

La gazette du BNT : 09/21-07/22

Chers adhérents, chers partenaires, amis lecteurs,

Bonne nouvelle, la gazette du Blanc Nez Triathlon renaît de ses cendres !

En cette fin d'année scolaire 2021-2022, le temps est venu de faire un bilan sur les performances des membres du club et les divers temps fort de cette mi-saison. Dans cette optique, nous vous proposons quelques pages de lecture, en complément des informations que vous pouvez trouver sur le site du club ainsi que sur les réseaux sociaux. Ne pouvant pas nous engager sur une publication mensuelle ni même trimestrielle, qui impliquerait une charge de travail trop conséquente pour nos bénévoles, nous tâcherons de faire paraître une fois par an ce format papier et numérique pour mettre à l'honneur nos triathlètes et maintenir la vie du club en projetant quelques objectifs pour la suite !

Membres du comité, entraîneurs, bénévoles, adhérents, compétiteurs aguerris ou pratiquants « loisir », nous avons tous à cœur de représenter au mieux notre sport ainsi que notre club, qui évolue d'année en année, en n'oubliant jamais les maîtres mots de l'esprit du BNT : PLAISIR et FAMILLE !

Cette année encore, nous l'avons tous démontré par notre présence sur les courses, depuis le triathlon de Gravelines en septembre 2021 jusqu'à la Chtriman 2022, par la participation accrue de nos jeunes aux divers championnats régionaux et nationaux, par notre engagement sur les courses de type cyclo, marathon, open swim, raid et autres formats, ou encore par notre contribution bénévole au service des manifestations locales.

La preuve en images, et en sourires :



Blanc Nez Triathlon

Présentation du club :

Pour celles et ceux qui souhaitent en savoir davantage au sujet du club, voici une rapide présentation du BNT :

Le Blanc Nez Triathlon 62 a été créé le 22 novembre 2010. Il a été inscrit au journal officiel le 04 décembre de la même année sous le numéro 20/100049. C'est une association à but non lucratif qui relève de la loi 1901. Son siège est situé à Coquelles. Le BNT est aussi affilié à la fédération française de triathlon et disciplines enchainées, qui concerne les épreuves comme le triathlon, le duathlon, l'aquathlon, le bike and run mais aussi le raid. Fondé à l'origine par Ludo et Wilfried Coupin, le BNT est un club familial avant tout, qui s'adresse aussi bien aux jeunes qu'aux adultes, quel que soit le niveau. Cela ne nous empêche pas d'être compétitifs !

En quelques chiffres, voici une présentation de la saison 2021-2022 du BNT :

- 52 licenciés, de toutes catégories - poussin à vétérans
- 20 jeunes et 32 adultes (12 femmes / 20 hommes)
- 8 entraînements par semaine
- 365 jours de bonne humeur
- Un à deux stages jeunes proposés sur l'année
- 9ème club des Hauts-de France au Classement National Jeunes sur 18 clubs classés
- 92ème club sur 235 classés au niveau national
- Ecole de triathlon 1* (et peut-être 2** en 2023 !)

La composition du bureau :

Une page s'est tournée cette année pour le BNT puisque Wilfried, l'un des pères fondateurs du club jusqu'alors président, a choisi de laisser place à du « sang neuf » (mais pas tout jeune). Nous remercions et saluons Wilfried pour avoir porté le club durant de nombreuses années et tâcherons de cultiver les caractéristiques qui font la réputation du Blanc Nez Triathlon : esprit de famille, convivialité, plaisir et émulation. L'assemblée générale de 2021 a élu les membres du bureau suivants :

Président : Vincent Viviez – Trésorier : Olivier Comyn – Secrétaire : Stéphanie Defosse



Mention spéciale : on remercie **Emilie Comyn** pour tout le travail qu'elle mène dans l'ombre... Son aide au quotidien nous est précieuse, tant sur le plan administratif que logistique !

Les entraînements du BNT :

Bonne humeur et motivation sont les maîtres mots de notre école de triathlon. Vous serez accompagné en ce sens et suivi en fonction de votre niveau et de vos envies. Voici à quoi ressemble une « semaine type » :

- Lundi : Course à pied à la citadelle ou eau libre à Sangatte en période estivale.
- Mardi : Natation tous niveaux à Icéo
- Mercredi : cap, VTT ou mutli pour les plus jeunes
- Jeudi : natation pour les adultes et les grands à la piscine Ranson
- Vendredi : Course à pied pour adultes et ados : dominance séance de seuil
- Samedi : natation pour tous à la piscine Ranson
- Dimanche : sortie vélo et - ou course à pied / compétitions... selon les saisons et les projets !

Quels que soient votre niveau, votre âge ou encore vos objectifs vous trouverez satisfaction dans les divers entraînements proposés par le club. Ceux-ci sont nombreux et nécessitent parfois la présence de plusieurs coachs pour répondre aux besoins de tous en toute sécurité.

Les entraîneurs du BNT :

Merci aux entraîneurs pour leur investissement régulier et leur sympathie !

Ludo



Chaque lundi sur la piste, par tous les temps, Ludo nous fait souffrir, mais avec le sourire ! A l'origine de la fondation du club, et à l'origine de nos plus belles performances, on doit énormément à Ludovic, le grand coach, grâce à qui nous sommes nombreux à avoir été initiés au triple effort, et qui nous permet de progresser encore. Bon observateur, expert en physiologie de l'effort, conseiller hors pair en préparation physique, Ludo sait diriger les athlètes et nous pousser dans nos retranchements sans jamais nous malmenier. Attentif à chacun, il n'hésite pas à réguler les entraînements selon les objectifs ou encore l'état de forme, toujours dans le respect de l'intégrité physique mais sans jamais renoncer à l'exigence. Pour son investissement depuis des années et sa bienveillance à notre égard, nous le remercions.

