



## LE MOT DU BUREAU

Après deux mois de coupure estivale durant laquelle nos membres ont affiché fièrement les couleurs du club sur différents événements à travers toute la France, l'heure de la rentrée a sonné. C'est donc avec plaisir que nous nous reverrons aux horaires et lieux habituels dont vous retrouverez le planning dans ce bulletin. L'AG du club aura lieu première quinzaine du mois d'octobre.

## LA VIE AU CLUB

Sortie club, Championnats de France, l'été des compiégnais,...

Vous saurez tout et avec le sourire

En page 2-3



## LES RÉSULTATS DES MEMBRES

Label Ironman, triathlons montagnards, Xterra, raid, ... Vous trouverez tous les résultats de cet été.

En Page 5



## MAIS ENCORE ?

En bref, Les événements à venir, infos pratiques, ...

En page 6

*Save the date*

AG

programmée la première  
quinzaine d'octobre





# LA VIE AU CLUB

## Retour sur la sortie club

Le 1<sup>er</sup> et 2 Juillet avait lieu la sortie club annuelle sur le Chtri'man à Gravelines. Pas moins de 25 athlètes du club y ont portés fièrement les couleurs du club. Le samedi se sont déroulés les courses jeunes, le S femmes (venues en nombres) et hommes, cela toujours dans la bonne humeur. Soulignons la belle 3<sup>ème</sup> place de Charlie dans la catégorie 8-10ans. Dimanche place à la distance L sur laquelle plus d'une dizaine de membres s'était alignée. Après une première partie de course dans une eau à bonne température et un début de parcours vélo roulant, les choses se compliquent avec la côte de Watten (1km à 6,8%) mais surtout la montée de la porte d'aire (1,5km à 8,5%) et son passage à 19% au KM45. Retour ensuite vers la zone de transition avec un fort vent de face qui s'est invité mais également la chaleur qui petit à petit a fait souffrir les organismes.

Vent et chaleur qui seront les facteurs à maîtriser sur la parcours CAP avec un deuxième tour qui en aura fait épuisé plus d'un. Au final tout le monde finisher. Soulignons la belle performance de Loïc G. qui fera un beau DNS en oubliant son axe de roue vélo 😊



## Championnats de France

La famille Delfort était à l'honneur début juillet avec la participation de Clément au championnat de France d'aquathlon jeune.

Une belle expérience pour lui avec également une visite de 10'' à la penalty box. Notre cher président Yannick était quant à lui présent sur les championnats de France militaire sur une distance M finissant à une belle 11<sup>ème</sup> place Master.

## Compiègne Triathlon au championnat du MONDE XTERRA 2024

Notre trésorière Sophie L. s'est brillamment qualifiée pour les championnats du monde 2024 de XTERRA lors du XTERRA nouvelle-aquitaine qui s'est déroulé le 26 août autour du Lac de la Cadie. Au programme, 1500m de natation, 38km de VTT et 10 km de trail avec bien sûre pas mal de D+. Soulignons également le beau résultat de Ludivine L. sur cette même course.





# LA VIE AU CLUB

## Saison estivale :

Ces deux mois d'été sont généralement l'occasion pour les membres de réaliser des épreuves plus exotiques et des courses avec le label Ironman. Il y avait donc du bleu et blanc visible dans tout l'hexagone et même au-delà avec cette année une tendance à des triathlons montagneux : Embruman (40km 1000m D+), Triathlon de l'Alpe d'Huez (118km 3200m D+, Cap 20km 340m D+), Triathlon de la Madeleine (110km 3800m D+, CAP 16km 400m D+), Vercorsman (121km 3200m D+). L'Alpe d'Huez, l'Alpe du Grand-Serre, col d'Ornon, col du Mollard, col de la Croix de fer, Lacets de Montvernier, col de la Madeleine, col de la Machine, col de Romeyère, ... autant de cols mythiques qui ont vu nos athlètes passés cet été.



