

KT HEBDO

LA GAZETTE DU CLUB



COMME UN LUNDI

Édito

BRUNO

Les temps sont durs disait l'Arthur!
 C'est pas faux, on se débat pour arriver à conserver un semblant de groupe d'entraînement, on nous colle un couvre-feu à 18h, on surnage et toujours un monde fou aux séances.
 Il gèle à pierre fendre et il neige, toujours une quinzaine de partants le dimanche matin devant l'Inter.
 Ça n'est pas le cas chez tout le monde, à Hennebont ou à Quimper -pour ne pas les citer- c'est le désert!
 Alors je dis chapeau!
 Je ne sais pas si c'est la classe, l'inconscience ou la drogue, mais les KT sont des survivalistes.
 Pas de compèt' : on s'en crée, on en organise, de toute façon cette année ne sera pas blanche, parole de KT!



CONVIVIALITÉ, *subst. fém.*

Goût des réunions et des festins :

« La gourmandise est un des principaux liens de la société ; c'est elle qui étend graduellement cet esprit de convivialité qui réunit chaque jour les divers états, les fond en un seul tout, anime la conversation, et adoucit les angles de l'inégalité conventionnelle ». Brillat-Savarin,

Etymologie : du latin convivialis, relatif au repas pris en commun, dérivé de convivere, vivre ensemble, manger ensemble

Résultats du WE

BRUNO

Samedi 6 on avait RDV à Mellac pour la séance de cap de Kévin, au programme un 5000 sur route.
 Karine a planifié le truc nickel : on se retrouve à 30 devant la mairie. Départ cimetièrre (sic), 2 tours d'échauffement et 2 tours pour de vrai.
 On se colle sur la route, on bloque les bagnoles et le maire du bled donne le départ!
 Devant ça part à donf' comme à la parade, nos vieux chevaux marquent le pas et c'est Arno -valeur montante du KT- qui arrive ... derrière Mat' qui boucle en 17'03.
 Mais le clou de la séance c'était après : le ravito !
 Invitation de la coach à la casa avec crêpes, far et gâteaux, soleil et bonne humeur : on en veut encore des séances comme ça!
 Merci

Le Kemperle triathlon s'entraîne à Mellac

Les licenciés du club de triathlon de Quimperlé s'étaient donné rendez-vous aux abords de la mairie mellacoise, samedi matin. Ils étaient nombreux pour cet entraînement de course à pied, dans une ambiance hivernale mais sous le soleil. Ils ont parcouru plusieurs boucles de 5 km en direction de Kerfelès, chacun à son rythme.



Les licenciés du club de triathlon de Quimperlé se sont entraînés dans la campagne mellacoise ce samedi 6 février.



Ben voyons ...

DANS CE NUMÉRO

RESTE DU MONDE

GR 34

UN NOUVEAU COACH

RESTE DU MONDE

Le triathlon ton univers impitoyable ! Et en Bretagne c'est pas mieux !

BRUNO

On va essayer de résumer : asseyez-vous au coin du feu.

Andrée Vidil est la présidente de la Ligue de Bretagne (était devrais-je dire), elle a mené la dernière AG de cette ligue de manière... « vidilesque » et pensait que ça allait passer crème. Seulement y'a des gars de St Greg tri qui n'ont pas vu le truc du même oeil, pour des raisons de délai pour des candidatures pour aller voter à la FFTRI (là franchement la gravité du truc m'échappe, sauf peut-être si on a des vues au niveau FFTRI -une année d'élection-)

Alors ça commence à ouiner et l'AG est invalidée et donc la Bretagne est la seule région de France à ne pas voter à l'élection nationale : la loose !

Là on est en confinement et approchent les élections -de ligue cette fois- les gars de St Greg et Dinan ne lâchent rien et présentent une liste Alors là rentrent en ligne de compte les vieilles rancœurs -que les moins de 15 ans ignorent- à la grande époque du TOC Cesson, club élite dont la gestion laissa une ardoise de qq dizaines de milliers d'euros...et dont les anciens se sont retrouvés ds le club de St Greg entre autres : la boucle est bouclée !

Alors Vidil qui a la rancune tenace et un petit peu comme habitude de gérer en solo se dit que des caisses vides mettraient à l'épreuve la motivation des candidats les plus motivés, « vide » les caisses en question en distribuant larga manu aux clubs bretons la cagnotte constituée au cours de ses 3 mandats : la bagatelle d'environ 250000euros !

Le KT hérite immédiatement d'un chèque de 3500euros auxquels se rajoute un ordi et une GoPro « pour compensation COVID ».

