



Piscine Yves Blanc – Route des Ecoles Militaires
13100 AIX EN PROVENCE
Tel / fax : 04 42 63 38 59
www.triathlaix.net

LIVRET CLUB TRIATHLON'AIX

Octobre 2005

Le mot du président :

La saison 2005-06 se termine et avec elle de grands bouleversements.

Elle fut tout d'abord marquée par le départ de notre Vice Président P.MELLIA spécialiste des mots emphatiques, il nous apportait sa rigueur et le sérieux qui le caractérise. Ce fut ensuite au tour de « Guilhem » plus proche des adhérents, il nous apportait son savoir-faire technique et son investissement au club formait la base de notre association. Ce fut ensuite au tour de l'autre moteur des groupes jeunes et adultes « Seb » de répondre à une évolution de carrière en dehors du triathlon.

Et enfin, après avoir porté à bout de bras durant 10 années son club si cher à son cœur, René, fondateur et pilier de notre TRIATHL'AIX, à décidé de passer la main et de se consacrer uniquement aux élites.

C'est dans ce contexte de changement que me reviens la dure tâche de pérennisation de notre club, épaulé pour cela par tous les membres du comité directeur, qui représente un groupe motivé, plein d'idées et de dévouement. Il restait à reformer une base pour le club, constituait par les entraîneurs. C'est pourquoi notre choix s'est porté sur Caroline. Elle a toute notre confiance, ainsi que toute l'équipe dont elle a su s'entourer. Et je sais qu'elle sera mener à bien de grands projets pour le club et partagera son savoir-faire avec chacun pour une amélioration de notre pratique.

Les grands axes de la politique du TRIATHL'AIX pour la saison 2005-2006 seront :

- le groupe Jeune : avec la mise en place d'un encadrement professionnel de qualité, afin d'accueillir au sein d'une structure exemplaire de plus en plus de jeune, et que notre école puisse voir éclore un jour un futur champion à l'image de nos élites.
- Je suis conscient que les adhérents du groupe masters se posent régulièrement la question de l'utilité des Elites. Mais ils sont la vitrine du club et ce sont eux qui ont forgé notre renommé. Toutefois avec l'arrivée de Thierry et du groupe « performance », nous voulons créer une nouvelle dynamique en faisant participer sur des mêmes créneaux d'entraînements, adhérents du groupe masters et élites ; vous faire profiter des avantages accordés par les partenaires de ce groupe. Et enfin à échéance de deux ans, que chacun soit fier de faire partie d'un club évoluant en D1 et de côtoyer ces élites sans barrières de niveaux.
- Et enfin pour l'ensemble des adhérents : Conserver l'ambiance qui règne aux entrainements tout en dispensant des programmes de grande qualité dans ces derniers. En gardant à l'esprit que l'ambiance se fait par les pratiquants au jour le jour. Nous faisons appel aux bonnes volontés, extérieures au comité directeur afin d'y contribuer. A l'exemple de Norbert et de son stage en Espagne ou de Jeff et ses soirées « resto à thème ».

Je vous souhaite une bonne saison sportive à tous, riche en émotions, en résultats et n'oubliez pas que notre sport si dur qu'il soit doit se pratiquer avant tout avec plaisir.

Le Président JM CHANDELIER

Qu'est ce que le triathlon ?

C'est l'association de trois sports d'endurance dans l'ordre suivant : la natation, le cyclisme et la course à pied.

Il n'y a pas d'arrêt du chronomètre dans chacune des disciplines et c'est le temps total qui est comptabilisé.

Les distances proposées sont diverses : on distingue les épreuves de la pratique « loisir » (Avenir et Découverte) et les épreuves de la pratique « compétition » (Distance Sprint, Courte Distance et Longue Distance).

Epreuves avenir :

Catégorie d'âge	Natation	Cyclisme	Course à pied
Poussin	50 à 75 m	1 à 2 km	300 à 400 m
Pupille	75 à 100 m	2 à 3 km	400 à 800 m
Benjamin	100 à 200 m	3 à 4 km	800 à 1200 m
Minime	150 à 250 m	4 à 5 km	1200 à 1600 m
Cadet / Junior	200 à 300 m	5 à 6 km	1600 à 2000 m

Epreuves découverte :

Pour tous	Natation	Cyclisme	Course à pied
version courte	< à 400 m	< à 14 km	< à 3 km
version longue	400 à 750 m	14 à 20 km	3 à 5 km

Epreuves compétition :

EPREUVES	Natation	Cyclisme	Course à pied
Super Sprint / 13,4 km	400 m	10 km	3 km
Sprint / 25,750 km	750 m	20 km	5 km
Courte Distance / 51,5 km	1,5 km	40 km	10 km
Longue Distance / 102,5 km	2,5 km	80 km	20 km
Longue Distance / 154 km	4 km	120 km	30 km
Longue Distance / 225,995 km	3,8 km	180 km	42,195 km

Le duathlon :

C'est l'association du cyclisme et de la course à pied.

