

LE JOURNAL DU CLUB

N°6 - 13/02/2012



organise le 2ème Duathlon Avignon Le Pontet

Samedi 17 Mars 2012



14h00 : Course Poussins
14h30 : Course Pupilles
15h00 : Course Benjamins



ILE DE LA BARTHELASSE



Dimanche 18 Mars 2012

9h30: Course Super-Sprint Open (Minimes et +)

Championnat Régional (Minimes) .Sélectif Cht de France

12h00: Course Sprint 100% Féminin

1/2 finale Sud du Cht de France Division 2 des clubs de Duathlon

Manche D3 régionale

Cht régional & sélectif Cht de France (cadettes/juniors)

14h30: Course Sprint Open (Cadets et +)

Championnat Régional & Sélectif Cht de France (Cadets/Juniors) Manche D3



contact@avignon-lepontet-triathlon.com

www.avignon-lepontet-triathlon.com / inscription sur :



Affiche crée par Marc Bouchard



INFO CLUB

INFOS ENTRAINEMENTS

Reprise des entrainements course à pieds dès ce mardi au Pontet 18h30 avec Marc

Ne pas oublier sa petite laine, ce n'est pas encore l'été !!!



2^{ème} DUATHLON AVIGNON LE PONTET

Le 17&18 Mars 2012

Ile de la Barthelasse - Avignon

Duathlon Avenir le 17 mars

Duathlons Super Sprint et Sprint 18 mars

- **Duathlon Super Sprint** – Sélectif Championnat de France pour les minimes
- **Duathlon Sprint** – Sélectif D3 Hommes et Championnat de France cadets –juniors
- **Duathlon Sprint 100 % Féminin** – ½ finale Sud Femmes D2 Duathlon – Sélectif Championnat de France fille cadettes et juniors – Etape Féminine D3



Le compte à rebours est lancé

Les inscriptions ont débuté sur le sportf.com pour les concurrents

Rappel : Pour les membres du club merci de vous inscrire uniquement avec le bulletin qui vous a été transmis.

APPEL AUX BENEVOLES

Comme l'an dernier, par l'intermédiaire du JDC, l'équipe organisatrice lance un appel aux bénévoles pour le 17 et 18 mars 2012

Nos besoins en volontaires sont sur les 2 jours entiers

17/03 matin : préparation du Duathlon avenir

17/03 après midi : organisation du Duathlon et préparation des épreuves du 18/03

18/03 : Organisation des Duathlons et démontage

Même pour une demi-journée, n'hésitez pas à venir nous rejoindre !!!

Petit rappel

- 1 membre du club participant = 1 bénévole pour le remplacer.
- De même sur l'avenir : 1 enfant compétiteur = 1 parent bénévole

URGENT

Pour le 18 mars, nous sommes en recherche de bénévoles à moto pour le parcours vélo

Si vous êtes disponible, merci de vous inscrire rapidement

Vous trouverez en pièce jointe l'attestation à me retourner accompagnée d'une copie de votre permis.

anne84avignon@hotmail.com

Sans bénévoles nous ne pourrions pas organiser dans les meilleures conditions nos épreuves.



VIE DU CLUB

QUESTIONNAIRE

VOTRE AVIS NOUS INTERESSE

A l'heure actuelle, je n'ai reçu qu'une dizaine de réponses au questionnaire que je vous ai envoyé pour connaître votre avis sur la politique du club. Pensez à y répondre s'il vous plait, il me faut plus de réponses pour pouvoir exploiter au mieux vos réponses et attentes ! Cela ne prend que quelques minutes ! Merci.

En pièce jointe le questionnaire à retourner à Pierre.



Pedro - pierreliausu@hotmail.fr

TOUR DES REMPARTS Avignon le 12/12/2012

Du jaune et bleu en nombre sur cette édition 2012 !!!
Bravo à vous tous !!!



La course vue de l'intérieur :

« Hier je participais au Tour des remparts à Avignon en compagnie de bon nombre de membres du club. C'est une course que j'aime beaucoup parce que les rues que j'arpentais avec mes copains quand j'étais sur Avignon sont fermées et nous sont réservées et que je cours dans ma ville avec beaucoup des supporters de choix (famille, et proches). Mais hier je l'ai particulièrement apprécié parce que j'ai pu y retrouver beaucoup d'entre vous.

