

KT HERDO

LA GAZETTE DU CLUB



COMME UN LUNDI

Édito

BRUNO

Je n'ai jamais envoyé la dernière gazette du club ! Elle avait été écrite à l'aube du deuxième confinement et nous laissait désespérés après un début de saison plein d'entrain. Depuis, si on excepte la piscine ou la salle, on avait retrouvé un rythme quasi normal avec du monde à pieds et sur le vlo. Seulement voilà, la porte se referme et on ne sait pas si il restera un rai de lumière à la fin ! Je vous l'envoie donc telle quelle, elle n'a -malheureusement- pas pris une ride ... Vous pardonneriez les à peu-près j'en suis sûr !

Schuss



Aucun rapport, mais putain, c'est beau !

Non, je n'ai pas de résultat cette semaine !

BRUNO

C'est votre faute aussi, vous n'avez qu'à faire des courses !

Alors comme je vous écris cette gazette en regardant le championnat du monde de cyclo-cross, je pourrais me contenter de vous dire que Mathieu Van de Poel a -encore- gagné et que si ça n'avait pas été lui ça aurait été le second : Van aert ! c'est chacun son tour, sauf que là il a crevé... Mais pas sûr que ça passionne la majorité !

Bref, je vais plutôt vous parler montagne. D'abord parce que si nous n'avions pas été reconfinés, nous serions allés faire de l'escalade, puis nous aurions regardé durant toute une soirée des films de montagne, cool...mais finalement non ! Et puis j'écris ce que je veux, c'est le principe, alors j'en profite. Il y a 2 semaines Nirmal Purja -ancien commando de sa majesté- et son équipe de sherpas ont vaincu le dernier grall himalayen : le K2 en hivernal.

Les 8000m il y en a 14 entre Pakistan et Népal, tous vaincus depuis maintenant 57 ans. Nirmal les avait gravis en 189 jours (record précédent 7ans!). Mais le K2 en hiver c'est la tannée à cause de sa position la plus au nord des 8000, des vents inimaginables qui ont valu à l'expédition de ne pas retrouver son camp 2 un matin, avec tout le matos perdu !

Il l'a gravi -sans oxygène- avec une équipe exclusivement de népalais, faisant la nique à ttes les équipes occidentales qui piétinaient. Ils se sont arrêtés 10m avant d'arriver pour se regrouper et arriver tous ensemble au sommet.

Alors moi qui ai toujours comparé ces deux sports, la nature, l'engagement et tout et tout...je nous vois, Tohan notre golgoth accompagné d'une dizaine de glandus en jaune se regroupant avant le tapis bleu pour passer l'arche d'arrivée main dans la main ! c'est beau, j'en chiale !



DANS CE NUMÉRO

10 TRUCS À FAIRE

FINISTEREMAN

PENSEES SUB-SAHARIENNE

PAGE 1

À VENIR

Pourquoi pas !?

BRUNO

Si un jour...
Si un jour la vie, la vraie, reprend normalement.
Aurons-nous une saison tri « comme avant » ?
Dans le doute, on préfère se fier à nous et à personne d'autre !
Alors une épreuve hors calendrier, que l'on fait quand on veut, sans demander quoi que ce soit à qui que ce soit, c'est top !
Je parle du

FINISTEREMAN

Le principe est simple : pas de règle.
On part quand on veut, le nombre de coureurs qu'on veut.

Seul le parcours est imposé :
Traversée du port de Port la Forêt Fouesnant, direction la bouée rouge au large de la plage de Cap Coz. 3800m. T1.
Passage de relais au bateau qui part pour 120 miles nautiques autour des pointes du Raz et St Mathieu, direction Roscoff. T2.180 bornes de v1o plein sud en passant par les monts d'Arrée, Tréduon, Trévare, 1900m de D- qd même...
Arrivée à Port-Manech -chez Yann- T3.
Marathon sur le chemin côtier et on boucle !
Vous avez compris qu'il s'agit d'un IM + le bateau....

Alors pour l'instant, depuis sa création par Stan Thuret, navigateur, bossant chez Everal, en mai, il y a eu une demi-douzaine d'équipe à relever le défi, certaines de 4 membres, d'autres de 37 comme celle du Crédit Agricole.

Parfois en relais, parfois avec les mêmes jusqu'au bout.

Des temps allant de 26 à 46 heures !

Ça n'est pas une compét' mais un super moyen de cohésion dans un groupe (les entreprises l'ont bien compris).