Vincent



Polyvalent, Vincent est non seulement devenu le président du club, mais il est également à l'initiative des entraînements de natation pour les plus jeunes et les apprenants, et membre du club depuis... très longtemps ! A l'occasion des sorties à vélo ou en course à pied, il est force de propositions et nous permet de travailler du spécifique en variant les approches et en rendant les séances ludiques. Un talent qui lui vient de son mentor, Ludo. Toujours positif, il est un modèle d'optimisme et sait instaurer la confiance pour permettre à chacun de progresser. Valorisant sans cesse les efforts et les performances de ses pairs, Vincent est lui-même un sportif aguerri qui donne l'exemple en repoussant chaque année un peu plus ses limites, dans la joie et la bonne humeur.

Olivier



Excellent nageur et triathlète confirmé sur les longues distances, Olivier est lui aussi un pilier du BNT depuis des années. Il partage son expérience au bord des bassins en proposant des séances de natation adaptées au niveau de tous. A vélo, Olivier est un métronome qui s'adapte aux conditions et aux objectifs. Il peut nous emmener très loin, à condition de rester dans sa roue ! Attentif à chacun d'entre nous, il apporte des conseils techniques qui valent la peine d'être pris en compte et sait répondre à nos besoins. Grand bavard, il n'hésite pas à faire part de ses conseils et à s'ouvrir aux autres dans un élan d'humanité qui le caractérise. Loquace mais aussi à l'écoute, il sait faire preuve de lucidité et nous inviter, dans ses échanges, à composer avec nos faiblesses et nos forces.

Baptiste



Ancien mordu de basket, Baptiste, qui excelle à chaque fois qu'il goûte à une pratique sportive, a été contaminé par le virus du triathlon au contact de Ludo. Expert en éducation physique, il met ses compétences au service du club pour entraîner les enfants le mercredi et leur apprendre les bases du triathlon avec méticulosité et technique. Précis dans ses analyses motrices, ses conseils visent juste et permettent aux plus jeunes de démarrer sur des appuis solides. Habitué à enseigner l'EPS, il propose des entraînements ludiques et diversifiés au service d'une progression construite sur des objectifs annuels. Comme tous nos entraîneurs, il trouve lui aussi satisfaction lorsqu'il mesure les progrès de chacun, et sait attribuer des récompenses à nos enfants, ménager des temps de partage et entretenir ainsi la motivation de tous !

Laura et Virginie



Moins experte que les entraîneurs aguerris nommés plus haut, Laura est pour autant tout aussi motivée par la pratique du triathlon. Avec Virginie, qui possède quant à elle un brevet d'entraîneuse qualifiée obtenu pour donner un coup de pouce au club, elles ont découvert le triple effort tardivement mais prennent plaisir à varier les activités. Toutes deux n'hésitent pas accompagner les entraîneurs lorsqu'ils ont besoin de renfort ou à pallier leur absence. Leur bonne humeur et leur sympathie contribuent au bon déroulement des séances et leur expérience régulière du triathlon est un atout pour la conception des entraînements.

Nos partenaires :

Le Blanc Nez Triathlon remercie chaleureusement les partenaires suivants pour leur participation à la vie du club. Grâce à eux, le club est viable et nos membres peuvent construire des projets solides et commencer à ré-envisager la mise en place d'événements :

Partenaires privés :

- L'entreprise de bâtiment, génie civil, menuiserie, plâtrerie HBM construction, située aux Attaques
- Frédéric Taufour, artisan plombier chauffagiste de l'entreprise Ezi Solution, située à Ardres
- SOS Oxygène Pas-de-Calais, prestataire de santé à domicile dont le siège se trouve à Lens
- Dimedo, entreprise de vente, location et réparation de matériel médico-chirurgical située à Calais
- La Clinique Vétérinaire du fort de Calais, qui se soucie autant du bien être animal que du nôtre



Les partenaires sont essentiels ! Ils contribuent à renouveler nos équipements et à accompagner nos athlètes sur les courses, en plus d'assurer la cohésion du club en rendant possible la mise en place de manifestations diverses. Si vous êtes intéressés pour soutenir le club n'hésitez pas à nous contacter. La participation peut se faire à plusieurs niveaux (supports matériels ou nutritionnels : bidons, home-trainer, etc.) à hauteur d'un budget minimum de 100 euros.

Merci à l'entreprise Marquis transports et logistique de Tétéghem-Coudekerque-Village, pour les bidons aux couleurs du club !



Merci à tous pour vos contributions qui nous permettent de concevoir des équipements spécifiques de qualité, à l'image de ces capes très pratiques pour les entraînements en eau libre !

Nos sponsors sont essentiels !

Nous tâcherons de les mettre à l'honneur au fil des mois et de nos courses !

Partenaire public : Ville de Coquelles



Merci à la ville de Coquelles dont la subvention permet d'assurer la pérennité du club depuis des années ! Merci également de nous prêter main forte en acceptant de nous ouvrir une salle le mercredi, afin de poursuivre la préparation physique à l'abri des tempêtes. Merci enfin pour les petites contributions distribuées par les élus à l'occasion des fêtes de Noël, et qui ajoutent un peu de douceur pour compenser l'exigence des séances d'entraînement !



