

LE JOURNAL DU CLUB



INFO CLUB

LICENCES 2012

Depuis le 1^{er} octobre le site de FFTRI pour les renouvellements de licences fonctionne.

Pour accéder à votre espace personnel, un mot de passe est demandé. C'est le même que l'année dernière. En cas d'oubli, merci de vous rapprocher de Nicole (nicole.ricard653@wanadoo.fr) ou de moi-même (anne84avignon@hotmail.com).
Ci-joint au JDC le mode d'emploi pour remplir vos demandes.
Ne pas oublier d'éditer et de **signer** votre demande licence FFTRI

Tous les documents à compléter et à fournir sont sur le site du club
<http://www.avignon-lepontet-triathlon.com/club/inscriptions.htm>

Date limite d'envoi des dossiers complets : 20 octobre 2011 à Nicole

ASSEMBLEE GENERALE

L'Assemblée Générale du club se tiendra :
le 19 Novembre 2011 à 19h00 à la Salle St Louis - Pontet

En pièce jointe : la convocation à l'AG, avec l'appel à candidature pour rejoindre le bureau du club à compléter avant le **30/10/11** si vous le souhaitez

L'assemblée Générale sera suivie d'un apéritif-dinatoire auquel tout le monde est convié.

Merci de confirmer votre présence à Lucette, au plus tard le 30/10/11 afin d'organiser au mieux ce moment de convivialité

DUATHLON AVIGNON LE PONTET

Le Duathlon est prévu pour le mois de Mars 2012

Vous souhaitez rejoindre l'équipe organisatrice ?

Merci de vous inscrire auprès de Nicolas Souvet,
responsable de l'organisation pour 2012.
nsouvet@nuxe.com



ENTRAINEMENTS à partir d'Octobre 2011

Course à pied

Séance encadrée par Marc : Jeudi 18h30 au stade de Fargues Pontet

Séance non encadrée : Mardi 18h30 stade de Fargues Pontet

Natation : Reprise des entrainements natation à Stuart Mill

Séances encadrées adultes :

Lundi 19h – 20h30 => de Minimes à séniors (pas de débutants)

Mercredi 19h30- 21h30 => adultes uniquement + débutants adultes

Séances libres : 12h-14h Mardi, Jeudi et Vendredi + Samedi matin 10h-11h

Vélo :

Les RDV sont sur la page d'accueil du site

Pour plus d'informations le planning des entrainements est sur le site

www.avignon-lepontet-triathlon.com

INFO PISCINE STUART MILL

Joël a pris contact avec le chef de bassin de Stuart Mill pour lui faire part des problèmes techniques que nous avons relevés au cours de ces 1ères séances de natation.

Voici les infos :

- **Problème des courants latéraux**: le problème est connu.

Il provient d'un changement de la forme du bassin effectué en cours de travaux (forme bi-seauté en bas, pourquoi??) mais la forme des buses de refoulement n'a pas été modifiée. La solution est simple: mise en place de buse orientable (comme dans les piscines particulières) qui refouleront horizontalement donc plus de courant en surface.

C'est prévu mais il faut vider le bassin. Cela se fera donc lors d'une fermeture pendant des vacances scolaire. Date non définie à ce jour.

- **Lignes d'eau**: des lignes d'eau digne de ce nom sont en commande. On pourra mieux les tendre et elles permettront d'amortir le clapot.

- **Chrono** : 2 chronos en commande. Les branchements sont déjà prévus.

- **Panneau d'affichage club** : 2 tableaux en commande dont 1 pour nous.

- **Stockage des vélos le samedi matin**: OK, voir avec BEESAN en service pour ce samedi. Solution définitive à venir

- **Largeur des lignes** : le chef de bassin et son équipe de surveillants regrettent le choix fait sur la largeur des lignes (2m au lieu de 2,5m) mais il a été fait, à priori, sans tenir compte de l'avis des entraîneurs et surveillants et sur ce point, difficile de revenir en arrière.

La piscine étant neuve, il y aura sûrement d'autres petits réglages ou réparations dans les semaines et mois avenir.



INFO PISCINE STUART MILL (Suite)

Message de Joël à l'ensemble des membres du Club :

Nous avons repris la semaine dernière nos entrainements dans la nouvelle piscine Stuart Mill. Ceux qui sont déjà venus ont pu constater qu'il y avait quelques problèmes rendant nos entrainements plus difficile. Un certain nombre vont être solutionné à plus ou moins long terme et nous allons certainement un peu adapter nos entrainements à ces conditions.

Par contre, pour la largeur des lignes (2m au lieu de 2.50m), c'est définitif. La seule solution pour plus de confort, serait d'être moins nombreux dans chaque ligne donc d'avoir plus de lignes notamment le Mercredi.

