

Et pour 2019... ?

Licenciés

- **4 arrivées** :

- Emeline BODARD
- Laurent LE PUIL
- Thibaut MEZIERES
- José LUIS ROQUE

- **5 départs** :

- Olivier PERRAULT
- Lucas HARSIGNY
- Valérie CHRISTOPHE ?
- Orhan YAKISIKLI ?
- Clément GAMBY ?

- Effectif stable.
- Le bémol concerne l'équilibre entre femmes et hommes.
- Aujourd'hui le club compte 39 licenciés dont 12 femmes (31%) et 27 hommes (69%).
- Que faire pour remédier à ce déséquilibre ?

Tableau des effectifs

Saison 2018			
Femmes	Licence Compétition	7	Peggy JOUBERT Céline POIREL Laurence COLLIN Aurore JACQUET Nathalie PINGRET Corinne ROUX Annie REGE-TURO
	Licence Loisir	4 (3)	Maria DE OLIVEIRA Sylvie LANGLET Valérie AUBIN (Valérie CHRISTOPHE)
Jeunes F	Licence Loisir	1	Camille POIREL
Hommes	Licence Compétition	11	Maxime LEFEVRE Nicolas BARBIER David HARSIGNY Frédéric OLLIVIER Julien HAMIMI Thierry LAUNOIS Jean-Claude POIREL Jean-Philippe ROUX Damien BOUVY Fabrice COLLIN Bruno REGE-TURO
	Licence Loisir	12 (11)	Jacques-Olivier BRUYOT Cédric AUBIN Thierry CHRISTOPHE Franck BARBIER Frédéric PERIN Rémi PICARD José PICHON Guillaume HERSZKOWICZ Emmanuel BIBOLLET Jean-Baptiste GIRARDOT (Orhan YAKISIKLI) Daniele VEZZARO
Jeunes H	Licence Compétition	4 (3)	Baptiste POIREL (Clément GAMBY) Matéo OLLIVIER Thibaut MEZIERES

Organisation

- **Le Grand rendez-vous :**

Le 16^{ème} Duathlon des Coteaux Sézannais se déroulera le 7 Avril 2019.

Pour rappel, un duathlon est une succession de course à pied - vélo de route - course à pied. L'épreuve phare de la journée sera courue une nouvelle fois sur le format M (5km - 20km - 5km - 20km - 5km).

Nous n'avons pas sollicité le label « Championnat GRAND EST » pour cette course, en raison de la date de notre épreuve. En effet, ce championnat sert de support à la délivrance de qualifications pour les championnats de France qui auront lieu la semaine suivante (même configuration que l'année dernière).

Le 7 avril, trois autres courses seront au programme.

La course XS sera reconduite pour la 5^{ème} fois. Elle permet aux concurrents, dès la catégorie « benjamins », de trouver une distance conforme à leurs attentes. Ce format très court (2,5km - 10km - 1,25km) permet aussi, à des adultes, de découvrir la discipline. Il conservera son intitulé « duathlon pour tous ».

Nous reconduirons aussi la distance S dans une formule peu répandue avec 3 courses à pied et 2 séquences de vélo (2,5km-10km-2,5km-10km-2,5km), pour répondre à ceux qui trouvent le format M trop difficile et le format XS trop court. Nouveauté cette année : 1 seule boucle de 2,5 km (à la place de 2 boucles de 1,25 km) pour faciliter le travail des bénévoles à l'entrée du parc à vélo.

La dernière course sera réservée aux 8 - 11 ans (500m-2km-500m).



Tenue 2019

- Cette année, les triathlètes se verront doter d'une trifonction ».
- Nos partenaires seront : lorentz, technique assistance, groupama, Frérot, IPC.
- Merci à eux.

Les Stages

Ceux-ci seront organisés par **Céline** et **Fred. O.**

- Week-ends 12/13 janvier et 2/3 mars.