Après ma déception du week-end dernier aux Provence de cross j'avais décidé de partir plus tranquillement qu'à l'accoutumée et d'accélérer dans la seconde partie de course. Donc au coup de pistolet je me laisse déborder plus que d'habitude par les concurrents. Je vois Guilhem, Christophe, Pierrick, David et José prendre un départ canon mais je ne m'affole pas, l'objectif aujourd'hui c'est de prendre un peu de confiance. Au kilomètre 1 je regarde le chrono : 3 minutes 31 secondes, je suis parti plus vite que prévu mais je suis bien alors je continue sur ce tempo et je reste dans le groupe avec lequel je suis avant de m'en extirper en compagnie de 2 coureurs, aux alentours du 5^{ème} kilomètre nous doublons José qui n'arrivera pas à s'accrocher.

J'ai en ligne de mire David, Pierrick et Guilhem , je ne m'affole pas je suis super bien, les kilomètres passent et je suis toujours aussi bien. Dans la grande boucle je force un peu l'allure et je distance les coureurs qui sont avec moi dans l'espoir d'aller chercher les copains du club qui sont à 30 secondes de moi. Chacun des passages à proximité de la rue de la république est génial parce que le public est là et fait beaucoup de bruit à l'image des triathlètes du club !

Sur la fin je perds un peu de temps sur mes coéquipiers à l'avant après leur avoir résisté longtemps, mais « m'en fou ! » je suis trop content d'avoir enfin fait une belle course, d'avoir eu de bonnes sensations tout le long de la course ! Au final je termine donc 12^{ème} en étant le dernier des 5 membres de l'équipe D2 engagé sur la course ... la saison s'annonce bien surtout que l'ambiance est géniale !

Sur l'ensemble de la course, le club peut se vanter d'être bien représenté (j'ai fait un échauffement « fractionné » en m'arrêtant dire bonjour très souvent aux « bleus et jaunes »), côté applaudimètre nous n'avons rien à envier aux supporters de Lens (football) car je le redis mais il y avait beaucoup d'ambiance aux abords de la rue de la Ré ! Et côté performance, le nom du club est revenu très souvent lors des podiums !

Qu'est ce que ça fait du bien de vous raconter une course qui s'est bien passée !

La semaine prochaine je participerai peut être au RunAndBike de Manosque si je trouve un coéquipier (**appel à candidature !!!**).

A bientôt !

PS : Merci à Anto pour le reportage photo !

Pedro »



Les résultats
11000 m – 428 arrivants – 3 podiums

Place	Temps	Nom,Prénom	Ctg	Pl.Ctg	Pl.Sexe	Vitesse
3	00:36:18	CAMPS,Christophe	SEM	2	3	18.18
7	00:37:17	BERTHE,Pierrick	SEM	4	7	17.70
9	00:37:34	CHAMBON,David	SEM	5	9	17.57
10	00:37:40	PAILLERET,Guilhem	ESM	2	10	17.52
12	00:38:43	LIAUSU,Pierre	ESM	3	11	17.05
19	00:39:42	MENDY,Jose	SEM	7	18	16.62
41	00:42:06	LAUER,Franck	V1M	12	40	15.68
43	00:42:10	CASALIS,Joel	V1M	13	42	15.65
54	00:43:07	BELLOC,Bastien	JUM	1	53	15.31
78	00:45:03	BELLOC,Jean-Marc	V2M	17	77	14.65
121	00:47:30	CHEVILLARD,Marc	V1M	37	118	13.89
155	00:48:57	BAYOL,Martial	V1M	51	148	13.48
255	00:53:43	MILLET-BAYOL,Christine	V1F	8	17	12.29
264	00:54:08	AYME,Florence	V1F	9	19	12.19
288	00:55:29	LE-MEZO,Marc	V2M	60	268	11.90



Les 1ères photos sont sur le site du club – Mise à jour au fur et à mesure de vos envois

CALENDRIER DES PROCHAINES COURSES

19/02/2012	Trail de Fontaine de Vaucluse 12 et 24km	http://www.vaucluse-aventures.fr/
04/03/2012	Ronde de Robion 12 et 6 km	http://www.arcl-robion.fr/course-pedestre.html
11/03/2012	Foulée du Chasselas Le Thor – 13 et 5 km	http://foulee.du.chasselas.free.fr/ www.le-sportif.com/
18/03/2012	Duathlon Avignon Le Pontet	Toutes les infos sur le site du club

ECOLE DE TRIATHLON

INFOS ENTRAINEMENTS

Reprise des entrainements aux horaires habituels

Mardi soir : entrainements course à pied au Pontet 18h30-Minimes à juniors

Mercredi après midi : vélo route (départ de Stuart Mill) suivi d'une séance natation de 16h à 17h avec les plus jeunes.

TOUR DES REMPARTS 12/02/2012-

Grande mobilisation des jeunes triathlètes pour leur 1^{er} grand RDV de la saison
50 % de l'effectif était sur la ligne de départ malgré le froid et beaucoup de podiums à l'arrivée !! Bravo à tous !!!

Les distances :

Minimes-benjamins : 2760m

Ecole Athlétisme et poussins : 1100 m

Les résultats

Minimes-Benjamins – 52 arrivants

Place	Temps	Nom,Prénom	Ctg	Pl.Ctg	Pl.Sexe	Vitesse
9	00:11:21	GOZARD,Adele	MIF	2	2	14.59
16	00:11:49	RUY,Hugo	MIM	9	13	14.01
18	00:12:07	MENDEZ,Nicolas	BEM	6	15	13.67
22	00:12:21	BELLOC,Clara	MIF	3	5	13.41
39	00:14:08	AOMAR,Marie	MIF	7	12	11.72
45	00:15:08	CHARPENTIER,Robin	BEM	15	29	10.94
48	00:15:57	THOMAS,Manon	BEF	10	19	10.38

Ecole Athlé. – Poussins – 170 arrivants

Place	Temps	Nom,Prénom	Ctg	Pl.Ctg	Pl.Sexe	Vitesse
1	00:05:58	ROUX-JEDI,Guillaume	POM	1	1	15.08
8	00:06:52	THOMAS,Teddy	EAM	2	8	13.11
10	00:06:53	RUY,Mathis	POM	7	9	13.08
84	00:08:38	LAUER,Mark	POM	42	62	10.42
11	00:06:55	AYME,Laurie	POF	2	2	13.01
44	00:07:42	AYME,Justine	EAF	3	11	11.69
104	00:09:20	VIATOR,Rody	EAM	27	75	9.64



Podium Ecole Athlétisme



Podium Poussins

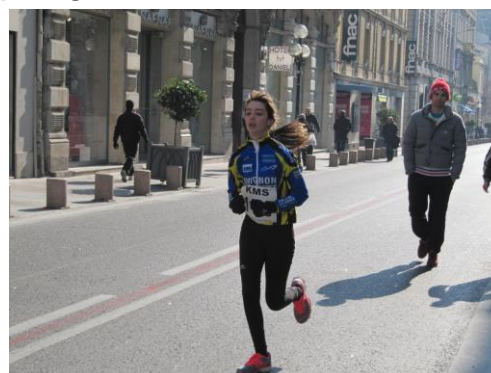


Les minimes

Course des benjamins



Robin



Manon

CHALLENGE CLUB

Classement après la 1^{ère} étape

Catégorie Poussin		Tour des Remparts	Avignon-Le Pontet	Marignane	Sardines	La Ciotat	Salon de Pce	Total Point	Cl
NOM	PRENOM								
THOMAS	TEDDY	6						6	1
AYME	JUSTINE	5						5	2
VIATOR	RODY	4						4	3
BRIGANO	FLAVIO							0	4
EDWARS	CIANA							0	5
NICOLAS	YANNICK							0	6

Catégorie Pupille		Tour des Remparts	Avignon-Le Pontet	Marignane	Sardines	La Ciotat	Salon de Pce	Total Point	Cl
NOM	PRENOM								
ROUX	GUILLAUME	4						4	1
RUY	MATHIS	3						3	2
LAUER	MARK	2						2	3
	ANTHONIN							0	4

Catégorie Benjamin		Tour des Remparts	Avignon-Le Pontet	Marignane	Sardines	La Ciotat	Salon de Pce	Total Point	clt
NOM	PRENOM								
MENDY	NICOLAS	6						6	1
CHARPENTIER	ROBIN	5						5	2
THOMAS	MANON	4						4	3
AYME	LAURIE							0	4
NICOLAS	CHLOE							0	5
ROURE	ANAI							0	6

CALENDRIER COURSES JEUNES

11/03/2012	Foulée du Chasselas Le Thor – 990m et 2000m	http://foulee.du.chasselas.free.fr/ www.le-sportif.com/
17/03/2012	Duathlon avenir Avignon le pontet triathlon	Toutes les infos sur le site du club
18/03/2012	Duathlon Avignon Le Pontet Super et sprint	

LA BOUTIQUE

COLLECTION CLUB

Stock au 04/02/12	Prix €	XS	S	M	L	XL	10	12
Coupe vent jaune	20 €		2	1		1		
Tee shirts	11€ Unité 9€ par 2 30 € les 4		9		6	7	1	2



COLLECTION TRIATHLON

Stock Dispo au 04/02/12		HOMMES						FEMMES						ENFANTS				
DESIGNATIONS	Prix €	XXS	XS	S	M	L	XL	XXS	XS	S	M	L	XL	6	8	10	12	14
Top Hommes/Femmes	35		1						1	4								
Combi tri zip avant Hommes/Femmes	60								1	3	3							
Combi tri zip avant enfants	50															1	4	3
Combi tri zip arrière Hommes/Femmes	60		2	2	1		1	1	4	1	1							
Shorty running&tri Hommes	35			3														
Shorty court Femmes	35								2	2	3							

COLLECTION CYCLES

Stock dispo au 04/02/12		HOMMES							FEMMES					ENFANTS				
DESIGNATIONS	Prix €	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XS	S	M	L	XL	6	8	10	12	14
Maillot vélo	45	1	1	1														
Veste demi saison	65																	
Coupe vent s/manches —dos filet	45																	
Veste Windtex 3 poches AR—1 poche centrale zippée	90			1														
Collant long à bretelles	70		1	1														
Corsaire épais bretelles	65			1	1	2												
Veste demi saison enfant	55														1	1	2	
Cuissard vélo	55		1			2												



← Maillot vélo



→ Corsaire

Le bon de commande est sur le site du club dans la rubrique Boutique
Vous pouvez contacter Perrette pour toutes infos : pehispa@hotmail.fr



DIVERS

LES NEWS DE PIERRE

NEWS MATERIEL

En ce moment courir n'est pas très plaisant au vu des conditions climatiques. Pour contrer la météo il n'y a pas 36 solutions, bien se couvrir et puis courir très vite pour se réchauffer. Pour se couvrir il faut bien entendu mettre un bonnet (car on perd plus de 20% d'énergie par la tête en cas de basse température) un cache col et des gants. A cela viennent s'ajouter des vêtements techniques pour le buste et les jambes.

La marque norvégienne **Odlo** propose des vêtements et des accessoires pour contrer le froid. Preuve en est que cette marque est très performante dans son domaine c'est que bon nombre de nos élites (je pense par exemple à Martin Fourcade, 3^{ème} de la coupe du monde de biathlon en 2011) portent les produits de la marque. La marque propose des sous vêtements technique (t-shirts manches longues ou non, bas), des collants, des gants, des bonnets et même des vestes et survêtements. Bon nombre de ces produits sont en vente dans la boutique de **Marc** (Esprit course).



News des élites

Laurent Vidal s'est imposé en Australie à Geelong à l'occasion du championnat national de triathlon sprint. La sortie de l'eau ayant été groupée, il a roulé au sein du peloton avant de s'envoler en course à pieds et de s'imposer au sprint devant un anglais, un néo-zélandais, et un australien. Dans la même course il y avait également un français en la personne d'**Aurélien Lebrun** qui termine à une honorable 36^{ème} place.

Dans cette course élite il y avait aussi un junior italien. **Rodolphe VonBerg Junior**, ce dernier a retenu particulièrement mon attention car il sillonne les courses de la région depuis plusieurs années (il est licencié au club de Cannes), actuellement en stage intensif de triathlon avec un groupe de triathlètes en Australie il a pris part à la course et a terminé à la 37^{ème} place. Bravo !



Laurent Vidal



Aurélien Lebrun



Rodolphe Von Berg Junior

La saison Ironman a repris ! La reprise a eu lieu à Panama sur l'Ironman 70.3, des élites français étaient présents, puisque **Romain Guillaume** et **Bertrand Billard** étaient de la partie. Le premier cité termine à une belle 5^{ème} place après avoir géré sa course d'une main de maître. Le second après avoir caracolé en tête sur le vélo, en compagnie de **Lance Armstrong** (2^{ème} de la course) en personne, s'est effondré en course à pied pour finir dans les profondeurs du classement.

Un autre ancien cycliste professionnel reconverti au triathlon participait à la course. C'était Laurent Jalabert qui a terminé 24^{ème}.



Romain Guillaume



Bertrand Billard

LES ANNIVERSAIRES DE FEVRIER

HAUTAVOINE	ADRIEN	5-févr.
ROUX	GUILLAUME	7-févr.
EDWARS	CIANA	14-févr.
RUY	MATTHIS	19-févr.
FASSY	NATHALIE	23-févr.
CHEVILLARD	MARC	24-févr.