Dès le mois d'Aout, j'avais déjà officiellement prévenu le service des Sports d'Avignon que nous risquions d'être un peu juste le mercredi soir. Pour que je puisse poursuivre dans ce sens, **je vous demande donc de continuer à venir nombreux le mercredi et de faire abstraction des conditions actuelles**. Il faut savoir que nous sommes comptés et plus nous serons, plus j'aurai du poids pour demander un bassin complet.

Donc je n'ai qu'une chose à dire : **Tous à l'Eau !!!**

Merci,



FORMATION ENTRAINEUR - NIVEAU BF5



Devenir éducateur au club vous intéresse ?

La Ligue Provence Alpes de Triathlon organise une formation fédérale au Brevet Fédéral 5 (BF 5). Ce niveau est le 1^{er} niveau de la formation mis en place par la FFTRI.

Toutes les informations sur cette formation (prérogatives de BF5, dates et lieux, programme de la formation, conditions requises...) en cliquant sur le lien suivant :

http://www.provencealpes-triathlon.com/crbst_143.html

Conditions du Club :

- Inscription à la charge du stagiaire,
- Réalisation obligatoire et bénévole du stage pratique d'encadrement au sein du club en assistance des éducateurs actuels dans les 3 disciplines sur la saison 2011/2012 (mini 30 heures),
- Si réussite de l'examen (écrit et oral) remboursement de la moitié de l'inscription (130€) lors de l'AG 2012 avec remise diplôme,
- Si encadrement autonome ou en binôme d'1 ou 2 séances par semaine pour la saison 2012/2013, remboursement du solde en fin de saison (septembre 2013).

Bulletin d'inscription en pièces jointes

Date limite du dépôt de dossiers est le 13/11/2011

Si vous êtes intéressés prendre contact avec Joël : joel.casalis@orange.fr

VIE DU CLUB

LA PRESSE

Un nouveau partenaire presse pour le club :

avignonsport.fr

Actualités sportives des clubs de sports d'Avignon foot ACA Arles-Avignon, Volley-Ball AVB, Rugby les bisons SOAXIII, USAP84, foot américain Warriors, athlétisme CASA, badminton ABC, Basket USAP, Aviron (SNA), [triathlon avignon-le pontet](#)

A la une : Mathieu Marchand

Vu dans la presse cette semaine :

2 Articles dans La Provence :

- **Mathieu à Vegas en 2012**
- **Guillaume Roux vainqueur des Kid fits days for Unicef à Angoulême**

IRON B DES LUMIERES – LA CIOTAT (02/10/11)

Pas l'ombre d'une méduse, pas une vague, beaucoup de soleil, une mer chaude, un léger vent, toutes les conditions idéales étaient réunies à La Ciotat ce dimanche 2 Octobre pour le Triathlon LD Iron B des Lumières.

Epreuve remportée par Damien Landon en 04:13:00 de Tri St Aman, et chez les féminines par Alexandra Cassan Ferrier en 04:32:25 (9ème au clt général) du TC Chateauroux

Les résultats

Cl't	Prénom Nom	Cl't/cat	Tps total	Tps nat./Cl't	Tps Vélo/Cl't	Tps CàP/Cl't
18	José Mendy	4 S4M	04:44:12	00:45:21// 27	02:20:33//11	01:38:20//33
55	Nicolas Mermier	14 V1M	05:13:51	00:52:09// 81	02:42:07//83	01:39:36//36
90	Patrick Montjallard	3 V5M	05:32:00	00:56:57//116	02:38:35//69	01:56:29//94
137	Anne Désoïde	1 V1F	06:11:03	00:54:08//99	03:02:49//143	02:14:36//135
138	J.François Imbert	9 V4M	06:11:33	01:09:43//149	03:03:36//139	01:59:26//105

153 arrivants sur 175 partants + 18 équipes



Triathlon de cassis 09/10/11

Cassis par Nicolas :

« Samedi 15h... h-24

Le samedi, c'est toujours agréable d'aller retirer son dossard, je m'y suis donc rendu pour reconnaître une nouvelle fois le parcours et voir les conditions

Natation : eau a 14° oups

Vélo : le vent ne se fait pas trop ressenti

CAP : RAS

Je prends donc mon dossard, et là je note bien l'humour de nos amis Marseillais, 2 boites de sardine (l'organisation TRES TRES bonne effectué par Sardine Triathlon)

Rdv est donc pris pour le lendemain matin

Dimanche 9 octobre min-35

On s'installe dans le parc à vélo et la méticuleusement j'installe chaussette (ça caille quand même) vélo etc..