- **À Sézanne - Dominante Natation**
- Samedi : Course à Pied, Natation, Restaurant, Vélo de route (ou VTT), Natation.
- Dimanche matin : Vélo (ou VTT/Bike & Run).

- Dimanche 17 mars

- **Journée vélo de route** : l'an dernier, nous avons fait le choix d'aller rouler autour de Chaource.
- L'an prochain, Fred nous tracera des parcours inédits dans la forêt de saint-gobain (Aisne, près de Laon).
- A l'issue de cette sortie, un repas dans un restaurant local clôturera la journée.

30 mai au 2 juin

Stage Vélo

- Cette année, nous allons rouler dans le Haut-Forez (entre Lyon et Clermont-Ferrand) avec de beaux paysages en perspective et du D+ (normal, c'est Mr le président qui fait les parcours)
- Le gîte trouvé par Céline peut accueillir 28 personnes (le domaine de Quadrellis). Nous sommes déjà 16 à avoir validé notre participation.

- Que ceux qui ne se sont pas encore exprimés sur leur participation à ces 4 moments forts ne tardent pas à le faire, via facebook, whatsapp ou e-mail pour faciliter leurs organisations.

Les entraînements

Natation

- Cette saison, Henri GAUDRY sera une nouvelle fois, notre entraîneur pour la séance du samedi matin de 9 :30 (dans l'eau) à 11 :00.

Vélo

- Le principal rdv **vélo** reste fixé au dimanche matin avec des horaires précisés sur le forum. Un 2^{ème} rdv le samedi après-midi est à l'ordre du jour pour améliorer l'offre et gonfler la participation.

Course à pied

- Rdv Stade de la Fontaine du Vé.
 - Mardi à 18h : Une séance axée « footing » ou « trail » selon les saisons. Horaire à re-définir ?
 - Jeudi à 18h30 : Thierry CHRISTOPHE - entraîneur de « Sézanne Athlé » et licencié de notre club - nous accueille encore cette année au sein d'une séance technique de son club pour nous permettre de bénéficier de ses conseils.

Séances supplémentaires

- Comme toujours, à l'initiative de chacun d'entre nous, des rdv sont fixés à d'autres moments pour étoffer les volumes d'entraînement. Ceux-ci sont diffusés par l'intermédiaire du groupe « Sézanne Triathlon » de l'application WhatsApp.

Les compétitions

- Chaque licencié est libre de choisir les épreuves auxquelles il souhaite participer.
 - Néanmoins, nous devons décider ensemble si nous souhaitons participer en nombre à une épreuve loin de Sézanne qui pourrait être le moment fort de notre saison. A titre d'exemple, l'épreuve par équipe de Laneuveville Devant Nancy à laquelle 15 d'entre nous ont participé l'an dernier, pourrait avoir le profil.
 - Petit rappel pour les licenciés « loisirs », les compétitions vous sont ouvertes.
- La prise d'une licence journée le jour de la compétition vous permet de vous inscrire...

Les moyens de communication

- Le site www.sezanne-triathlon.com sert actuellement à une seule chose : les comptes-rendus des courses.
- Le forum n'a plus aucune utilité. WhatsApp a bien pris le relais après quelques mois d'apprentissage, la formule semble bien fonctionner.
- Les emails restent un moyen fiable de joindre l'ensemble des licenciés.
- L'application WhatsApp est maintenant devenue notre principal support pour notre communication interne. Grâce à la création de plusieurs fils de discussion (entraînement, blabla, différentes courses...), la formule semble avoir trouvé un bon équilibre
- Facebook : certaines personnes sont encore réfractaires, pourtant bien utilisé, son utilisation semble être très efficace pour coordonner au mieux les différentes organisations !
- L'équilibre en ces 4 moyens de communication est en pleine évolution.
- Chacun d'entre nous doit pouvoir trouver les informations qu'il est en droit d'attendre et le volume d'informations qu'il est prêt à recevoir.
- Merci.

Merci pour votre attention et Bonne saison 2019 à toutes et à tous !
Bruno et Damien