Alors pour le KT, j'imagine différentes formules, pourquoi pas une équipe « perf » avec des cadors dans les 3 disciplines et un skipper (certains ont eu Gabard et le temps bateau fut de 14h47...), une équipe qui ferait tout du début à la fin, mais faut maîtriser la voile !

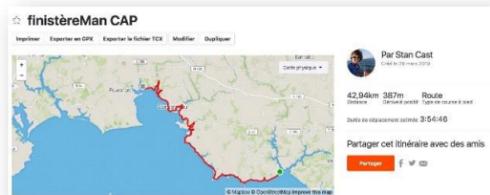
Une version « totale » avec une multitude de relais où tt le monde courrait....

Bref, c'est open, mais ce qui est sûr c'est que ce sera une aventure formidable, ne serait-ce que par le temps passé (1 ou 2 nuits blanches), la logistique et la prépa : de quoi occuper notre printemps et se donner un objectif -sans donner nos sous à IronMan-

<https://youtu.be/q3ee11tr5m>

<https://www.facebook.com/106023357795544/posts/106047861128427/?extid=0&d-n>

<https://www.facebook.com/finistereMan/videos/247432236532562/?v=e&extid=0>



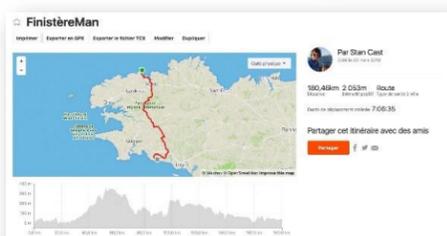
À REGARDER, A REFFECHIR

Le coureur sédentaire

BRUNO

J'y ai appris des trucs, j'y ai compris des trucs.
On a des costauds dans ce club, costauds sur la piste, à v1o, costauds dans la vie, avec des boulots pas faciles, bien physiques et pourtant ...
Petite prise de conscience de nous, de notre société, de notre pratique sportive.

https://m.youtube.com/watch?fbclid=IwAR01Fns8ECYqd_qvRH4Pc3JzJ0M-Wv--SqFS5KFHpW9B6JSsuoqoDGIGskw&v=IFj5kRiGzKE&feature=youtu.be



RECONFINEMENT

10 trucs à faire pendant le confinement

Après tout c'est -encore- l'hiver !

BRUNO

De toute façon c'était l'hiver !

On aurait dû -si on avait eu une saison normale- faire une coupure.

Bon, elle va être longue la coupure et y'en a qu'un qui a fait un IM dans le lot.

Essays de mettre à profit cette période en faisant des choses que l'on ne prend jamais le temps de faire le reste de l'année. Je pompe délibérément sur un article consacré à la montagne, alors forcément, ça colle plus ou moins, parce que le tri c'est un truc de bourrins, où la technique n'a pas une place énorme -à part peut-être en nat-

1-Apprendre et progresser

J'exagère en disant qu'il n'y a pas de technique à apprendre en tri, si c'est évident en nat, ce serait ignorer la moitié du boulot en vlo et en cap que de penser qu'il suffit d'écraser ou de mettre un pied devant l'autre.

Il y a de nombreux bouquins sur le sujet, mais restons plus ludique, le net regorge de sites qui décrivent le truc de manière imagée et pas rébarbative, avec en premier lieu Youtube bien-sûr. Je vous mets la première venue, à vous de surfer !

<https://www.youtube.com/watch?v=CXX1PrW6sXk>

Impressionnant comment tout interagit !

<https://www.3bikes.fr/2019/12/02/comment-avoir-un-pedaalage-efficace/>

<https://www.running-addict.fr/conseil-running/comment-bien-courir-technique-de-course/>

Chez Running addict, de nombreux articles pertinents.

Alors, surfez, n'hésitez pas, la théorie et les avis multiples sont toujours instructifs.

2-Lister ses futurs tris

Ben oui, ça ne va pas durer toujours !

Un jour il y aura des compèt' un calendrier, des objectifs....

Bref, rêvez, projetez-vous, faites votre marcher.

Le meilleur site en ce qui nous concerne est celui de la ligue de Bretagne, mais on peut agrandir le cercle...

<https://www.t2arsa.com>

(national)

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1pprios7GyO3Rm-dsKQaSFmDWP7xTfBE1Ldci3kZiWL6/htmlview?gid=1029564717>

(régional)

3-Trier ses photos et mettre à jour ses réseaux

Ouais, ça s'applique peut-être plus à certains.

