

ALP Tri News

Le mensuel d'info interne d'Avignon Le Pontet Triathlon
N°3 - Avril 2019

Le vélo c'est dangereux, soyons prudents

Cette saison, le club dénombre malheureusement trop d'accidents sur cette discipline. Heureusement, les victimes vont de mieux en mieux : Ludivine Duparc qui a été violemment heurtée par un autre cycliste, commence à reprendre doucement le vélo et la càp. Philippe Vindret, en pleine prépa de l'Alpsman, a préféré le trottoir plutôt que de passer sous un camion. Résultat : 5 côtes cassées et pneumothorax. Enfin, lors du stage, chute dans un virage de Guilhem (frère de Clément). A 50 km/h, ça aurait pu faire très très mal. Il s'en sort avec un doigt cassé.

On souhaite à tous les 3 un très bon rétablissement en espérant qu'ils reviennent rapidement au meilleur de leur forme. En conclusion, **SURTOUT RESTONS TOUS TRÈS PRUDENT AU GUIDON DE NOS « MACHINES » !**

Le stage de Tossa del Mar en quelques chiffres

8	jours, la durée du stage
14	le nombre de stagiaires
3	le nombre d'encadrants
35	environ, le nombre d'heures maximum d'entraînement encadré
18	environ, le nombre de kilomètres max total de natation
6	la distance en km de la séance nat la plus longue
560	environ, le nombre de kilomètres max total de vélo
155	la distance de la sortie vélo la plus longue
56	environ le nombre de kilomètres max en càp
20	la distance de la séance càp la plus longue.
100%	c'est le pourcentage de l'ensoleillement durant la semaine
1000000	c'est le nombre de calories ingurgitées aux repas par le groupe pendant les 8 jours ... bon ça, c'est un chiffre bidon...mais il paraît quand même que le chef cuisto a dû faire un réapro exceptionnel de bouffe en milieu de semaine !

Les chiffres ci-dessus peuvent en effrayer certains mais pas de panique, lors du stage, grâce à la présence de nos 3 coachs chacun a pu composer le stage comme il l'entendait en choisissant ses distances et son nombre de séances en fonction de ses objectifs (court ou long), de son envie et de sa forme du moment. Lors du débriefing et de l'enquête de satisfaction tout le monde a été unanime sur ce point.

Stage de Tossa del Mar (bis)

A la vue du satisfecit général, sur le site, le complexe hôtelier (hébergement, infrastructure et restauration) et les terrains de jeu natation, càp et vélo étant supers, le bureau du club a décidé de renouveler l'expérience au même endroit l'année prochaine. Donc, que vous soyez débutant ou « expert » cocher déjà dans votre calendrier les semaines de fin mars et début avril 2020. Nous allons rapidement travailler sur le projet afin de pouvoir vous proposer du concret dès la rentrée de septembre.

Entraînements pendant les vacances (du 8 au 22/4 inclus)

Les plus petits seront en vacances pendant les 2 semaines Pour les plus grands (minimes, cadets et juniors) et les adultes :

- Entraînements nat normaux première semaine sauf samedi 13/4 (pas de créneau). Pas d'entraînement la 2^{ème} semaine. Sur les 2 semaines, 1 ligne à Stuart Mill entre 12 et 14 heures tous les jours.
- Pas d'entraînement càp 1^{ère} semaine. Entraînements normaux la 2^{ème} semaine au stade du Pontet.

L'agenda du mois d'avril

27 avril → SwimRun L Costa Brava (SP) (Manon+ Eric)

28 avril → 1^{ère} étape D3 Triathlon – Vitrolles (1 équipes F et 1 équipe H)

Du côté des plus jeunes

Beaux résultats le we dernier au cross Dutahlon des Mandarines à Orange avec 2 titres: Noé Roux en Poussin et Rody Viator en Cadet sont Champions de Vaucluse. Places très honorables pour Ismael, Lucas Ben Hassan, Alix Danel et Clément Cormier. A noter que Noé avait décroché le titre de Champion de Ligue PACA la semaine précédente à Marseille...de la graine de Champion !