



La News

TRIATH'ELLES / TRIATHLON DE GRAVELINES

Quel beau week-end, une belle dynamique de club permettant une organisation sans failles. Des triathlètes masqués et respectueux des règles étaient présents, mais surtout des bénévoles mobilisés en nombre, qui sans eux, rien ne serait possible.



Merci aux bénévoles, partenaires et associations ayant apporté leur coup de pouce lors de ce week-end !

Les photos sont disponibles sur le site Web Gravelines Triathlon (Photos → 2020), merci aux photographes pour ces beaux clichés !

Prochaine organisation club (sous réserve de la situation sanitaire) : le Run & Bike de Gravelines à Sportica le dimanche 27 décembre 2020.

ENCADREMENT : FORMATION NIVEAU 1

Vous êtes nombreux à assister, prendre la responsabilité de l'encadrement de nos jeunes pousses et de nos futurs ambassadeurs sur les compétitions nationales.



C'est dans ce sens que nous vous proposerons les **samedis 9 et 16 janvier 2021** une formation interne de Niveau 1.

À l'issue de la formation théorique et pratique, l'accompagnateur triathlon a pour principales missions de :

- accompagner un éducateur référent;
- aider à la préparation et à l'installation du matériel;
- participer à l'organisation du groupe en vue de la séance d'entraînement ;
- prendre part à la sécurité du groupe lors d'un entraînement ou d'une compétition;
- d'encadrer un sous groupe lors d'une séance d'entraînement;
- d'aider au retour de séance effectué par l'éducateur référent.

Condition d'inscription: être âgé de 16 ans.

L'inscription sera possible à partir du 1er septembre 2020 par le biais de l'espace tri. La formation comprend 14h de cours et ne comporte pas d'examen.

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

À ce jour, l'accès aux piscines est interdit aux adultes, la pratique des mineurs reste autorisée, un planning sera prochainement publié pour la période scolaire novembre & décembre. Les entraînements CAP et Vélo ont repris dans le respect des consignes sanitaires. Des liens Doodle sur le site Web Gravelines Triathlon, sont mis à jour chaque semaine, il est impératif de s'inscrire pour participer à la séance.

Nous voici de nouveau dans une période particulière ... nous mais également le sport en général !

Contrairement au premier Acte la période se prête plus à un relâchement des activités sportives et peut s'apparenter à votre coupure. Mais attention ... pas 8 semaines !

Les activités Baby Tri, Jeunes 1-2-3 sont mises en pause.

Un planning individuel et collectif est proposé (Séances Renforcement, Home Trainer, Course à pieds...) chaque semaine sur le site Web Gravelines Triathlon.

INSCRIPTIONS NOUVEAUX ADHÉRENTS & RÉINSCRIPTIONS

La démarche de demande de licence est en ligne sur le site Web Gravelines Triathlon (onglet Informations utiles). Jusqu'au **mardi 8 décembre 2020 à 20H**: les dossiers COMPLETS seront traités « au fil de l'eau » et en tout état de cause avant le 1^{er} janvier pour les derniers. Passé cette date les licences seront traitées mensuellement dans le courant de la semaine suivant la réunion du Comité Directeur soit aux environs du 15 de chaque mois

RAPPEL : Les demandes de licence en ligne remplies après le 1er janvier 2021 se verront imposer une pénalité FEDERALE de 20€ (non prise en charge par le club).

LES RÉSULTATS DE LA NEWS EN IMAGES



Doublé en OR lors des championnats de France de Swimrun à Saint Lunaire



Le tandem Antoine Pérel - Olivier Lyoen, vice-champion de France de paratriathlon



**Championnat D2 Duathlon, 3 semaines : 3 épreuves !
Vairé - Le Poinçonnet - Les Herbiers
Classement général :
-Filles 5ème
-Garçons 6ème**



Nombreux représentants du club lors du Cross-Duathlon du Haricot à Zegersappel



Première (et dernière) manche de Coupe du Monde pour le tandem Antoine Pérel - Olivier Lyoen 2020 : une belle 3ème place.



Première édition du « Run In Paarc ».



Championnat de France de Cross-Triathlon, participation de Florent et Robin.



Anthony Bethleem lors des championnats de France de paratriathlon.



Victoire de Florent Lefebvre sur la D2 de duathlon.



Championnat de France Jeunes à Monceau les Mines, 8 jeunes au départ.

RETOUR STAGES JEUNES

J1

La joie et les sourires des 16 jeunes J1 âgés de 5 à 8 ans ont vite balayé les mauvaises conditions météorologiques de ce stage de 2 jours et demi (et oui, c'est le nord au mois d'octobre !) Les quelques adaptations ont, quand même, permis de leur proposer les 3 disciplines : le matin, une séance de course à pied ou de trail (découverte des mini-tunnels, travail des appuis pour les montées et bien sûr, glissades assurées !) ainsi qu'une séance à la piscine (même les non-nageurs ont bénéficié d'une familiarisation à l'eau). L'après-midi, une sortie vélo boueuse agrémentée de cache-cache les a aidé à améliorer leur dextérité, les changements de vitesse... tout en s'amusant.

Le stage s'est terminé par un grand parcours d'habileté alliant athlétisme et gymnastique (pirouettes, courses en slaloms, passage d'obstacles...) avec bien sûr, un challenge par équipe. Une fin de stage joyeuse avec une remise de sachets de bonbons, et oui, vive Halloween ! Un grand merci aux parents bénévoles : Sabrina, Hélène, Chris et Ali pour leur aide précieuse !