Epreuves avenir :

Catégorie d'âge	Course à pied	Cyclisme	Course à pied
Poussin	200 à 300 m	1 à 2 km	200 à 300 m
Pupille	300 à 500 m	2 à 3 km	300 à 500 m
Benjamin	500 à 800 m	3 à 4 km	500 à 800 m
Minime	800 à 1200 m	4 à 5 km	800 à 1200 m
Cadet / Junior	1200 à 1600 m	5 à 6 km	1200 à 1600 m

Epreuves découverte :

Pour tous	Course à pied	Cyclisme	Course à pied
version courte	< à 2 km	< à 14 km	< à 1km
version longue	2 à 6 km	14 à 20 km	1 à 2 km

Epreuves compétition :

EPREUVES	Course à pied	Cyclisme	Course à pied
Super Sprint / 20 km	2,5 km	15 km	2,5 km
Sprint / 40 km	5 km	30 km	5 km
Courte Distance / 55 km	10 km	40 km	5 km
Longue Distance / 80 km	10 km	60 km	10 km
Longue Distance / 190 km	10 km	150 km	30 km

Les autres pratiques :

- **TRIATHLON ET DUATHLON VERT**

Dans l'esprit, ces épreuves permettent une sensibilisation du public à des valeurs fortes telles que le respect de la nature. En pratique, elles permettent l'accès à un large public de pratiquants. La nage avec palme ainsi que le VTT garantissant une pratique très ludique.

- **AQUATHLON**

Cette discipline consiste à enchaîner la natation et la course à pied suivant des formats et des formules de course divers.

- **RUN & BIKE**

Un type d'épreuve particulièrement ludique se déroulant en équipe (binôme) avec **un vélo pour 2**. Sur une distance donnée, les 2 partenaires s'échangent le vélo comme bon leur semble, le but étant de franchir la ligne d'arrivée ensemble. Ce mode de pratique est également très apprécié dans les clubs lors d'**entraînements collectifs**.

- **TRIATHLON ET DUATHLON DES NEIGES**

Ces épreuves combinent course à pied, VTT et ski de fond pour le triathlon et course à pied et ski de fond pour le duathlon. La particularité est que dans la mesure du possible, les 3 disciplines se déroulent sur neige.

Historique :



C'est à Hawaï que le triathlon écrit sa première page d'histoire. Il s'appellera " Ironman " (Homme de Fer) : c'est à une table de la brasserie Primo, quelque part dans le village polynésien d'Honolulu, que le capitaine de vaisseau John Collins, vétéran de la marine américaine stationné à Hawaï, lance un soir de 1977 le défi de regrouper en une épreuve unique les trois compétitions les plus dures de l'Archipel :

- la Waikiki Rough Water Swim en natation, longue de 3,9 kilomètres,
- l'Around Oahu Bike Race en cyclisme, d'une distance totale de 179 kilomètres,
- le Marathon d'Honolulu : 42,195 kilomètres.

Il espère ainsi prendre sa revanche sur les cadets de la marine, qui viennent de battre son équipe de vétérans dans une compétition de relais, Oahu Perimeter Relay Race.

Le 18 février 1978, l'impossible se fait exploit, et Gordon Haller entre dans la légende, en devenant le premier homme de fer hawaïen : il boucle les 225 kilomètres de ce défi en 11 heures, 46 minutes et 58 secondes. 12 des 15 concurrents engagés terminent l'épreuve.

En France, les premiers triathlons amateurs furent organisés en 1983 avec ceux d'Hyères (Var) et La Grande Motte (Hérault). Ce sport marginal allait connaître un fort engouement.