Vie du club : la saison des plus petits

Qu'importe la saison, on trouve toujours comment s'amuser au Blanc Nez Triathlon !



Cette année Candice, Louise, Luis, Maria, Mona, Nicolai, Oscar, Simon, Sophia, Toumaï et Violette auront goûté à l'exigence des entraînements de PPG en salle comme en extérieur, à la rigueur des exercices de course à pied, au rythme particulier du run and bike, au plaisir des longues sorties vélo, au caractère ludique du biathlon, et à la joie d'être ensemble dans la bonne humeur !



Par la mise en œuvre de ces activités variées et adaptées, nos coachs cherchent avant tout à développer la motricité des plus jeunes, à leur apporter des savoir-faire techniques fondés sur des bases solides : construire sa foulée, piloter son vélo, enchaîner vélo et course à pied, acquérir de l'endurance et améliorer les qualités physiques de chacun. Il s'agit également de se montrer attentif à l'environnement, pour construire des repères sur les futures courses, mais encore de renforcer la cohésion du groupe, car nous tenons à l'émulation positive qui nous caractérise.



Dans les bassins aussi, les enfants travaillent : découvrir et appréhender les propriétés de l'eau, être à l'aise en milieu aquatique, apprendre plusieurs nages, nager de plus en plus longtemps sans se fatiguer... Pas de preuve en photo mais si vous doutez, rendez-vous à l'entraînement !



Avant les grandes vacances, les enfants ont passé les tests soumis par la ligue de triathlon dans les trois disciplines. Selon les degrés de compétences acquis, un bracelet leur a été attribué... dont la couleur pourrait changer l'année prochaine, à force de progrès. Pour en savoir plus sur les objectifs à atteindre, il vous suffit de feuilleter le carnet nominatif qui leur a été donné avec le bracelet.



Les carnets sont un bon moyen de suivre le parcours personnel de chaque enfant, de pouvoir tenir compte des étapes de leur apprentissage pour individualiser davantage les exercices et respecter le rythme de tous. Quant aux bracelets, ils ont une petite saveur de médaille... ou de glace ! De telles récompenses sont bien méritées.

Bref, les enfants s'amuse tout en progressant ! Et les parents n'en sont pas mécontents !

Vie du club : les jeunes en Hauts de France

Les entraînements des jeunes :

En plus de suivre les entraînements hebdomadaires proposés par le club en compagnie des adultes, en plus de se retrouver ponctuellement sur des séances spécifiques de course à pied ou de vélo menées par Olivier ou Vincent, nos jeunes féminines Charlotte, Honorine, Juliette, Margaux, Zélie sont de toutes les compétitions. Parfois rejointes par Amandine et Rémy, nos « jeunes doyens », par nos « vieilles jeunes » Eloïse et Estelle, par les « petits jeunes » Candice et Oscar, ou tout simplement par les vieux, le groupe possède une motivation illimitée quand il s'agit de partager.



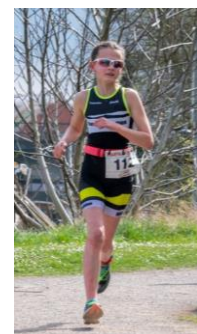
Le « stage jeunes » à Gravelines :

C'est cette motivation qui nous porte à mettre régulièrement en place des rassemblements autour de nos disciplines favorites. Cette année encore, le club aura organisé un stage de quelques jours durant les vacances d'hiver pour permettre aux jeunes de pratiquer la course, le vélo, la natation, mais aussi de s'essayer à des activités variées et de prolonger le plaisir autour d'un bon repas ! Les stages hivernaux sont une belle occasion de remettre en route les bonnes habitudes de pratiques et d'initier les novices en toute sécurité et en pleine confiance. Ils favorisent l'émulation et permettent ainsi de se préparer dans la bonne humeur aux courses de la saison. Nous espérons pérenniser ces temps forts et ouvrir à davantage de pratiquants pour rassembler de nouveau jeunes et moins jeunes en d'autres occasions.



Aquathlon de Lille : une grande première pour Oscar et Candice !

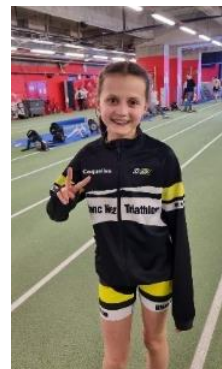
Lancement de saison : les déplacements peuvent commencer une fois nos jeunes athlètes bien préparés (et ravitaillés !). Pour leur premier aquathlon, nos pupilles Oscar et Candice se sont rendus à Lille et ont tous les deux réalisé un top 10 dans leur catégorie ! Zélie, Charlotte, Honorine et Juliette démontrent qu'elles sont capables de nager comme des poissons et courir comme des gazelles sur toute la distance XS ! Quant à notre inépuisable Margaux, elle finit 5ème juniore !



Vie du club : les jeunes en Hauts de France

Meeting de Liévin : Honorine sur les traces de Vincent Luis

Chaque ambiance le samedi 12 mars à Liévin, où se tenait la coupe d'Europe de triathlon indoor. Quelques chanceux du club ont eu l'occasion de rencontrer l'idole des jeunes, Vincent Luis, qui s'est montré accessible et sympathique après une journée chargée en compétitions brillamment relevées. Sur ses traces c'est une idole du BNT, Honorine, qui termine elle aussi sur la première marche du podium pour la compétition open des 10-13 ans. Après avoir épuisé les ressources de tous les adultes du club, voici donc nos jeunes qui se mesurent à des niveaux d'exigence au sommet et qui tentent le recrutement de haut niveau !



