

Bilan sportif de l'année 2015.

Commençons par les épreuves que nous avons organisées.

- Le 12^{me} DUATHLON DES COTEAUX SEZANNAIS -

C'est le moment fort de l'année pour notre club. Il a eu lieu le dimanche 12 Avril 2015.

Suite au succès des éditions précédentes, le format M est maintenu, soit respectivement 10 kms de course à pied, 40 kms de vélo et pour finir 5 kms de cap.

Cette année encore, l'épreuve comptait pour le championnat de ligue Champagne-Ardenne. Elle a attiré 220 participants. Cette manifestation reste un succès tant par l'organisation que par le niveau sportif des compétiteurs.

Le format XS, initié l'an dernier, a attiré encore 60 participants. C'est une épreuve qui convient parfaitement aux nouveaux adeptes de la discipline. Sans trop d'heures d'entraînement, pour un premier duathlon c'est l'idéal !

Sans oublier les courses avenir, qui ont réunit 64 participants.

- Bike and run des Coteaux Sézannais -

Cette année il a lieu le samedi 10 octobre 2015 à Montmirail, car il a été intégré à une journée Sport/Santé, sous l'effigie de l'association 1814V4.

Ce jour là étaient organisés aussi un trail, une marche nordique et une randonnée.

37 équipes ont fait le déplacement et ne l'ont pas regretté car le cadre était magnifique et la météo plus que clémente pour la saison.

Les épreuves pour lesquelles nous étions compétiteurs.

• Automne-Hiver :

La saison a débuté avec les Bike and Run. Cette année nous nous sommes rendus en grand nombre à :

BRASLES : David/Gérald. Thierry C/Max. J-Claude/Céline

SAINT-DIZIER : Max/J-Claude. Bruno/Nath

SENS : Corinne/Annie. Valérie/Céline. Nath/Cédric. Bruno/J-Phi. David/Max

VIEILLES FORGES :Max/David. Thierry C/Son frère

• Printemps :

C'est le 17/05/2015 que les plus courageux ont ouvert le bal avec le triathlon de Chalons en Champagne sur le format XS pour Thierry C et Gérald, et l'après-midi sur le format M pour Cyrille, Fred O, Julien H, Max et Patrice.

Fred O. poursuit le dimanche suivant en finissant Vice Champion Régional au CrossTriathlon de Chaumont, avec je précise le meilleur temps sur la partie VTT. Bravo à lui !

Puis c'est au tour de Peg de s'aventurer toute seule comme une grande à Sedan sur un aquathlon format M (2000m de natation + 10km de cap) le 31/05/2015. Toutes nos félicitations à elle aussi car elle est termine Championne Régionale d'Aquathlon !

Arrive le mois de juin avec les épreuves de la ligue Champagne-Ardenne et limitrophe. La plupart d'entre nous se sont rendu sur le lac d'orient pour l'habituel « triathlon des lacs », sur le lac du der, de Dienville et aussi à Sens.

- Eté :

Durant l'été c'est toujours un peu plus calme. Mais ça n'empêche pas à certains de profiter du lieu de vacances pour ce faire un 'Pti' triathlon.

Pas très 'Pti' quand on regarde de plus près :

XTERRA à Longemer pour Cyrille/Max/Thierry C/J-Claude/Baptiste/Céline

HALF au Mont-Blanc pour Cyrille

IRONMAN à Gravelines pour Patrice

M à l'Alpes d'Huez pour Bruno et Cédric

M à Cinarca en Corse pour Julien

L dans les gorges de l'Ardèche pour Fred O.

M à la Baule pour Charly

- Fin de saison :

Nous avons terminé par le triathlon de l'Omois à Château-Thierry avec Peg/David/Gérald/J-Claude et Céline.

Et pour vraiment terminer sur une bonne note, nous nous sommes rendu en grand nombre chez nos amis de Nogent sur leur Cross-Duathlon .Cela a permis à Christophe et Julien de faire leur première compétition. Format M, pas facile pour une première ! Bravo à eux.

Mille excuses si j'ai oublié quelqu'un sur une compétition.

Et maintenant un petit débriefing sur les stages :

- Nous avons réalisé deux stages identiques en termes d'entraînement en janvier et en février.

Au programme, le samedi nous avons enchainé le matin une séance de course à pied coachée par Thierry C, puis une séance de natation coachée par Henri notre entraineur. Le midi nous avons déjeuné respectivement à la Halte des Amis en janvier et au Kebab Extra en février.

L'après-midi s'est poursuivi par une sortie VTT en janvier et une sortie route en février (difficile à mettre en place ce jour là car la météo était exécrable).

Pour finir la journée, histoire de choper des crampes une petite séance de natation plus technique.

Le dimanche ce fût une sortie vélo de route (la première de l'année) en janvier et un trail en février car la météo était la même que la veille ! Pluie !!!

- Ensuite au mois de mars, nous avons réalisé notre « journée vélo » du côté d'Aix en Othe, histoire de pédaler ailleurs que sur Sézanne .La journée s'est clôturée autour d'un repas pris en commun dans un restaurant de Fontvannes.
- En maile fameux stage de printemps toujours très apprécié de tous, nous a emmené dans les Vosges pendant trois jours.

Je pense qu'à l'unanimité, tous les participants retiendront les bienfaits du « JACCUZI » après les heures de selles !

Nous avons encore passé trois jours de rigolade, d'échange, de bonne humeur...même si Thierry C trouve que les triathlètes sézannais sont des « couche tôt ».

Toujours au programme des parcours vélo adaptés à chacun. Dans la mesure du possible j'essaye de faire deux troncs communs sur chaque parcours, de sorte que le début et la fin du parcours soit identique et permettent à tous de rouler ensemble une partie de la journée.

Nous avons innové avec une randonnée nocturne dans les bois avec frontales après le repas de samedi soir, sans oublier les séries TABATA et la séance de méditation coaché par Papy.

Pour finir la petite anecdote qui servira aux nouveaux participants :

« Ne jamais s'arrêter pour faire le plein d'eau dans les bidons dans un cimetière à 20km de l'arrivée !!! » sinon ça fait mal aux jambes !

En conclusion :

Je voudrai remercier tous les participants aux compétitions et aux stages.

Merci à Henri et Cédric pour l'encadrement des séances de natation.

Merci à Thierry C de nous coacher le jeudi soir pendant les entrainements de Sézanne Athlé.

Merci à Céline pour l'organisation des stages.