Par exemple, vous auriez autant de photos de tri que moi, vous seriez malheureux !

Maintenant si on demande à JC de stimuler son

Instagram, on va pas être déçu de la réponse....

Chacun en fait ce qu'il veut !

4-Dépoüssiérer sa bibliothèque

Cette période critique nous fait appuyer sur le bouton pause. Elle doit nous permettre de lire, et ainsi de se coller à tous ces bouquins achetés et pour lesquels la motivation a manqué. Voyageons à l'autre bout du monde avec les récits de triathlètes, d'ultra-traileurs, ou même d'alpinistes, inspirons-nous des exploits et de la pensée des plus grands.

Je vous soumetts la liste que je pique à Laura, 25 ans, triathlète :

« La bible du triathlon » de Joe Friel éd. Talent sport

No comment, tout est dans le titre !

« Training express » de Sébastien Balondrade éd. Thierry Souevar

Réduire son temps d'entraînement par deux en privilégiant la qualité à la quantité, avec des *séances choc*...

« Nutrition de l'endurance » des dr Hugues Daniel et Fabrice Kuhn éd.Thierry Souevar.

« Champion dans la tête » de François Ducasse éd.de l'homme

Travailler le mental pour aller au bout de ses rêves.

« ironman mon combat contre la mucoviscidose » de Jonathan Dutrel, double transplanté cœur poumons qui réussit l'IM de Nice en 2018.

5-Garder la forme

C'est LE gros morceau de l'hiver !

Si vous deviez n'en retenir qu'un ce serait celui-là.

Le tri forme le physique, sûr. Mais je vous assure que la préparation physique générale vous donne une sacrée avance et ce dans les 3 disciplines.

Des goboles costauds, ce sont des squats, des fentes et encore des squats et des fentes, chargées ou pas.

Combien de fois par semaine ? on ne va pas se mentir, si ça n'est pas chaque jour, autant se mettre au crochet !

La piscine est fermée...la chiotte! des pompes, des burpees, puis des burpees et des abdos et des planches...

Si vous voulez un jour coller au cul de P'Y sans garder le

doigt sur le 15 !

6-Regarder des films

Pas que du tri, de la montagne, du trail, du voyage...

Je passe, c'est comme les bouquins, faut s'aérer la tête et ne plus penser COVID !

7-S'entraîner à la cuisine diète

Je passe aussi, le bouquin du point 4 est un bon début, mais on y reviendra en détail...j'espère.

Ma bible en la matière c'est Nicolas Aubineau diététicien

<https://www.nicolas-aubineau.com/>

8-Lire les mags de tri

<https://www.facebook.com/TriathleteMagazineFrance/>

Et bien d'autres, se faire une culture tri, connaître les anciens, les nouveaux, ce sont bientôt les JO : qui est, en équipe de France ?

Juste pour savoir de quoi on parle...

9-Réparer et entretenir le matos

Avant tout son vélo: l'hiver est son ennemi, sable, flotte, laver, graisser. Sam dit de changer les gaines et câbles une fois par an...même si j'en connais qui attendent le stand

Marie sur le village de l'IM de Nice pour dévoiler une roue (Ltd Dan' si tu m'entends).

La combar, à la taille, pas crevée ?

Bref, on a le temps, n'attendons pas notre premier duathlon pour nous apercevoir qu'il nous manque un prolongateur.

10-Prendre du recul

«Que ferons-nous de cette épreuve ?» s'interroge Sylvain Tesson.

Si pour l'instant le temps est à la gestion de la crise et à notre protection, rien n'empêche de profiter du temps dont nous disposons pour réfléchir. Le monde actuel nous a mené à cette crise, pourquoi ?

Quelles conséquences vais-je en tirer à titre personnel dans le choix de mon matériel, de mes déplacements, mes comportements...

11-faire la liste de mes envies

Un dernier pour la route, sans oublier tout ce qui précède.

Profiter de ce temps pour faire ma *bucket list*.

A tout âge, faite cette liste à barrer, comme une porte ouverte

pour aider à trouver un sens à sa vie, vivre en accord avec ses valeurs et se recentrer sur l'essentiel.

CARNET ROSE

Antho et Julian

BRUNO



Mon premier a déjà fait le job : Manaëlle est née le 30 novembre, son papa, tout le monde ne l'a pas forcément croisé cette année... vue sa fréquentation disons fantomatique aux entraînements !