Sélectifs de Gravelines : les filles en grande forme !

Parce que Gravelines est un terrain de jeu familier pour nos athlètes, souvent amenés à courir sur le site du pAArc, et surtout parce que les filles du club ont un mental d'acier, elles ont mis le feu au chronomètre à l'occasion de la demi-finale des championnats de France de triathlon. Un immense bravo à Zézé la fusée, qui termine 11ème chez les minimes ! Bravo à Chacha le poisson chat, qui s'impose 24ème minime et nous donne à tous une bonne leçon de natation ! Bravo à Juliette la starlette, qui termine 47ème minime et s'aguerrit sur les courses au fil des expériences. Bravo à Margaux-go-go qui termine 14ème Junior. Les filles ont prouvé une fois de plus qu'elles étaient très fortes.



Un nouveau départ pour Margaux : itinéraire d'une enfant du club...

Après avoir parcouru le territoire des Hauts de France à l'affût des courses, Margaux délaisse la Côte d'Opale pour poursuivre son itinéraire. Elle suit le chemin de ses aînées Eloïse et Estelle et quitte le cocon familial pour les études. Elle a choisi la médecine à Lille et risque d'être fort occupée ces prochaines années. Alors on lui souhaite d'être aussi solide que sur les compétitions, et on lui fait savoir qu'on croit en sa réussite : on connaît ses valeurs et sa force de travail. Depuis l'âge de huit ans qu'elle pratique le triathlon au BNT, notre loyale Margaux le prouve à chaque saison ! Pour ne citer que le palmarès de ces derniers mois, on retient qu'elle termine 31ème aux championnats de France de duathlon (juste pour le plaisir, en pleines révisions de bac), 2ème féminine au scratch sur le 10 km de la Sablaisienne, 67ème en finale des France de triathlon... !



Go go Margaux !

Vie du club : le BNT sillonne les territoires...

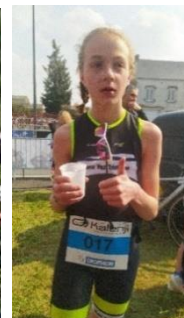
Progressivement et malgré deux années de pandémie qui nous ont tous freinés dans nos élans, les déplacements reprennent, et la motivation monte crescendo...

Qualificatifs et championnats de France :

Ce sont essentiellement nos jeunes qui font briller les couleurs du blanc nez partout en France avec leurs participations aux qualificatifs et championnats de France en aquathlon, duathlon et triathlon : Taisnières-sur-Hon, Gravelines, Pontivy... Résultats pour la finale des championnats de France de tri :

- Zélie : 50^{ème} minime
- Charlotte : 109^{ème} minime
- Margaux : 67^{ème} juniore

Bravo les filles pour vos belles performances, ainsi que pour votre ténacité et votre humilité ! Cette attitude exemplaire et la qualité de vos résultats a de quoi motiver nos futures recrues !



Et bravo à toutes celles et ceux qui ont revêtu les couleurs du BNT pour se dépasser sur les courses à travers les régions ! En voici quelques exemples :

Début avril, à Paris, Virginie et Yoann sont allés fouler le pavé le temps d'un marathon. Un baptême pour Virginie qui termine la course avec succès ! Et comme une appel à partager un objectif semblable l'année prochaine, entre licenciés !



Stéphane, adepte du trail long, a terminé les 100km du parcours des Cisterciens qui a eu lieu le 1^{er} mai en Belgique. Objectif atteint après seize heures d'effort, 65 côtes, et 2600 mètres de dénivelé ! Un exploit qui force le respect et qui nous invite à méditer sur l'importance que revêt le mental dans les efforts longs ! Car pour tous ce ne fut pas sans blessures ni inquiétudes au sujet de l'intégrité physique que se sont déroulés les entraînements... et pourtant...



Fin juin, Laura et Baptiste ont testé le Frenchman triathlon, à Carcans, sur les distances M et L, et en sont revenus tous les deux avec des chronos pulvérisés... Il faut dire que l'eau limpide du lac d'Hourtin et les grandes routes droites et roulantes des landes facilitent un peu l'effort. Cependant, il fallait être en forme et bien préparés pour aller au bout de cette manière. Ce fut le cas. La preuve que même « trop vieux », on peut continuer à se dépasser... Ca fait envie, non ?



Et parce que l'union fait la force, et que l'on apprécie que le club soit représenté loin des falaises du blanc nez : Le BNT soutient les Opalines !

Elles se sont illustrées l'été dernier sur le Corsica Raid Féminin en terminant 3^{ème} après plusieurs jours d'efforts. Mathilde, licenciée au Blanc Nez Triathlon et son amie Clémentine ont repris la saison en faisant très fort : elles collectionnent les médailles sur les courses et les raids et nul doute qu'elles sauront maintenir le niveau lors de leur prochaine aventure. Nous les suivrons avec intérêt !



Vie du club : le BNT sur les courses locales

Si petits et grands, jeunes et moins jeunes s'entraînent régulièrement, c'est aussi pour le plaisir de se retrouver sur les courses locales et de dépasser ses limites. Voici un petit récapitulatif *non exhaustif* des sorties locales réalisées cette année...

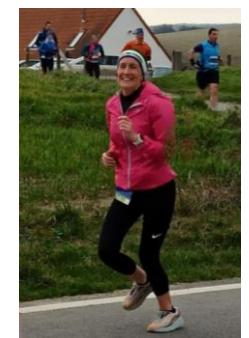
En septembre 2021, sur le **triathlon de Gravelines**, les femmes étaient présentes, mais déjà parties au moment de la photo. Reste tout de même une belle brochette bientôt grillée par la chaleur de l'arrière saison... On connaît les difficultés de la course, mais on y revient toujours...



Trois semaines plus tard, au **triathlon d'Ardres**, les filles pensent à la photo d'avant départ, parce qu'à l'arrivée, elles sont toutes passées un peu vite... Bilan : deux podiums féminin et un maximum de plaisir ! Pour les hommes aussi !



A Gravelines (encore), cet hiver, Virginie et Yoann se sont rendus **sur les traces de Vauban** pour une trail nocturne et une séance photo. Plus qu'une occasion de préparer le marathon, ce parcours vallonné en nocturne est un vrai moment de plaisir pour qui aime la variété des terrains.



Dans le cadre de leur préparation marathon, Virginie et Yoann ont rejoint Amandine et Laura, fidèles adeptes du **Semi des deux caps**, en mars : du vent, du dénivelée, un parcours superbe, caractéristique de la côte d'Opale, avec davantage encore de panorama pour Stéphane, qui s'était élancé sur le trail de 30km en guise d'échauffement avant de concrétiser un objectif encore plus copieux !



En avril, on apprécie les belles journées à vélo, en particulier lorsque tout est organisé pour que la priorité soit laissée aux cyclos sur les routes et qu'on a le choix entre plusieurs parcours tous aussi beaux les uns que les autres. Exigeante pour ses dénivelées, mais tellement belle, **la cyclopaie** !

Vie du club : le BNT sur les courses locales

Amandine, 1^{ère} juniore sur le Challenge Jeune 2021 de la ligue de triathlon HDF, suit les traces de son père en cherchant la distance et la difficulté. Elle a participé à sa première **Ronde du Fort de l'Heurt** comme senior le 1^{er} mai 2022 au Portel ! L'occasion de s'amuser un peu sur le territoire du Boulonnais entre deux séances de révision !



Pour sa première année en tant qu'adhérent au Blanc Nez Triathlon, Mathieu, notre nageur infatigable, a montré qu'il savait aussi bien courir en faisant très fort lors du **semi de Watten-Cassel**. Une recrue qui risque de faire des ravages sur la discipline enchaînée.

Mai 2022 : Honorine, Charlotte, Margaux, Zélie, Vincent, Mathieu prennent le départ (et trouvent l'arrivée – voire le podium ...) de **la Sablaisienne** à Calais ! Bravo à tous nos coureurs – et coureuses qui ont largement occupé le terrain ce soir-là et sont repartis avec quelques grains de sable en souvenir dans les baskets !



A l'occasion de la cyclo du **Carré des Vallées**, quelques-uns des membres du BNT se sont retrouvés pour un bout de chemin partagé sur la boucle de 60km. Un moyen de parcourir l'Ardrésis à travers des chemins différents de nos boucles habituelles !



Il lui a fallu des bras, pour nager les 5 km en moins d'1h05 dans le port de Dunkerque pour son **open Swim**: Denis obtient ainsi la médaille en chocolat dans la catégorie sénior. Belle performance pour notre frileux mais téméraire Denis. Un beau défi largement relevé, et qui témoigne d'une capacité à tenir la distance – aussi – en natation !

Suite à la blessure d'Honorine, l'équipe « père / fille » inscrite sur le **triathlon de Sangatte** s'est transformée en équipe « paire de pères ». Ludo D. offre à Vincent son relais pour la course au format XS, ludique et spectaculaire, le samedi 21 mai. Pour Ludo, une reprise digne d'être saluée, et pour Vincent, une petite formalité qui a permis de varier les formats d'entraînement et de répéter les transitions avant le grand jour !

Merci !



A tous les organisateurs et bénévoles des courses mentionnées ici et ailleurs, qui permettent à chaque membre de notre club de se mettre à l'épreuve avec plaisir et en toute confiance ! Nous avons conscience de la charge de travail que représentent de telles organisations et nous espérons, par notre présence sur les courses, contribuer à la pérennité de telles actions.

Focus : la chtriman, un événement de taille !

C'était sans doute l'événement le plus attendu de cette mi-saison pour la plupart des coureurs du BNT : nous étions nombreux, cette année encore, à porter un dossard sur la chtriman de Gravelines !

Parce que cette course, située pas très loin de nos falaises, réunit de nombreux formats qui permettent à toutes et tous de se retrouver, parce qu'elle signe un peu le début de l'été, et parce qu'on aime et qu'on soutient l'organisation de la chtriman, nous sommes nombreux à avoir représenté les couleurs du BNT sur les différents formats de courses lors du weekend des 2 et 3 juillet 2022. Petit récit du weekend en images. Nos paparazzi étant aussi des coureurs et/ou des bénévoles, tout le monde n'apparaît pas sur les photos, mais nous tâchons de représenter au maximum les différents exploits du weekend.