En 1984, grande effervescence dans le milieu sportif et chez les médias. Une vingtaine d'épreuves sont organisées. La saison s'ouvre aux Mureaux (Yvelines), où plus de 400 concurrents se pressent sur la ligne de départ. Face à ce développement, la chaîne de télévision Antenne 2 crée une véritable Coupe de France avec comme apothéose l'organisation de la finale à La Grande Motte.

En 1986, le nombre de clubs, d'épreuves et de pratiquants ne cesse de croître, le triathlon, reconnu par tous, se structure et s'affirme parmi les autres disciplines sportives.



Le 6 août 1989, en Avignon, 40 équipes nationales et 700 triathlètes se retrouvent pour la conquête du premier titre de Champion du Monde attribué par l'I.T.U.. Cette épreuve retransmise en direct sur Canal Plus, voit l'incontestable victoire de Mark Allen (U.S.A.) chez les hommes et Erin Baker (Nouvelle Zélande) chez les femmes.

Le 21 octobre 1989, avec l'approbation du Secrétariat d'Etat Jeunesse et Sports (S.E.J.S.) et du C.N.O.S.F., la Fédération

Française de Triathlon (F.F.TRI.) tient son Assemblée Générale Constitutive.

LE TRIATHLON AUJOURD'HUI

En France - La Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.) :

- 20.100 licenciés,
- + de 20.000 pratiquants occasionnels
- 515 clubs,
- 1000 épreuves.

En Europe et dans le Monde, des instances internationales :

- l'European Triathlon Union (E.T.U.),
- 40 pays participants annuellement aux Championnats d'Europe,
- l'International Triathlon Union (I.T.U.),
- 133 pays participants annuellement aux Championnats du Monde.

Le matériel (choix, préparation et entretien):

- En compétition, n'utiliser que du matériel déjà réglé, des produits alimentaires et des boissons déjà testés à l'entraînement.
- A l'entraînement, pensez à emporter de l'eau pour vous hydrater régulièrement pendant la séance

Natation:

- Pour l'entraînement, le matériel nécessaire se compose d'un pull boy, un élastique et de plaquettes.
- Choisissez une combinaison qui ne vous serre pas et qui n'ait pas d'espaces vides.
- La combinaison doit être suffisamment neuve pour que le néoprène conserve sa flottaison d'origine.
- Une combinaison sans manches est légèrement plus confortable, mais protège moins du froid et est légèrement moins aérodynamique. De plus, sa flottaison est moindre.
- Après chaque utilisation, rincez avec de l'eau tiède puis faites sécher (pas au soleil) votre combinaison de natation, ainsi que vos lunettes.
- Les lunettes doivent être suffisamment neuves pour que le traitement contre la buée (antifog) soit toujours efficace.
- Serrez suffisamment vos lunettes pour qu'elles restent en place même pendant les bousculades des départs de triathlon.
- L'utilisation d'un bonnet supplémentaire est efficace pour lutter contre le froid.
- Prévoyez une paire de lunettes supplémentaires au cas où votre paire principale céderait (élastique qui lâche...)

Vélo:

- Le choix du vélo se fait selon des critères financiers, techniques et esthétiques.
- Un bon vélo est léger, rigide, aérodynamique, solide et beau.
- Les réglages du vélo doivent être faits de manière à trouver le meilleur compromis entre confort et aérodynamisme.
- Lorsque vous changez de vélo, assurez-vous qu'il soit réglé exactement comme l'ancien, afin d'éviter des blessures.
- Si vous êtes débutant, faites-vous aider par une personne compétente pour régler votre vélo.
- Nettoyez régulièrement votre vélo.

- Graissez régulièrement la chaîne de votre vélo.
- Les chaussures doivent être confortables, mais suffisamment serrées (généralement plus serrées que des chaussures de course à pied).
- Choisissez des chaussures faciles à chausser afin de gagner du temps lors des transitions.
- Le casque doit être de bonne qualité. N'oubliez pas de toujours le porter, car il peut vous sauver la vie.
- Les lunettes protègent vos yeux du soleil, de la poussière et des insectes.
- Ne négligez pas le confort lorsque vous choisissez des lunettes.
- Les habits doivent être adaptés aux conditions météorologiques.
- Par temps froid ou sous la pluie, les habits doivent évacuer la transpiration et empêcher le vent et l'humidité d'entrer.
- Privilégiez plusieurs couches fines qu'une épaisse.
- Lors de fortes chaleurs, utilisez de la crème solaire et couvrez vos épaules et votre nuque.
- Lavez vos habits suffisamment souvent afin d'éviter des irritations cutanées.
- Pour celles et ceux qui font du long, prévoir un deuxième porte-bidon.
- Emportez une trousse de réparation et suffisamment de nourriture et d'eau pour l'alimentation