Je mets un pied dans l'eau.. glagla.. 14° confirmé.. pfff

- **9h00** la course est lancé

- **9h01** un gangster à cote de moi me met un coup de coup dans la figure et je perds mes lunettes, et par la même occasion mon bonnet.. là, c'est annoncé l'eau est froide.

- **9h02** mon bonnet est mal remis.. je le sens gonflé au-dessus de ma tête.. et je le perd.. je pars donc à la chasse au bonnet.. je nage même avec 100m.. à la main !!

- **9h14** sortie à l'Australienne, le bonnet dans une main, les lunettes dans l'autre.. (photos à l'appui) je remets tout cela en place et la deuxième boucle se passe mieux

- **9h39** c'est la fin du calvaire.. je ne sens plus mes doigts de pied, j'ai froid et j'arrive dans le parc, mon (beau) vélo est à terre..

- **9h41** je monte sur le vélo et là paf ! je perds ma chaussure.. demi-tour... arrêt... je remets ma pompe.. je repars. L'idée n'étant pas de faire un temps mais de profiter un maximum de l'épreuve

- **9h42** le parcours vélo est super, ça relance, j'ai de bonne sensation

- **11h10** je rentre au bercail.. mais que va-il m'arriver ? pour changer je vais trop loin dans le parc (la encore photo à l'appui)

- **11H11** aie aie aie.. je n'arrive pas à mettre mes chaussures... je me bats..

- **11H30** milieu du premier tour, face au vente, je perd ma casquette.. paye ton demi-tour pour aller la chercher.. le vent jouant avec mes nerfs !

- **12H08** soit 3h08 apres le départ, je passe la ligne.. superbe épreuve, je ne me suis vraiment pas ennuyer !

Je la conseille à tous pour l'année prochaine »

Les résultats—255 classés

PI	NOM	PRENOM	TEMPS	/cat	/sx	Vit1	Trans1	Tps2	Vit2	Tps3	Vit3
15	DEFARGES	YANNICK	2:43:21.23	5 S3	15	2,8	01:34.1	1:25:34.0	30,2	0:44:12.4	13,6
83	SOUVET	NICOLAS	3:08:37.56	8S2	79	2,3	01:44.4	1:37:18.2	26,5	0:50:26.7	11,9

PROCHAINES EPREUVES

Date	Epreuves	infos
16/10/11	Triathlon CD du Cap Sicié La Seyne sur Mer	www.tirathlonducapsicie.wordpress.com
23/10/11	Duathlon sprint Salon de Pce	www.salontriahtlon.com



Championnat de France de Triathlon LD 2012

Infos de la Ligue Aux Présidents, Aux Entraîneurs,



**CHAMPIONNAT DE FRANCE DE
TRIATHLON LONGUE DISTANCE
CORSIATRI
(3 km- 80 km- 20 km)**

CALVI LE 19 MAI 2012

en collaboration avec CalviXtri



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

« Depuis quelques jours je réceptionne des demandes de sélection au Championnat de France de Triathlon LD qui se déroulera à Calvi le **19 Mai 2012**.

Je tiens à faire le point avec vous pour que vous soyez mon relais auprès des athlètes.

A l'heure actuelle les modalités de sélection pour la saison 2012 n'ont pas encore été définies. Je suis dans l'attente du colloque national de la Direction Technique Nationale, du 14 au 17 Novembre, durant lequel je souhaite soulever les difficultés que nous pouvons rencontrer au sein des Ligues pour sélectionner les adultes.

Dans ces conditions je conseille aux athlètes intéressés par une participation au Chpt de France de Tri LD en 2012 de s'inscrire d'ores et déjà à l'épreuve. Dans un 1er temps ils seront enregistrés en vague open. Dans un second temps, en fonction de l'instruction des différents dossiers de sélection, ceux-ci pourront se voir basculer en vague élite ou GA. Karoly Spy »

Pour celles et ceux que seraient tentés par un week-end Corse, toutes les infos et inscriptions sur

www.corsicatri.fr

ECOLE DE TRIATHLON

ENTRAINEMENTS ECOLE DE TRIATHLON



Pour les poussins-pupilles-benjamins

Mercredi : Natation Piscine Stuart Mill : 16h à 17h

Samedi : Natation Stuart Mill ; 10h à 11h – Vélo (vtt) /CàP de 11h à 12h30

Pour les Minimes-Cadets-Juniors

Mardi : Course à Pied Stade du Pontet : 18h30-19h30

Mercredi : Vélo départ Stuart Mill 14h =>16h

Jeudi : Course à pied (cadets-juniors) 18h30-19h30

Samedi : Natation Stuart Mill 10h-11h – Vélo route 11h-12h30



FINALE KIDS FITS DAYS UNICEF

Guillaume Roux vainqueur pupille de la finale Kids Fits days

Fin d'un beau parcours pour Guillaume, il a brillamment terminé en pole position sur les épreuves sélectives :