Anthony travaille chez Giant à Hennebont, si un jour vous avez envie d'un nouveau vlo.

Au passage il adresse tout son respect aux nombreux papas du club et compatit.

Les deux suivants n'ont pas complètement terminé le travail : notre champion du monde

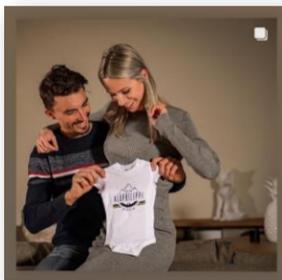
Alaph s'est permis de détourner de la route une autre championne du Monde pour tenter de

créer LE futur champion toutes catégories des années disons 2040...

Et presque aussi costaud -moins médiatique sans doute- notre Golgoth attend un heureux

événement pour février...

Mais le chapitre qui suit lui est consacré.



VOL DE NUIT

Une pensée pour un KT qui -a- fait le job loin d'ici.

BRUNO

Je n'ose parler de ce qu'une année d'armée a apporté dans ma vie ni à ce que j'ai apporté à l'armée!
C'était il y a tellement d'années que le protagoniste de l'article n'avait pas 5 ans...
Une chose est sûre, ça marque, à tel point que 25 ans plus tard, on en cause encore.
Et je n'y ai rien fait -ma tendre et donc m'ayant déjà passé les bracelets et interdit de prendre le train pour Split- d'autre que...des bidasseries!

Alors après tu passes toute une vie à courir après une sorte d'héroïsme de pacotille en faisant des trucs à la mode que des copains -sympas- ne cessent de t'attribuer comme autant de médailles, des sommets, des ultra-trails...que sais-je encore.

Et puis il y a cette notion de risque, avec le risque ultime, celui que tu ne connais qu'une fois, celui de croiser l'Ankou.
On dit qu'on est prêt, mais dès qu'on s'en approche d'un peu trop prêt, on se ramollit des sphincters.

Alors qu'on l'approche au plus prêt tous les jours, à l'endroit le moins glorieux du monde: la route!

Pour finir au mieux dans la colonne « faits divers ».

C'est pour toutes ces raisons que j'ai toujours une pensée pour nos guerriers qui sont toujours loin de nos yeux et du coup, de nos pensées.
Quand j'étais gamin, le papa de mon amoureuse (là pour le coup, le Golgoth n'était pas né!) était au Tchad -déjà-
Après on croise toute notre vie des gars qui y sont allés et d'autres qui ont leur image sur une petite croix au cimetière du village, on le connaissait à peine, mais il avait mon âge.

Alors aujourd'hui je veux partager avec vous une pensée pour le Golgoth qui est (était) loin d'ici, dans des pays que j'ai aimés, malgré leur aridité.
On a été réveillé il y a 2 semaines par la nouvelle aux infos, de la mort d'une cinquantaine de djihadistes, il était là-bas depuis 1 semaine!
Cette semaine c'est un caïd qui s'est fait fumer dans son pick-up.
Z'avaient qu'à nous demander, on leur aurait dit qu'il était LA solution!

Bref, j'invente, j'affabule, j'en sais rien, mais ce qui est sûr c'est que pendant qu'on se plaint de notre heure à un km et du manque de l'Q dans les rayons, lui ne se plaint pas.
Et c'est d'autant plus respectable quand en face on te cause avec une 12,7.

Alors on va lui envoyer nos pensées et lui dire de prendre soin de lui -c'est con, évidemment il prend forcément soin de lui- on va lui dire de revenir entier parce que c'est trop cool de revenir d'Arzano en mobylette dans sa roue!

« Même si je ne roule pas, ne nage pas et cours trop peu, à l'autre bout du monde, mes pensées vont vers les copains du club, les KT, Surtout quand je pitaï des mouvements de terrain qui font 450m de dénivelé sur une distance de 4 bornes, en faisant 148kg sur la balance PTAC Force et Honneur »

NDLR: Bon à cette heure il est revenu et il est toujours aussi solide sur les étriers!

Mais ça n'enlève rien à mes pensées et puis comme ça a l'air de pas avancer d'un cul là-bas, y'a de fortes chances qu'il remette les voiles cet été, alors on n'oubliera pas de renouveler nos pensées sub-sahariennes.



Commenté [A1]: