GUIDE PRATIQUE

DU NOUVEL ADHÉRENT

DE COURBEVOIE TRIATHLON

OÙ METS-TU LES PIEDS ?

QUELQUES MOTS SUR LE CLUB...

Le club a été fondé en 1997 sous l'impulsion d'Yvan Mathé (encore entraîneur aujourd'hui). Son but premier était de créer une section Jeunes. Lors des premières années, le club comptait une dizaine de jeunes. Aujourd'hui, pas moins de 81 jeunes font vibrer cette section. Une section Adultes fut fondée par la suite. Aujourd'hui, les adultes sont 305. Le club a fêté ses 20 ans lors du Triathlon International de Deauville 2017 (pas de panique nous allons revenir sur cet évènement par la suite, sois patient jeune triathlète). Courbevoie Triathlon est le deuxième plus grand club d'Ile de France et le dixième de l'Hexagone !

LES MEMBRES ACTIFS

Courbevoie Triathlon est présidé par Nathalie Rudaz, qui est par ailleurs vice-présidente du Comité Départemental de Triathlon. La trésorerie est assurée par Emilie Deprey, une des premières adhérentes du club ; tandis que l'IronWoman Laurence Bellicaud s'occupe du secrétariat. Le bureau est épaulé par un comité composé de 5 membres (très) actifs.

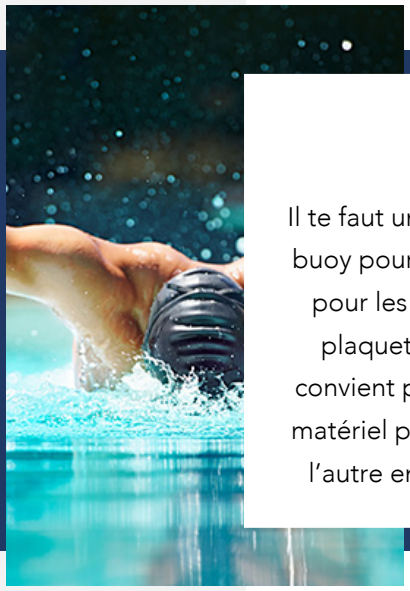
Passons aux entraineurs ! Il est important de savoir quelles sont les personnes qui vont faire de toi un vrai triathlète ! L'entraîneur principal est Yvan Mathé. Il intervient sur les parties course à pied et vélo, avec Maxime, Jérémy et Martin. Cette année, Alexandre lance et encadre le groupe compétition, le jeudi soir et le dimanche matin. Dans le bassin de Charras, tu feras la rencontre d'Ali, Annelise et Maëlle.

il est ***TEMPS*** *de se jeter* ***A L'EAU !***

Bon à savoir ! Plusieurs bases de loisir comme Torcy ou Cergy vous permettent de vous entraîner en eau libre. Pensez à vous renseigner avant d'y aller ;)

OÙ NAGER ?

Les entrainements de natation se font à la piscine de Charras (bassin de 50 m pour les intermédiaires et confirmés et bassin de 25 m pour les débutants). Tu peux y accéder depuis l'entrée à côté du bowling (par une belle rampe de 50 mètres !) ou depuis le centre commercial Charras (bus 275, 278 ou 176 arrêt « place Charras » ou bus 175 arrêt « Mairie de Courbevoie »).



QUEL MATÉRIEL ?

Il te faut un sac pour loger tout le matériel nécessaire : pull buoy pour les débutants ; pull buoy, plaquettes et palmes pour les intermédiaires et enfin, pull buoy, élastique et plaquettes pour les confirmés. Le matériel Decathlon convient parfaitement. Pense à mettre tes initiales sur ton matériel pour ne pas te retrouver avec une palme en 36 et l'autre en 42 ! N'oublie pas tes lunettes et ton bonnet !

LA SAISON

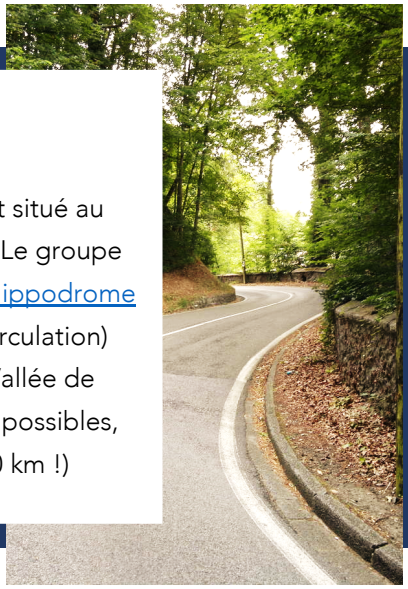
Le déroulé de la saison dépend du groupe.
Pour les débutants, l'apprentissage de la natation est progressif : allant de la maitrise de la technique du crawl et du dos avant que les séances ne s'orientent vers un mix de technique et de vitesse. Pour le groupe intermédiaire, la séance est partagée entre technique et enchaînement de séries de 50m à 200m. Enfin, pour les confirmés, de la technique sur les 4 nages et des blocs allant du 50m au 400m avec des 800m en pull (pour bien bosser les bras !)

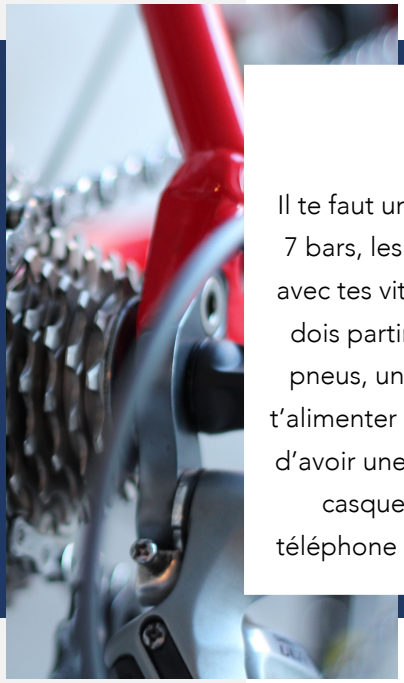
en selle ***SIMONE !***

Bon à savoir ! Pour apprendre à bien entretenir son vélo et aussi à effectuer quelques réglages et réparations, le club organise plusieurs ateliers mécaniques avec nos experts du matos au cours de la saison !

OÙ ROULER ?

Pour les entrainements vélo, le rendez-vous est situé au niveau du Centre Evènementiel de Courbevoie. Le groupe débutant roule au début de l'année autour de l'Hippodrome de Longchamp (anneau de 3,5 km fermé à la circulation) tandis que les autres groupes se rendent en Vallée de Chevreuse (17km pour y aller et différents tours possibles, pour des entraînements de 60 à plus de 100 km !)



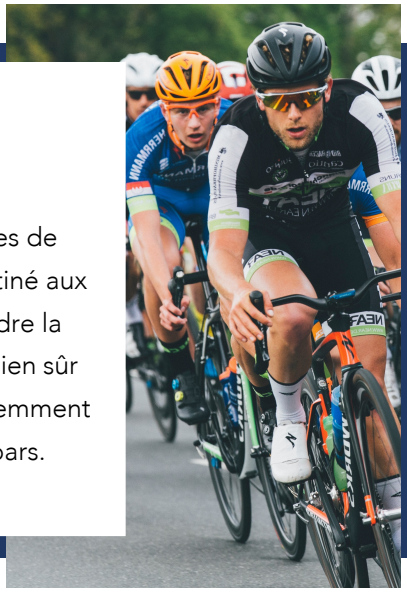


QUEL MATÉRIEL ?

Il te faut un vélo de route en bon état (pneus gonflés à 6 ou 7 bars, les deux freins qui fonctionnent et aucun problème avec tes vitesses). Pour pallier tout problème mécanique, tu dois partir avec au moins 2 chambres à air, des démonte-pneus, une petite pompe et un multitool. Prévois de quoi t'alimenter (l'hypoglycémie, c'est pas drôle) ! Il est important d'avoir une tenue adaptée à la météo et bien sûr, le port du casque est obligatoire. Prévois un peu d'argent, ton téléphone et une pièce d'identité à glisser dans tes poches.

LA SAISON

Lors du rendez-vous du samedi, différents groupes de niveau sont constitués. Le groupe débutant est destiné aux athlètes ayant jamais (ou peu) roulé, pour apprendre la technique avant d'avaler des bornes ! Tu pourras bien sûr changer de groupe au cours de la saison. Il est évidemment crucial de bien choisir le groupe avec lequel tu pars.



QUELQUES CONSEILS POUR BIEN CHOISIR TON GROUPE DE VELO

Tu viens d'arriver, tu ne connais pas encore les membres du club, la Chevreuse, les allures des groupes ? Pas de panique, voici quelques conseils pour t'y retrouver !

Pour que tout le monde profite de sa sortie vélo, il est primordial que les différents groupes soient homogènes. Le premier conseil est de ne pas se surestimer : si tu es trop gourmand, la sortie ne sera plaisante ni pour tes camarades, ni pour toi ;)

Comment savoir dans quel groupe se positionner ?
Au rendez-vous club, nous constituons différents groupes de niveau, idéalement d'une douzaine de personnes :

1. Si tu n'as pas l'habitude de rouler, Maxime répondra à tes attentes avec son groupe. Il t'emmènera d'abord travailler à Longchamp avant d'entamer des sorties plus longues en Chevreuse.

2. Si tu as l'habitude de rouler environ 60 à 70 km, à un rythme modéré, le groupe mené par Yvan te conviendra.

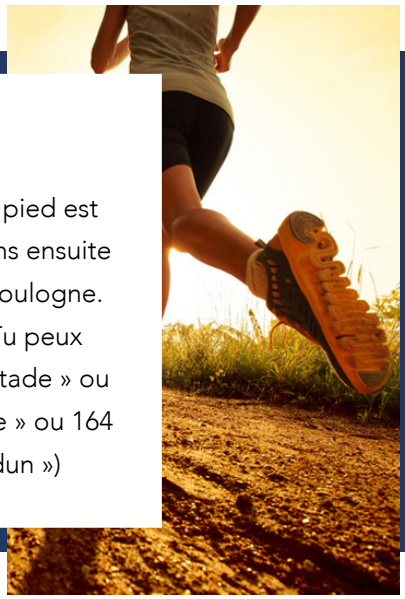
3. Les autres groupes intermédiaires roulent à des allures régulières plus soutenues (25km/h environ) sur des sorties variant de 70 à 90 km, avant de rallonger au retour des beaux jours.

4. Les groupes encadrés par Guy, Romain ou encore Michel sont les plus rapides.

Les groupes qui roulent en Chevreuse s'arrêtent en haut de la côte de l'Homme Mort, avant de partir sur les différents tours : n'hésite pas à attendre pour partir avec un autre groupe si tu te sens un peu juste.

A tous : soyez très vigilants au code de la route ; veillez à ce que le groupe soit complet après le passage de feux rouges. Partez et revenez avec le même nombre de personnes : restez bienveillants, imprimez un rythme idéal pour que tout le monde puisse suivre, veillez les uns sur les autres et ne laissez pas vos copains en galère !

et pour finir ***EN BEAUTE***

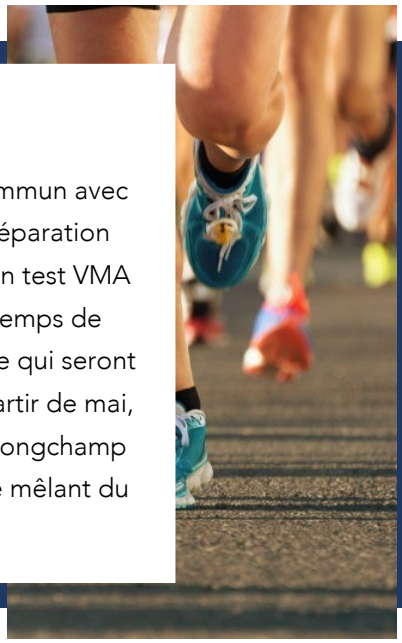


OÙ COURIR ?

Le rendez-vous des entraînements de course à pied est au stade Jean-Pierre Rives. Le lundi, nous partons ensuite en direction de l'Île de la Jatte ou du Bois de Boulogne. Le jeudi, nous courons sur la piste du stade. Tu peux accéder au stade à vélo ou en bus (275 arrêt « Stade » ou « Alma Baudin », 278 arrêt « Verdun Rue Latérale » ou 164 arrêt « Verdun-Rue Latérale » ou « Paix-Verdun »)

QUEL MATÉRIEL ?

La chose primordiale en course à pied est d'avoir des chaussures adaptées à la pratique. Les chaussures de lifestyle qui ressemblent vaguement à des chaussures de running sont à oublier ! Tout comme pour le vélo, il est important de porter une tenue adaptée aux conditions climatiques. Si tu possèdes déjà une montre avec un mode « timer », n'hésite pas à venir avec.



LA SAISON

La saison est découpée en 3 parties. Un tronc commun avec des séances composées d'exercices de PPG (Préparation Physique Générale) de septembre à novembre. Un test VMA est ensuite réalisé : il permet de connaitre tes temps de passage pour les séances de fractionné sur la piste qui seront adaptées à la courte ou à la longue distance. A partir de mai, on te donnera rendez-vous, à l'Hippodrome de Longchamp pour une séance de multi-enchaînements, séance mêlant du vélo et de la course à pied.

QUAND S'Y MET-ON ?

	Sport	Niveau	Horaires	Coachs	RDV
Lundi	Course	Débutants	19h20 – 21h	Yvan & Maxime	Stade
		Intermédiaires & Confirmés	19h30 – 21h		
Mardi	Natation	Intermédiaires & Confirmés	07h – 08h15	Annelise	Charras
		Débutants	20h – 21h30	Maëlle	
		Intermédiaires & Confirmés		Annelise	
Mercredi	Natation	Intermédiaires & Confirmés	07h – 08h15	Annelise	Charras
	Musculation	Tous niveaux	18h30 – 21h	Autonomie *(être 2 minimum)*	Gymnase Jean Blot
Jeudi	Natation	Débutants	07h – 08h15	Annelise	Charras
	Course	Tous niveaux	19h – 20h30	Yvan Maxime	Stade
		Groupe Compet	20h – 21h30	Alexandre	Stade
Vendredi	Natation	Débutants	07h – 08h15	Ali	Charras
		Intermédiaires & Confirmés		Annelise	
		Débutants	20h – 21h30	Maëlle	
		Intermédiaires & Confirmés		Ali Annelise	
Samedi	Vélo	Débutants	09h – 12h	Max Martin	Centre Evénementiel
		Intermédiaires & Confirmés		Yvan	
	Natation	Intermédiaires & Confirmés	18h - 19h30	Annelise	Charras
Dimanche	Spécifique	Groupe Compet	9h – 12h	Alexandre	Selon séance

A VOS MARQUES… PRÊTS ? PARTEZ !

LES COMPETITIONS

La saison est longue, mais ne t'inquiète pas tu auras de quoi t'occuper pendant tout ce temps ! La licence de triathlon te permet d'accéder à de nombreux formats de compétition : triathlon (élémentaire, mon cher Watson) mais aussi duathlon, aquathlon, bike & run, cyclo, course à pied, natation en eau libre…

En hiver, pour éviter que tous les efforts de la rentrée soient anéantis par Netflix et l'enchaînement bûche de Noël, galette des rois et raclettes, nous avons de quoi te motiver pour continuer à t'entraîner. Tout d'abord en participant aux bike and run (compétitions en duo avec un VTT pour deux), avant que le club ne te propose de t'inscrire aux cross en partenariat avec le club d'athlétisme.

A la sortie de l'hiver, une fois que les fêtes sont oubliées, c'est le début des choses sérieuses avec les duathlons (course à pied / vélo / course à pied) que tu peux courir seul, en équipe ou en relais pour varier les plaisirs !

Et puis au printemps, s'ouvre la saison du triathlon, c'est un peu pour cela que tu es venu t'inscrire parmi nous, n'est-ce pas ? En janvier, tu recevras un petit guide avec le calendrier de tous les triathlons en France Métropolitaine comme en Outre-Mer. Le club fournit aussi une liste des compétitions auxquelles participer afin de marquer des points au challenge club !

SE PREPARER AVEC LE CLUB

En plus des entraînements, le club organise plusieurs stages au cours de la saison : un stage de natation, un stage de ski de fond et un stage de triathlon ! De quoi passer de bons moments de sport et de partage avec tes coéquipiers.

Le stage de ski de fond a lieu en février : il est ouvert à tous les niveaux pour s'initier ou se perfectionner avec des cours, casser la monotonie hivernale et profiter du bon air de la montagne. Une piscine sur le lieu du stage permet de compléter l'entraînement. Le stage de triathlon est organisé à Pâques. Au programme : natation, vélo ensoleillé et vallonné, course à pied et bonne humeur ! Ce sont des moments idéaux pour lancer sa saison. Le club se charge de toute l'organisation : vous n'avez rien à penser, juste à vous entraîner !

un peu de ***CULTURE***

TENIR LA DISTANCE

Voici les différentes distances auxquelles tu pourras te confronter durant ta vie de triathlète :

Triathlon	Distance XS	Distance S	Distance M	Distance L	Distance XXL
Natation	400 m	750 m	1,5 km	1,9 km	3,8 km
Vélo	10 km	20 km	40 km	90 km	180 km
Course	2,5 km	5 km	10 km	21,1 km	42,195 km

Duathlon	Distance XS	Distance S	Distance M	Distance L	Distance XXL
Course	2,5 km	5 km	10 km	10 km	20 km
Vélo	10 km	20 km	40 km	80 km	180 km
Course	1,25 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km

Aquathlon	Distance XS	Distance S	Distance M	Distance L	Distance XXL
Natation	500 m	1000 m	2000 m	3000 m	4000 m
Running	2,5 km	5 km	10 km	15 km	20 km

IL ÉTAIT UNE FOIS LE TRIATHLON

Le triathlon est né en 1976, alors qu'un commando de l'US Navy se demandait qui était le meilleur entre le nageur, le cycliste et le coureur. Il décide donc de rassembler les 3 épreuves déjà existantes sur l'ile d'Hawaï en une course de natation de 3,8km, suivie d'un parcours vélo de 180km et du marathon d'Hawaï. Le triathlon vient de naître ! Chaque année début octobre, ont lieu les championnats du monde de triathlon sur distance Ironman regroupant les meilleurs athlètes professionnels et amateurs sur la distance.

Le triathlon est un sport olympique depuis 2000 et paralympique depuis 2016. La délégation Française compte une médaille de bronze, obtenue par Gwladys Lemoussu à Rio lors de la course paralympique. La délégation française olympique à Rio était composée de 3 hommes (Vincent Luis, Pierre Le Corre et Dorian Coninx) et de 2 femmes (Cassandre Beaugrand et Audrey Merle). La meilleure performance française chez les hommes est celle de David Hauss à Londres (4ème) et chez les femmes, celle d'Isabelle Mouthon-Michellys à Sydney (7ème). A quand votre tour ?

EN PRENDRE PLEIN LA VUE
(~~et plein les jambes~~)

Quelles sont les plus belles épreuves à faire en France ?
De par leur renommée ou leur paysage, tu trouveras une liste (non-exhaustive !) d'épreuves incontournables situées aux quatre coins de la France :

Ironman Nice	Half-Ironman de Aix	Triathlon de Cassis
Ironman Embrun	Triathlon des Gorges de l'Ardèche	Triathlon de la Baule
Natureman (Verdon)	Triathlon de l'Alpe d'Huez	Triathlon de Deauville

L'ULTIME CHECKLIST POUR PARTIR EN COMPET' EN TOUTE SERENITE

Tu pensais peut-être qu'on allait te laisser partir comme ça ? Pas tout de suite ! Avant de prendre le départ de ta compétition, il te faudra penser à beaucoup de choses. Alors pour ne rien oublier, voici une liste des indispensables à mettre dans ton sac !

AVANT LE DÉPART :

- ❑ Ta licence
- ❑ Ta pièce d'identité
- ❑ Une perforatrice pour ton dossard
- ❑ Ta motivation et ta bonne humeur !

NATATION :

- ❑ Ta montre de sport chargée
- ❑ Ta trifonction
- ❑ Ta combinaison de natation
- ❑ Tes lunettes de natation
- ❑ Le bonnet de l'organisation
- ❑ La puce retirée avec le dossard
- ❑ De l'antibuée
- ❑ De la crème anti-frottement
- ❑ Une serviette

VELO

- ❑ Ton vélo bien réglé, pneus gonflés
- ❑ Ton casque
- ❑ Tes chaussures
- ❑ Tes lunettes de soleil
- ❑ Ton kit de réparation
- ❑ Une mini-pompe et des chambres à air
- ❑ Ton porte-dossard
- ❑ Des bidons et de la nutrition
- ❑ Des élastiques pour les départs sautés ;)
- ❑ De quoi te couvrir selon les conditions
- ❑ Ou de la crème solaire

RUNNING :

- ❑ Ta paire de running
- ❑ Des chaussettes
- ❑ Une casquette ou une visière
- ❑ Des Compeed, si tu es sujet aux ampoules

COURBEVOIE TRIATHLON

Stade Jean-Pierre Rives
91, boulevard de Verdun
92400 COURBEVOIE
tricbvcom@yahoo.fr