Évidemment les « autres » n'apprécient pas et vont rapporter à la FFTRI, qui estime que le montant des cadeaux est un poil excessif pour une gestion en temps de crise et le fait savoir. Ça ouine à nouveau et les noms d'oiseaux fusent sur le net.

Conclusion Vidil et le dernier carré de soupirants démissionnent et laisse la Ligue comme un bateau ivre, avec comme seule perspective d'attendre l'AG d'avril pour voir élire la seule liste officielle. Ça fait rêver !

Bon la suite au prochain épisode (vous êtes impatients non ?!) réunion en ligne avec la FFTRI jeudi pour nos prés', va-t-on toucher le chèque, la liste de Douillard sera-t-elle la seule en lice, pourra-t-on faire des sexe-tape avec la Gopro ? Autant de questions qui trouveront leurs réponses dans la prochaine gazette !



450 bornes en 2 jours : qui relèvera le défi ?!



À VENIR

Les épreuves à venir

RACHID

Depuis qqes semaines une envie me trotte dans la tête, j'ai sondé autour de moi et les retours positifs me font vous exposer ce projet.

Faire une partie du GR34 en binôme et en relais sur 3 jours
Je m'explique ;
Partir d'un point du Finistère et arriver au Pouldu; j' avais pensé partir de Morlaix mais 1000 kms... donc plutôt CAMARET / LE POULDU, à vérifier mais il y a 450 kms

En relais de 10/15 kms par binôme
4/5/6 binômes + 2 fourgons pour la logistique, un pour les prises de relais et l' autre pour la récup
En partenariat avec une association, (les virades , le cancer ou autre) sous l'égide KT ou pas
Quand ? Mon envie m'est venue des annulations des courses donc si pas de course il faut le faire cet été.

Pour l'organisation, j'ai les coordonnées du responsable parcours management des STAPS de Brest, je pense que 2 étudiants intéressés pourraient préparer un peu de com et le parcours
Pour nos besoins, voir avec l' asso plus un ou 2 sponsors pour filer un peu de bouffe au ravito

Timing :

Départ le vendredi midi et arrivée vers 14h (le dimanche !) au Pouldu
10 kms /h donc 200/220kms jours donc environ 400/440 kms réalisables
Qu'en pensez-vous, et bien sûr je me propose d'organiser tout cela

TRI DU POULDU

Et notre tri dans tout ça !?

BRUNO

Après maintes péripéties, notre triathlon du Pouldu qui devait initialement se tenir le dernier WE d'août se retrouvait face au tri de Lorient (qui d'habitude se place au 3ème WE d'août mais là ils nagent en mer, à la Base et du coup sont tributaires des marées) ...moche pour eux, moche pour nous.

Là-dessus la Ligue nous file le championnat S de Bretagne : mort annoncée de Lorient qui perd à la fois ses jeunes et ses bénévoles.

On tente une négociation, ils font le mort et au final leur prés' se retrouve sur la liste candidate à l'élection de la Ligue... ça sent le roussi. Mais on est magnanimes alors on propose de se déplacer au 11 septembre, chaud car en face de St Lunaire qui bien qu'éloigné, propose un L et une grosse orga, pourrait nous faire de l'ombre. On pourrait s'en tirer si on avait l'assurance d'obtenir le chpt.

Oui mais voilà, la Ligue n'a plus de capitaine et on apprend finalement que le 11 se déroulera la finale D2 et D1, plusieurs gros clubs bretons concernés et surtout pas de Chpt de Bretagne ce jour-là !

Après vote du CA, ce sera donc le 29 août et sans championnat !

Tant pis pour Lorient, tant pis pour une certaine idée du tri....



ARRET SUR IMAGE

Petit point d'arbitrage

Le diable est dans les détails.

BRUNO

Il va vous falloir une loupe, mais grâce à l'informatique, ça va bien se passer.

Si vous regardez bien cette image « *comme un lundi* », vous voyez que ce brave cycliste pratique le cyclo-cross et va s'en prendre une bonne -c'est la discipline qui veut ça- Vous vous mettez à la place de son poignet ou de son dentier...

Rassurez-vous, ça va bien se passer.

En revanche les plus affutés auront remarqué sa cuisse gauche (à droite sur l'image) et son gentil embout de cintre qui va probablement lui rentrer dans le cuissot.

Là aussi ça va bien se passer, parce qu'il a un bouchon de bout de tube qui tient le coup !

C'est pourquoi à l'entrée de l'aire de transition sur un tri, les -gentils- arbitres contrôlent la présence de ce bidule qui pèse 5 grammes mais qui vous évite de faire une carotte de quadriceps de 50 grammes

Sont gentils non !?

