelle année : un (des) nouveau(x) challenge(s) !

FRANCK / BRUNO

Des challenges il y en a légion :

Il y a le challenge club, Franck en est le gardien et le résultat seulement au bout d'une année.

Le challenge Strava, Gwen suit le truc sur le site.

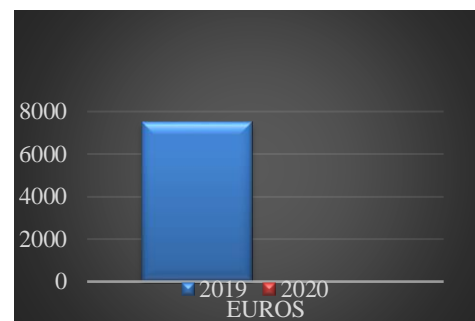
<http://kemperletriathlon.fr/challenge-club/>

Mais il y a bien d'autres challenges :

Par exemple celui -qui court aussi toute l'année- de la recherche des sponsors ;

C'est le nerf de la guerre, l'année 2020 fut une année blanche et il va falloir se motiver sur le sujet.

Je publierai donc le tableau des résultats de nos recherches à chaque fois que nécessaire.



Challenge Ligue de Bretagne :

Il faut savoir que les clubs bretons sont classés par la ligue de Bretagne et que ça n'est pas sans répercussion sur la manière dont le club peut ensuite parler avec les instances ou les sponsors.

Il y a 2 classements, un par club (nombre de participants du club à une épreuve) et un performance (podium et place des 3 premiers du club sur l'épreuve), il est très facile de remonter dans le premier : il suffit de participer !

<http://www.ligue-bretagne-triathlon.com/home/challengeinter-clubs2019-1erclassement>

Alors pour toutes ces raisons, participez !
Ça commence au run & bike de Quéven !



Dimanche, cinq membres du Kemperle Triathlon du pays de Quimperlé (Finistère) se sont lancés à l'assaut du Ventouxman, triathlon longue distance d'exception.

REVUE DE PRESSE

Pays de Quimperlé. Les triathlètes sous le déluge du Ventoux

Nous reviendrons !

ISABELLE BETTIOU

02 SEPTEMBRE

Le Ventouxman, un triathlon longue distance mythique avec ses 2 km de natation, 90 km de vélo et 20 km de course à pied typée trail, à réaliser dans un temps limite de... 10 h! Sous peine de ne pas être classé. La particularité de cette course étant que le circuit vélo passe par le sommet du mont Ventoux (situé dans le Vaucluse, en région Provence-Alpes-Côte d'Azur) qui culmine à 1 910 mètres d'altitude.

Enfin, ça, c'est la théorie, car lorsque les triathlètes quimperlois sont de sortie, ils ne sont jamais à l'abri d'une mésaventure. La météo du sud étant capricieuse, trois licenciés du club avaient déjà vu l'épreuve annulée pour cause d'orage en 2016 et ils avaient une revanche à prendre.

Cette fois-ci, ils y sont allés à cinq : Mewen Pichon, Bruno Charun, Philippe Pichon, Vincent Danilo et Christophe Joliff. Malheureusement, le Ventoux se mérite et le jour J, le ciel était bas et lourd et les orages énormes.

« Nous reviendrons »

C'est donc avec tristesse que le matin même de l'épreuve, l'organisation a été dans l'obligation d'amputer l'épreuve natation, ce qui n'était pas pour déplaire aux moins bons nageurs, mais aussi d'une partie du vélo. Les triathlètes ne passeraient donc pas par le sommet du Ventoux.

La partie cycliste restait pourtant impressionnante : 80 km de vélo avec 1 700 m de dénivelé positif, avec des pentes à 14 % ; et un trail de 15 km rendu extrêmement glissant par la pluie. Car de la pluie, ils en auront, et de mémoire de breton, les triathlètes quimperlois n'avaient jamais fait du vélo sous un tel déluge !

« Une route transformée en torrent et des éclairs en guise de son et lumière, expliquaient les triathlètes à l'arrivée. Si on n'utilise pas le mot dantesque pour décrire une telle journée, on ne l'utilisera jamais ! »

Mais les tenaces Bretons, bien que l'ambiance eût raison de la détermination de deux d'entre eux, terminent l'épreuve : Christophe Joliff en 5 h 11, Bruno Charun en 5 h 24 et Vincent Danilo en 5 h 38.

Une fois de plus, le Ventoux a montré qu'il se méritait, mais les triathlètes l'ont affirmé : « Nous reviendrons ! »



VENTOUXMAN

Le samedi précédent la course, une petite sortie de 100 bornes vite fait pour notre accompagnateur, en passant par le sommet de l'Ogre de Provence.

Parce qu'il était là....