Le samedi, on félicite nos féminines qui se sont motivées les unes les autres pour prendre le départ de **la course S**, malgré les inquiétudes et le vent : une belle première fois pour Stéphanie et Virginie V, et un objectif atteint pour Amandine et Justine ! Bravo à toutes les quatre, le chrono est fixé, il reste à remettre ça à la rentrée !



On remercie les supporters (plus ou moins) discrets dont la présence est essentielle. Certes, pendant qu'ils nous encouragent, ils ne prennent pas toujours de photos, mais on apprécie tellement de les entendre et de les savoir près de nous ! Merci Candice, Denis, Emilie, Honorine, Ludo, Olivia, Valériane, Vincent, que vous retrouverez sur les photos suivantes ! Merci Stéphane, Yohan, et tous ceux qui se cachent derrière l'objectif !



Le samedi encore, chez les jeunes, Juliette a pris le départ de **la course XS** pour le plaisir de s'aguerrir tandis qu'Oscar assure la relève et achève son premier triathlon avec brio dans la **catégorie 10-13** ! Un grand bravo à tous les deux !



Le dimanche, les moins jeunes et les plus entraînés prennent le relais. Le premier à passer la ligne d'arrivée est Baptiste : parti à 8h du matin sur le **swimbike** il termine 1^{er} master (eh oui...) ! Bravo Baptiste, le champagne à la main c'est une belle façon de commencer la journée avant de passer du côté des ravitailleurs !

Focus : la chtriman, un événement de taille !

Toujours **le dimanche**, Denis, Laura, Ludo G., Mathieu, Stéphane et Yoann ont testé leurs limites sur la **course 113**. Une première sur ce format pour Laura, Ludo et Mathieu, et l'occasion de fixer un nouveau chrono pour Stéphane, d'attaquer la saison pour Yoann, ou encore d'entretenir la machine pour Denis, qui n'était pas loin de basculer sur un plus grand format... Tous s'en sortent très bien jusqu'à l'arrivée et honorent les objectifs qu'ils s'étaient fixés malgré le vent insolent qui s'est levé dans l'après-midi pour ajouter un peu de difficulté au retour du parcours vélo.

Mathieu termine en 4h49 et se retrouve en top 100 au scratch ! Il place ainsi la barre très haut pour les prochains objectifs. Denis termine en moins de 5h également (4h56), sur son rythme de croisière, prêt à repartir, inépuisable... Yoann, qui commence à peine sa préparation, termine en 5h18, de quoi se mettre en confiance pour Vichy ! Ludo G. termine en 5h52 et parvient à surmonter les bobos de la course à pied pour finir avec le sourire. Laura termine en moins de 6h elle aussi (5h55) et prend la 39^{ème} place féminine, régulière sur toute la course... Stéphane, le traileur de l'extrême, améliore son temps en natation et termine ainsi en moins de 6h30.



Et pendant que certains couraient, d'autres s'activaient pour assurer **le ravitaillement** des athlètes tout au long de la journée. Un autre style d'épreuve, qui ne permet que peu de temps de relâche et qui peut s'avérer plus risquée que certaines courses, si l'on en croit Zélie, revenue de sa journée avec une cheville plâtrée... Mais quelles que soient les circonstances, il s'agit d'une mission essentielle. Le club met un point d'honneur à réaliser chaque année les ravitaillements dans la bonne humeur et à témoigner un soutien tout particulier aux coureurs, avec lesquels se nouent souvent des liens heureux.



La présence aux ravitaillement est aussi un moyen pour le club d'obtenir une contrepartie financière. Merci Alain, Stéphanie et Ludo D., nos « référents ravito », pour leur organisation sans faille et leur présence du matin au soir depuis de nombreuses années sur les deux stands de ravitaillement du club. Merci à leurs équipes de choc ! Merci Baptiste, Claire, Damien, Géraldine, Hélène.s, Sébastien, Tristan, Valériane, Virginie.s et les nombreux adhérents qui sont venus offrir du temps et de l'énergie pour assurer le bon déroulement de la chtriman. Merci à Emilie, encore, qui parcourt le site en tous sens pour s'assurer que tout se passe dans les meilleures conditions ! Merci aux enfants, qui mettent toute leur énergie au profit de cette journée : Candice, Charlotte, Emma, Honorine, Louise, Mona, Oscar, Romy, Terence, Victor, Zélie, et tous ceux qui ont permis aux athlètes d'aller au bout de leur course !

Focus : la chtriman, un événement de taille !

Sans nos ravitailleurs, les coureurs de la **chtriman 226** n'auraient sans doute pas tant le sourire ! Ce sont eux, les autres héros de cette journée : applaudissements particuliers pour Jérémy, Olivia, Olivier, Vincent et Wilfried, qui ont accompli les 226 kilomètres !

Parce qu'ils méritent qu'on les mette à l'honneur, voici un rapide retour sur nos athlètes du 226. Interrogés avant la course, ils sont plusieurs à avoir répondu quant à leur parcours et leur motivation. Tous avaient pour objectif majeur de terminer en prenant plaisir. C'est chose faite. Tous redoutaient principalement la faille mécanique, ils ont été épargnés. La course à pied aura été certes difficile, mais ils sont allés au bout. Notamment grâce à la présence et au soutien des familles et amis, que tous remercient pour leur abnégation et leur capacité à manger des pâtes ces six derniers mois. Voici un petit bilan de la course qui pourrait bien transmettre à certains l'envie de s'engager à leur tour dans un tel exploit sportif...