🙏 Il est, bien évident, qu'il est impossible de gérer seule toute cette petite tribu d'où l'importance de pouvoir compter sur des parents bénévoles investis (lors du stage mais également tous les mercredis après-midi) ! A très vite !

Myriam



J2

Malgré une météo désastreuse les J2 au nombre de 7 durant ces trois jours on fait preuve de beaucoup de courage.

Comparé aux autres groupes les J2 étaient peu nombreux mais cela aura permis de pratiquer des séances de qualité lors de ces trois jours.

Ils étaient investis et ont je pense passé d'agréables moments avec leurs copains tout en restant sérieux.

C'était un plaisir de passer ces trois jours de convivialité et de partage.

Ils ne se sont jamais plaints d'aller courir sous la pluie ou de faire du vélo avec énormément de vent... encore bravo à eux on remet ça bientôt les Loulous, on l'espère. Prenez soin de vous.

Célia



Moment de détente / Récup'

J3

Très bonne dynamique du groupe, 19 jeunes sur 23 sont venus sur les 3 jours. Les jeunes étaient à l'écoute, demandeurs et sérieux malgré la météo qui ne les a pas aidés.

Ils ont nagé 3 fois, couru et roulé 2 fois. Une grosse sortie vélo était prévue mercredi



matin mais de fortes averses et du vent forts se sont invités du coup cette séance s'est transformée en natation puis en séance étirements pour terminer le stage. Je remercie les parents qui sont venus m'aider pour la course à pied et les sorties VTT: Mickaël Sailly, Loïc Martel, Arnaud Delmarle, Sylvain Sohier et Vincent Brunwaert.

Le fait d'être les 3 groupes ensemble étaient sympa et conviviale surtout lors des repas du midi, un bon moment de partage entre jeunes et également pour les encadrants anciens et nouveaux 😊
Merci au club pour les bonbons Halloween qui ont été offerts à la fin du Stage. 🙏

Dorothee

J4-J5

Qu'il a fait du bien ce stage ! Des jeunes motivés, engagés, responsables et de plus en plus autonomes. Cette semaine une quinzaine de J4 et J5 se sont investis sur le programme du stage proposé par le club.



Au programme de la semaine à partir de 8h pour les premiers coups de bras, 5 séances de natation, 5 séances de vélo et 3 séances course à pied. Le stage s'est terminé autour d'une pizza et d'une partie de bowling.



Vous pouvez être fiers de vous pour cette belle semaine! Nous nous le sommes!

Guillaume

PLANNING COLLECTIF CONFINEMENT

Semaine du 2 au 8 novembre 2020

Acte II Covid

GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J3							
J4							
J5			Séance Home Trainer :	30 min à 1h			
ADULTES COMP	30 min à 1h footing	Séance Renforcement général Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon (Connexion pour 17h55)	Echauffement 10 min Z1 + 1-2-3 fois (8 min alternance jbe droite - jbe gauche par 30 sec) repos : 5' + 6 fois (30" Z3 / 30" Z1) puis terminer par 5 à 10 min cool	footing avec une ligne bien placée toutes les 5 à 6 min. Sur 30 sec à 1 minute en accordant plus d'importance à la fluidité plus qu'à la vitesse.	Séance Renforcement général Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon (Connexion pour 17h55)	Séance Renforcement général Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon	Séance Home Trainer : 1 à 2 h avec jeux via Zwift ou connexion par groupe d'appartenance pour le côté ludique.
ADULTES LOISIRS							
D2 H	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						
D2 F	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						
ELITE	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						

LES PORTRAITS DE LA NEWS

CÉLIA DUBUIS

10 ans – CM2 – Pupille

Je suis licenciée au club de Gravelines Triathlon depuis plus de 4ans. Au début j'aimais beaucoup la natation, on a entendu parler du triathlon du coup j'ai voulu essayer. J'ai découvert le vélo et la course à pied et j'ai adoré. Je ne pratique pas d'autre sport, je trouve que c'est un sport complet avec environ 6h d'entraînement par semaine. Ce qui me donne envie de me surpasser c'est de m'entraîner beaucoup pour faire un bon classement lors des compétitions. Je suis contente quand je fais des podiums.



Je veux continuer le triathlon le plus longtemps possible et faire un maximum de compétitions et j'aimerais être entraîneuse au club de Gravelines Triathlon, J'aimerais suivre les traces des athlètes du club qui sont mes modèles.

Mes meilleurs moments sportifs pendant les compétitions quand je fais un beau classement et les moments que je passe avec mes amis. J'aime bien les stages pendant les vacances, et j'ai plein d'amis au triathlon. J'aime l'esprit d'équipe et l'entraide qu'il y a au sein du club.



THOMAS GILLOIDS

Après 7 ans au club et de nombreux déplacements et fous rires, je quitte Gravelines pour rejoindre Meaux Triathlon, je tenais à remercier le club pour tous ce qu'ils ont fait pour nous. J'ai vécu beaucoup de bons moments ici et avec mes copains.

A bientôt sur les courses !!



NOS PARTENAIRES :

SUPER U



Merci à eux !

Gravelines
c'est Sport !



SPORTICA
L'espace des grands moments



Région
Hauts-de-France