Course à pied:

- Les chaussures de course à pied doivent être adaptées à votre style de course et à votre morphologie.
- Il faut trouver un compromis entre le poids, la stabilité et l'amorti.
- Ce qu'une chaussure gagne en poids, elle le perd en stabilité et en amorti.
- L'idéal est d'avoir au moins 2 paires de chaussures de course, une paire légère pour les compétitions et une autre stable avec un bon amorti pour les entraînements. -Pour gagner du temps lors des transitions, remplacer les lacets de vos chaussures de compétition par des élastiques.
- L'amorti et la stabilité d'une chaussure n'est pas éternel, alors changez régulièrement vos chaussures afin d'éviter des blessures.

Importance du matériel:

- Des problèmes matériels peuvent se produire à n'importe quel moment. Toutefois, en choisissant du matériel de bonne qualité et l'entretenant correctement, vous diminuez les risques.

- Certains détails matériels comme le poids ou l'aérodynamisme peuvent vous faire gagner du temps sans effort supplémentaire.
- Du matériel confortable et adapté à votre morphologie diminue les risques de blessures.

IMPORTANT : Ecoutez et tenez compte des conseils de l'équipe encadrante pendant les entraînements !

La check-list :

- **TRANSITION/GENERAL**

- Sac ou caisse pour transporter le matériel
- Chrono (montre)
- Short de running (facultatif)
- Vêtement de rechange
- Vaseline
- Talc
- Ceinture élastique (où vous fixerez votre dossard)
- Épingles de sûreté
- Petit tapis de sol
- Serviette
- Licence + Pièce d'identité
- Pharmacie + ciseau

- **NATATION**

- Lunettes de natation
- Maillot
- Combinaison (facultatif)
- Serviette (facultatif)

- **VELO**

- Chaussures
- Chaussettes (facultatif)
- Casque
- Lunettes solaires
- Cardio-fréquencemètre (facultatif)
- Maillot triathlon ou cuissard
- Bidons d'eau + boisson énergétique (facultatif)
- Barre énergétique
- Chambre à air ou boyau de rechange, pompe ou capsule de CO2
- Outils
- Colliers "Rilsan" pour plaque cadre

- **COURSE A PIED**

- Chaussure à lacets élastiques ou attaches rapides
- Chausse-pied
- Chaussettes (facultatif)
- Casquette (facultatif)
- Maillot de corps

N.B.: Pour parer à toutes éventualités de changement de condition météorologiques, prévoyez coupe-vent et vêtements de rechange.

Quelques conseils pratiques :

1. Emportez toujours un nécessaire de réparation vélo et la pompe à pied (plus pratique)
2. Ne gonflez pas trop vos pneus au maximum (surtout en cas de forte chaleur)
3. Repérez votre emplacement vélo et mémoriser les gestes à enchaîner après votre sortie de l'eau.
4. Enduisez légèrement l'intérieur de votre combinaison de shampoing pour en faciliter le retrait.
5. Prévoyez de la vaseline ou de l'anti-frottement sur la nuque et les aisselles pour éviter les irritations.
6. Et surtout lisez bien votre check-list avant l'épreuve afin de ne rien oublier.

N'oubliez pas votre bonne humeur et bon courage !

REGLAGE VELO PAR ORDINATEUR

Cycliste :

Nom :

Prénom :

Adresse :

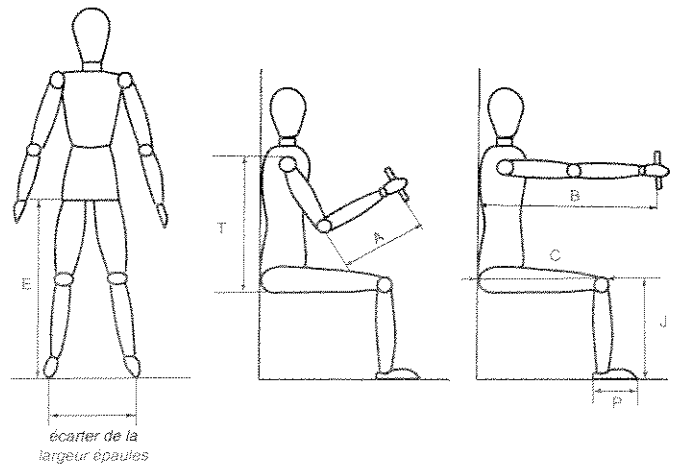
Tél :