La 1ère sélection : le 07/06/2011 à Villeneuve les Avignon

La sélection régionale : le 12/06/2011 à Istres



PROCHAINES EPREUVES

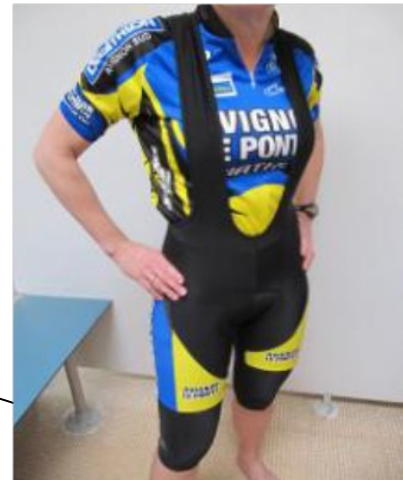
Date	Epreuves	infos
23/10/11	Duathlon Sprint Salon de Provence (Cadets – Juniors)	www.salontriathlon.com

LA BOUTIQUE

Collection cycle



Maillot vélo



Corsaire épais
À bretelles

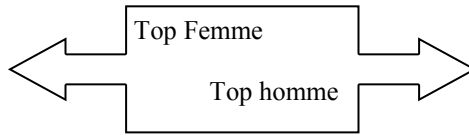
DESIGNATIONS	Prix	HOMMES							FEMMES					ENFANTS				
		XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XS	S	M	L	XL	6	8	10	12	14
Maillot vélo	45,00		1	1														
Veste demi saison	65,00				1													
Coupe vent s/manches — dos filet	45,00			2														
Veste Windtex 3 poches AR—1 poche centrale zip-pée	90,00			2	1													
Collant long à bretelles	70,00		1	1		2	2											
Corsaire épais bretelles	65,00			2	2	2												
Veste demi saison enfant	55,00													1	3	2	1	
Cuissard vélo	55,00				1	1												



Coupe vent
Sans manches
Dos filet

LA BOUTIQUE

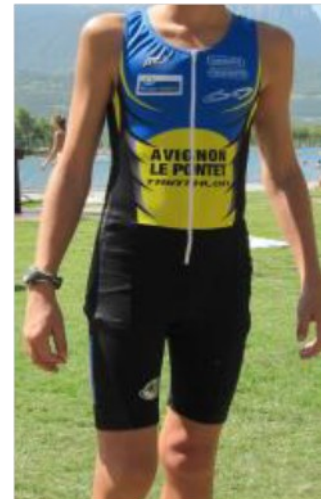
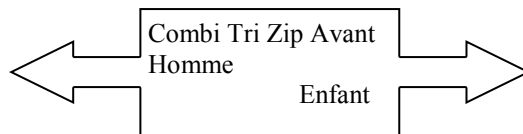
Collection Triathlon



Shorty Tri & runnins



DESIGNATIONS	Prix	HOMMES							FEMMES					ENFANTS					
		XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XXS	XS	S	M	L	XL	6	8	10	12	14
Top Hommes/Femmes	35,00	1			1					1	4								
Combi tri zip avant Hommes/Femmes	60,00									1	3	1							
Combi tri zip avant enfants	50,00															1	4	3	
Combi tri zip arrière Hommes/Femmes	60,00		2	2	2		1		2	3	2	2							
Shorty running&tri Hommes	35,00		1	3															
Shorty Femmes	35,00									2	1	3							



BONNES AFFAIRES

Paire de roues Zipp 404 Carbone à boyaux

Très bon état, utilisées uniquement en courses (500 km maxi)

Roue arrière : boyau vittoria evo cx 2 à 40% d'usure + cassette 10vitesse ultegra en 12-23 dents

Roue avant : boyau continental sprinter neuf

Vendues avec les prolongateurs de valves Zipp et les attaches rapides.

Prix : 1000 €



Contact : Laurent Martin 06.08.500.200
Laurent_martin@bbox.fr

Vélo MBK Taille S (51)

Groupe shimano 105

Fourche Carbonne

Cadre Aluminium

Pédale Look

Prix : 450€



Contact : Nicole 06.16.79.46.92
nicole.ricard653@wanadoo.fr

DIVERS

ANNIVERSAIRES D'OCTOBRE

MARTIN	MIREILLE	2/10
BELLOC	BASTIEN	2/10
CHARPENTIER	ROBIN	14/10
BRIGANO	FLAVIO	22/10
KOCH	JUDITH	23/10
LE BLAY	PATRICK	24/10
RUY	HUGO	26/10