Olivier et Jeremie terminent le 226 ensemble en 11h59. Si Olivier, nageur hors pair et triathlète depuis ses 15 ans, sort 3^{ème} de l'eau, Jérémie, plutôt adepte du trail et du VTT, et qui a commencé le triathlon à l'âge de 40 ans, le récupère à pied. Tous deux décident de finir ensemble. Pour ces deux récidivistes de la distance XL, qui avaient pour objectif « un max de plaisir, avec les potes et la famille qui seront sur le terrain et aux ravitos », la course est réussie et l'amitié au rendez-vous !

Vincent, qui connaît très bien la chtriman sur distance L, découvre le format XL. Pour cet adepte du triathlon depuis le plus jeune âge, sérieusement impliqué au sein du club et dans les courses depuis 2013, il s'agit de repousser ses limites sur un format qui marque l'« aboutissement ». Etant donné qu'il termine avec beaucoup de plaisir en 12h24, il n'a pas fini de remercier ses « petites femmes pour ce cadeau de Noel » et risque bien d'être très sage ces prochaines années...

Olivia, femme de défi, était peu enthousiaste à l'idée de faire du triathlon jusqu'au moment d'y goûter... Très vite passée du M au L et puis du L au XL, elle termine en 12h55, 2^{ème} de la catégorie master et 7^{ème} féminine après un gros passage à vide début juin et une grande remise en question. Elle atteint son objectif : « de le terminer ! sans hurler ni ramper de douleur à la fin... » Alors, la suite ?

Wilfried, notre ancien président, améliore son temps cette année et sensibilise sur son passage les spectateurs et autres coureurs aux troubles autistiques en revêtant les couleurs défendues par l'association Opale Autisme 62.

Bravo à tous les coureurs et merci à l'organisation impeccable et à tous les bénévoles de la chtriman d'avoir permis aux membres du BNT d'accomplir avec joie leurs ambitions sportives !

Focus : la chtriman, un événement de taille !

Et si vous souhaitez mieux connaître nos finishers du 226, à vous de retrouver qui a dit quoi.

- En 2018 je détestais le vélo et n'avais jamais fait de vélo de route...
- C'est mon 2ème *ironman*. J'ai fait le 1er en 2017 pour mes 40 ans. Je l'ai terminé en 11h35.
- Sur un *ironman* tout peut arriver... tu sais quand tu pars mais pas quand tu reviens.



- Cette année je m'inscris pour accompagner les copains.
- Je me savais influençable.... Quand Valériane et Stéphanie m'ont dit une coupe à la main « Nous sommes sûres que tu feras un XL »... j'ai bien rigolé ...mais la graine était semée ...
- Mon premier XL est celui de Nice en 2019 mais pour cause de canicule, ils ont réduit les distances vélo (160kms) et la CAP (30kms). Du coup je n'ai jamais réellement fait cette fameuse distance ironman et je pense que la difficulté est précisément dans les derniers kilomètres.
- Je souhaite être officiellement « FINISHER » pour me balader partout avec cette médaille 226 autour du cou comme les enfants font le lendemain de leur première course.



- Je me souviens encore de la 1ère sortie vélo où Ludo nous a fait faire du 1 jambe puis du travail d'allure. J'ai sorti, en guise de ravito, des mini BN fraise (oui oui fraise car le chocolat aurait fondu dans ma poche).
- J'ai fait mes 1ers triathlons pendant les vacances d'été alors que j'étais encore nageur avec mon grand frère et un copain qui s'était dit : "tiens cet été je fais du triathlon, vous venez avec moi ?"
- Un mot d'ordre sur le marathon : partir à l'allure prévue et toujours positiver. Chaque pas réalisé est un pas en moins à faire vers la ligne d'arrivée !
- Voir ces beaux visages amicaux aux ravitos, avec ces encouragements, ça vaut n'importe quel gel ! Quelle énergie on prend à chaque passage ! Merci à tous.
- La prepa t'amène à une condition physique et psychologique incroyable (en plus dès que j'arrête, apparaît le petit ventre du vieux qui ne m'enchant pas beaucoup).
- Je sais que j'aurai mal aux hanches, aux mollets, aux jambes car j'ai déjà mal ...
- J'ai arrêté le tabagisme depuis 6 ans et il me fallait un moyen de contrer le manque.



- Il s'agit de mon premier et sûrement unique XL vu la charge d'entraînement pendant 6 mois et mon grand âge... A moins que ne je trouve beaucoup de plaisir sur la course comme j'ai pu en trouver sur tous les entrainements partagés avec le club.
- Après 6 mois de préparation je me sens bien mais je me rends compte que celle-ci génère beaucoup de sacrifices aussi bien pour moi que pour la famille et c'est pourquoi je pense que ce sera mon dernier, même si j'ai hâte d'y être.

- A la fin de la course j'ai lu qu'il faut boire des boissons de récup ou de la Saint Yorre et manger une soupe et du riz.... Tu parles d'une récompense ...
- Après la course, mes plaisirs : barbecue, bière, pêche et retrouver du temps pour Nous... Et VACANCES!!!!

Les infos du moment :

Echange, prêt et don de matériel :

Prêt de home trainer :

Le club dispose de plusieurs home-trainers pour celles et ceux qui souhaitent faire tourner les jambes à l'abri du vent et qui n'ont pas ce type d'équipement. N'hésitez pas à solliciter les entraîneurs pour un emprunt le temps de vous organiser ou de tester le matériel ! Le home-trainer permet de maintenir les séances en cas de crise de temps (et de mauvais temps !). Une bonne alternative l'hiver !