Références du cadre LOOK :

Cotes du cycliste (en cm) :

complétées par le cycliste

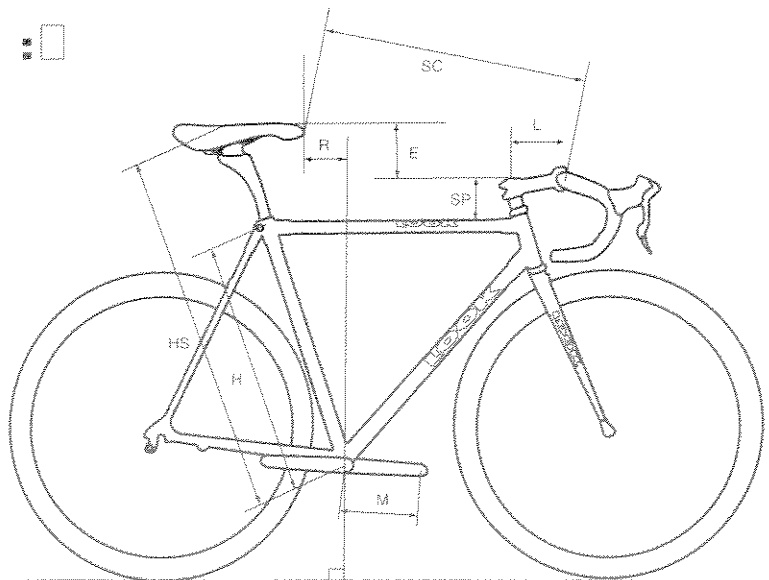
E	Entrejambe	
T	Torse	
A	Avant bras	
B	Bras	
C	Cuisse	
J	Jambe	
P	Pointure	



Cotes de position (en cm) : □

complétées par LOOK

T	Taille du cadre	
HS	Hauteur de selle	
R	Recul de selle	
SC	Distance selle-cintre	
L	Longueur de potence	
E	Ecart selle-potence	
SP	Sortie de potence	
M	Longueur de manivelle	



LOOK CYCLE International
27, rue du Docteur Léveillé
B.P.13

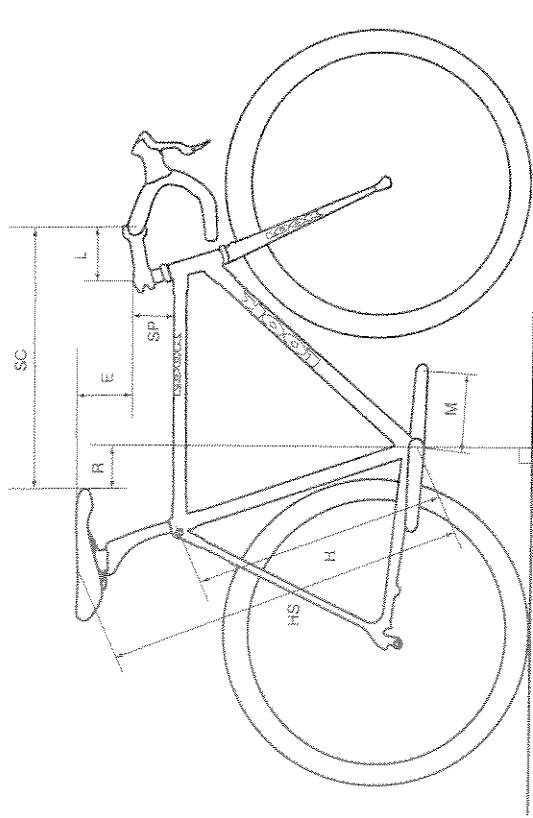
58 028 NEVERS CEDEX

Tél : 03 86 71 63 00 - Fax : 03 86 71 63 10

Website : www.lookcycle.com - e-mail : contact@lookcycle.com

CHOIX DE LA TAILLE ET REGLAGE DU CADRE

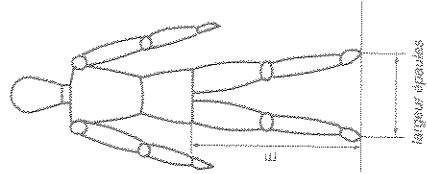
Notice pour la prise des mensurations



LOOK et Claude GENZLING ont mis au point un mini-ordinateur pour vous permettre de choisir votre cadre avec le maximum de précision. La première opération est donc de prendre avec précision vos mesures.