À noter que cette année, nous sommes 2 arbitres au club : les 2 Bruno Béric et Charun. (Alors que si ça se trouve, y'aura même pas d'épreuves !!)

À la loupe

CHIFFRES

Petite démographie du kt

NOM DE L'AUTEUR

DATE

Répartition par
sexe

Ca y est :

Tout le monde a pris sa licence !

On ne sait pas si ça servira, mais je me répète...

On est 49.

49 KT dont 42 « vrais » licenciés à la FFTRI et la nouveauté cette année, qui a remporté un vrai succès, c'est la section « loisir » dont les membres prennent part aux entraînements sans être licenciés. Mais cela ne les empêchera pas de participer à un tri s'ils le désirent, en prenant un pass journée. Première constatation : la présence féminine : 12 filles soit un quart des effectifs, la proportion est à peu près la même au niveau national.

À la fois pas mal, à la fois on pourrait estimer que la proportion reste assez constante, on a du mal à progresser.

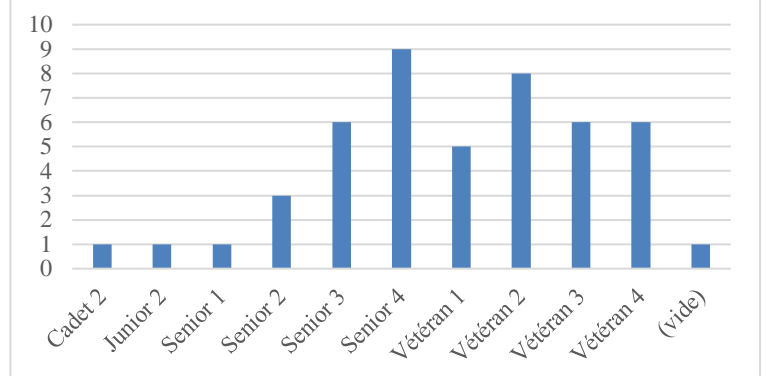
(Il y a eu 24 filles dans l'histoire du KT, dont 12 sont encore présentes).

Concernant la moyenne d'âge, pas de surprise : c'est une succursale d'EPAHD !

La moyenne est élevée (41,5), 7 moins de 30 ans, 16 moins de 40, 15 moins de 50 et 13 plus de 50 (20 séniors et 26 vétérans).

Va falloir rappeler !

Catégories d'âge



COACHING

Pas de vacances pour le KT

BRUNO

On l'a dit, le KT reste motivé et mobilisé pendant la crise : on a de plus en plus de coaches et de propositions d'entraînements. Et s'il n'y avait aucune orga de course cette année, on aurait assez -trop- à faire avec celles que nous organisons nous-même !

Pour ceux dont la motivation risquait de chuter, qu'ils se reprennent : va pas falloir mollir ! Au mois de mars, il y aura une séance (pour commencer) de Crossfit !

Ça se déroulera à Lorient, ça ne coûtera rien et ça sera en plein air au Moustoir. L'idée est de faire de la PPG XXL, toujours importante en saison hivernale. Si vous n'avez jamais eu le goût du sang dans la bouche -si cher à Yann- vous connaîtrez cette fade saveur.

Maintenant, pas de panique : ouvert à tous niveaux, il n'y a aucune honte à tenir à la vie !!

Pour faire simple, je vous demande juste de vous manifester comme intéressé en m'envoyant un SMS au 0669062541 (mon 3615 est en rade) juste pour compter les troupes pour prévenir les coaches.

Merci

À part ça, Gwen prévoit un duathlon le mois prochain, genre courte distance, mais rien de tel pour travailler les transitions.

Si la météo est merdique ça se transformera en run & bike.

On vous tient au courant...

Après il fera -normalement- plus beau et Yann proposera un swim&run, là aussi grosse bavante en perspective...

Donc que du bonheur à venir, mais pour s'y préparer il faut s'entraîner et nous avons une proposition de la part de Julien qui mène de front son job et une formation BF5.

Formation qui nécessite un stage -difficile à faire sous COVID- et se propose donc d'entraîner les KT en cap et en vlo.

Parfois le dimanche en collant à la planif de XLF, parfois en semaine avec des séances qu'il conçoit.

Les prochaines dates :

- Demain 16 : vlo 2h RDV 9h30 Intersport et cap 16H45 à Kernault
- Mercredi 17 : vlo 1h30 RDV Inter à 9H30
- Dimanche 20 : vlo 3H30 RDV Inter à 9H, séance XLF.

Un coach privé et c'est gratuit !