Combinaisons :

Sur le même principe, dans un esprit davantage estival, nous songeons à nous procurer quelques combinaisons pour permettre à nos enfants de tester l'eau libre avant d'investir. Pour l'instant, rien de concret car cela représente un coût mais adultes ou enfants, n'hésitez pas à nous faire connaître vos besoins en utilisant la page facebook du groupe ou tout autre moyen qui vous paraîtrait efficace. Nous avons parfois d'anciennes combinaisons en stock, peut-être pourrions-nous vous aider.

A vos baskets !

Toujours dans cet esprit d'entraide solidaire, nous vous proposons de faire don de vos paires de baskets aux semelles un peu trop usées pour courir. Dans la mesure où elles peuvent encore servir à marcher et qu'elles restent en état correct, vous pouvez faire don de votre paire (de baskets) à Laura, qui s'occupera de les transmettre en septembre aux membres de l'association Migration59 au nom du club.

Calendrier des triathlons de septembre :

Voici doré et déjà un calendrier des triathlons de la rentrée pour garder la motivation cet été :

- **27/08 : Cross triathlon de Berck-sur-mer** : format S – course vélo à VTT et parcours trail !
- **03/09 : Triath'elles de Gravelines** – des *formules découverte* pour les féminines qui souhaitent s'initier en toute confiance au triathlon sur des parcours accessibles, ou s'amuser en duo !
- **04/09 : Triathlon de Gravelines** – formats multiples : XS et M – un grand classique !
- **10/09 : Triathlon d'Arques** – format S avec *drafting* autorisé à vélo.
- **11/09 : Triathlon d'Etaples sur mer** – format M pour changer un peu de cadre.
- **18/09 : Triathlon du dragon** – formats XXS – XS et S, une nouveauté à Calais !
- **25/09/22 Triathlon d'Ardres** – un format entre le S et le M, avec un peu de dénivelé à vélo !

Et autres projets palpitants ... :

La saison prochaine, nous souhaiterions mettre en place un événement organisé par le club. Il fut un temps où l'aquathlon du BNT existait, un temps prospère où nous avions mis en place les foulées de la coulée verte... Il semblerait que ce temps ne soit pas tout à fait révolu, à l'instar de cette gazette ! Toutes vos idées seront entendues et tous les partenaires sont les bienvenus ! N'hésitez pas à contacter le club par mail ou par SMS. Nous comptons sur les adhérents du club et leurs familles pour mettre à disposition le savoir-faire de chacun. Le bureau revient vers vous rapidement.

Le Blanc Nez Triathlon est maintenant adhérent au triclub IRONMAN. Sur votre profil IRONMAN vous pouvez identifier et retrouver le Blanc Nez Triathlon afin de faire gagner des points et reconnaître le club si vous participez à une course du label IRON... A bons entendeurs...



Communications et liens utiles :

Le site du club : notre hébergeur a fermé ses portes en juin 2022, nous sommes donc en train d'ouvrir une nouvelle adresse. Celle-ci vous sera communiquée par mail dès que le nouveau site sera consultable, entre fin août et début septembre.

Infos par mails et sms : n'hésitez pas à nous envoyer un mail ou un message si vous avez besoin d'informations spécifiques. Et laissez-nous vos coordonnées à l'occasion des séances d'entraînement pour prévenir toute forme d'urgence.

L'adresse mail pour contacter le club :

vincent.viviez@gmail.com

Numéro de téléphone :

06-59-56-98-98

Sur les réseaux :

Créer votre profil Strava vous permet de voir vos performances, de suivre votre progression sur un même parcours et de partager ces données avec vos proches. Un groupe est réservé au BNT, qui peut également favoriser l'émulation entre membres du club.

<https://www.strava.com/clubs/314091>



Retrouvez le BNT sur facebook. L'occasion de suivre les nouvelles les plus fraîches et d'interagir sur les propositions des uns et des autres. Un autre groupe privé existe aussi, pour la communication entre membres du club ! Un groupe Messenger est également en place, qui permet d'échanger notamment au sujet des sorties vélo.

<https://www.facebook.com/Blancneztriathlon62>



Les sites ressources :

Nous vous invitons à consulter les sites de la ligue de triathlon : vous y retrouverez toutes les infos régionales : calendrier, résultats, type d'épreuves, challenge, class tri, comptes rendus, formations...

<http://tri5962.fr/>

<http://triathlonhdf.fr/>



<https://www.prolivesport.fr/resultat-classement/>

<http://chronopale.fr/>

Pour retrouver les résultats des courses, consultez le site du chronométrateur prolivesport. Et pour en savoir plus sur les courses à pied prévues dans les environs (côte d'Opale), vous trouverez un calendrier assez complet et les informations nécessaires sur le site de chronopale !

Pour permettre un meilleur recensement des courses auxquelles participe le BNT et favoriser la communication notamment via le site du club, n'hésitez pas à envoyer un petit message à Laura lorsque vous participez à une course. Mentionnez la date, le nom de la course, la distance, deux ou trois mots pour évoquer le parcours, votre temps ou votre classement, et, si vous en avez l'occasion, une photo ou deux bien choisies, pas plus ! Nous réfléchissons à la mise en place d'un espace de stockage collectif pour déposer les photos et les récupérer plus facilement.

N'hésitez pas à nous contacter pour nous rencontrer, nous rejoindre, faire un essai ou simplement obtenir de plus amples informations !