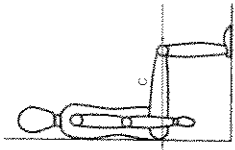
Mesure du cycliste

Avec sept cotes morphologiques faciles à prendre, et qui ne nécessitent aucune connaissance particulière de l'anatomie, il est possible de faire un relevé anthropométrique du cycliste. Ces informations vont permettre de déterminer sa position optimale et préciser ainsi les différentes cotes de réglage de son vélo.



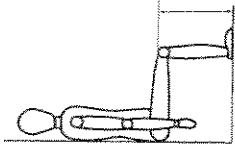
L'entre-jambe (E) :

Cette cote est la plus importante à connaître. Nous mesurons l'entrejambe avec la toise. Le coureur doit être en cuissard, pieds déchaussés, légèrement écartés. Il convient de remonter le curseur de la toise au maximum possible.



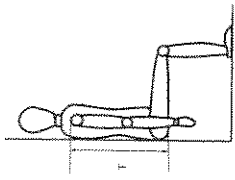
La cuisse (C)

Assis sur un tabouret, le cycliste se maintient dos bien droit, bassin plaqué contre le mur, la cuisse est perpendiculaire au mur. Le curseur de la toise est appliqué contre les deux rotules.



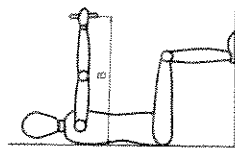
La jambe (J)

Même position que pour la cuisse, pieds déchaussés, mais cette fois, on pose le curseur de la toise sur le genou, avant la saillie des muscles antérieurs du fémur, la jambe étant bien verticale.



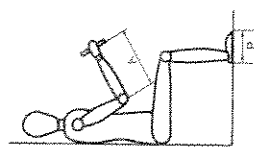
Le tronc (T)

Assis sur un tabouret - dont la partie supérieure doit être plane - le cycliste plaque le bassin et le dos contre le mur, épaules horizontales. Le curseur de la toise est placé sur la saillie de la clavicle et l'on mesure la distance comprise entre cette partie et le plan supérieur du tabouret.



Le bras (B)

Gardant la position précédente, le sujet laisse tomber son bras et prend dans sa main le curseur de la toise. Restant adossé au mur, le sujet élève le bras à l'horizontale, en le gardant tendu. La cote à mesurer est à prendre à partir du mur.



L'avant-bras (A)

laissant tomber le bras à 45 degrés, le sujet plie le coude à angle droit. Il reste à mesurer la distance à partir de la pointe du coude.

La pointure (P)

Mesurée en centimètres, talon plaqué contre le curseur de la toise.

Nota : Nous vous conseillons de noter ces cotes

Horaires des entraînements adultes:

- **Natation (Yves Blanc):**

Lundi : 12h-14h

Mardi : 12h-14h et 19h30-21h

Jeudi : 12h-14h et 19h30-21h

Vendredi : 12h-14h

- **Natation (Jas de Bouffan):**

Vendredi : 20h-21h

- **Vélo (bureau du club):**

Samedi : départ 9h

- **Course à pied (stade Carcassonne):**

Lundi : 18h30-20h

Mercredi : 18h30-20h

Quelques liens utiles :

- Nos partenaires :

La ville d'aix-en-provence : www.mairie-aixenprovence.fr

Le conseil général 13 : www.cg13.fr

Ciocc : www.ciocc.it

Mavic : www.mavic.fr

- Calendrier / Inscriptions / Résultats :

ActiveEurope : www.activeeurope.com

Chrono Sports : www.chronosports.fr

Courir en France : www.courirfrance.com

- Les compétitions :

Ironman de Nice : www.ironmanfrance.com

Ironman d'Embrun : www.embrunman.com

Triathlon de Gerardmer : www.triathlondegerardmer.com

- Diététique :

Nutri forum : www.nutri-forum.com

Nutrisite diététique sport et vie : <http://nutrisite.free.fr/>

- Entraînements :

Nager : www.chez.com/nager/

Volodalen course à pied : www.volodalen.com