## Organisation des entraînements saison 2023/2024

Ecole de Triathlon	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Mini pousin à pupille	18h30 / 19h30		18h30 / 19h30			10h / 11h30	
	Natation		Natation			VTT/Course à pied / PPG / Jeux	
Nés en 2013 et après	Piscine de Mercières <i>Guillaume D</i>		Piscine de Mercières <i>Guillaume D</i>			Stage L. Genaille ou Gymnase Joanne / Yannick	

Ecole de Triathlon	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Benjamins	18h30 / 19h30	18h / 19h	18h30 / 19h30		18h30 / 19h30	10h / 12h	
	Natation	Course à pied	Natation		Natation	VTT/Course à pied	
Nés en 2011/2012	Piscine de Mercières <i>Marion</i>	Stade P. Petitpoisson <i>Guillaume B</i>	Piscine de Mercières <i>Marion</i>		Piscine de Mercières <i>Florian</i>	Stage L. Genaille <i>Guillaume B</i>	

Ecole de Triathlon	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Minimes	6h15/ 7h45	18h / 19h	18h00 / 19h30	6h15/ 7h45	19h30 / 21h	10h / 12h	
	Natation	Course à pied	Natation	Natation	Natation	Vélo	
Nés en 2009/2010	Piscine de Mercières <i>Florian</i>	Stade P. Petitpoisson <i>Guillaume B</i>	Piscine de Mercières <i>Florian</i>	Piscine de Mercières <i>Florian</i>	Piscine de Mercières <i>Sébastien</i>	Route : piscine Mercières VTT : Stade Genaille <i>Guillaume D</i>	

Ecole de Triathlon	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cadet Juniors	6h15/ 7h45	18h / 19h	18h00 / 19h30	6h15/ 7h45	19h30 / 21h	14h00/15h30	9h00
	Natation*	Course à pied	Natation	Natation*	Natation	Vélo Spécifique*	Vélo
Nés entre 2005 et 2008	Piscine de Mercières <i>Florian</i>	Stade P. Petitpoisson <i>Guillaume B</i>	Piscine de Mercières <i>Florian</i>	Piscine de Mercières <i>Florian</i> <b>Ouvert aux adultes</b>	Piscine de Mercières <i>Sébastien</i>	<u>Séance vélo mercredi ou samedi</u> <i>A mutualiser avec l'entraînement D3</i>	Rendez-vous 9h au RP Pierre D'Ailly  <b>9h30 VTT l'hiver</b>
CEE M GRENET			14h00/15h30	18h30/20h			
			Vélo Spécifique*	Course à pied			
			Ou AS CEE	<i>Guillaume B</i>			

Ecole de Triathlon	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Adultes	19h30 / 21h	6h00/ 7h30	19h30 / 21h	18h30 / 20h00	19h30 / 21h	14h00/15h30	9h00
	Natation	Natation**	Natation	Course à pied	Natation	Vélo Spécifique	Vélo
	Piscine de Mercières <i>Sébastien</i>	Piscine de Mercières <i>Sébastien</i>	Piscine de Mercières <i>Sébastien</i>	Stade P Petitpoisson  Course à pied et/ ou vélo W Enchaînements <i>Guillaume B</i>	Piscine de Mercières <i>Sébastien</i>	<u>Séance vélo spécifique</u> <i>Sprint / CD / D3 Travail relais, sprints/ multi-enchaînements..</i>	Rendez-vous 9h au RP Pierre D'Ailly  <b>9h30 VTT l'hiver</b>
		19h/20h15					
		Course à pied					
		Stade P Petitpoisson <i>Guillaume B</i>					

\* reprise entraînements lundi / jeudi matin à partir du 11 septembre 2023

\*\* reprise le mardi matin courant octobre 2023 (la date sera communiquée ultérieurement)

# S RESULTATS DES MEMBRES

## Ch'triman – 1&2 Juillet

### 8-9ans

Charlie D. (15'49) – 3<sup>ème</sup>

### 10-13ans

Gaston D. (28'01) – 17<sup>ème</sup> (8<sup>ème</sup> Benjamin)

Noé J. (28'52) – 24<sup>ème</sup> (13<sup>ème</sup> Benjamin)

Fantine T. (30'27) – 42<sup>ème</sup> (8<sup>ème</sup> Benjamine)

Claire C. (31'07) – 55<sup>ème</sup> (9<sup>ème</sup> Benjamine)

Jules A. (34'18) – 79<sup>ème</sup> (28<sup>ème</sup> Pupille)

### S Femme

Manon T. (1h27'02) – 42<sup>ème</sup> (28<sup>ème</sup> Sénior)

Laetitia S. (1h31'22) – 66<sup>ème</sup> (10<sup>ème</sup> Master)

Anaïs D. (1h36'09) – 116<sup>ème</sup> (80<sup>ème</sup> Sénior)

Anne-Christine (1h38'57) – 145<sup>ème</sup> (31<sup>ème</sup> Master)

Sophie D. (1h42'09) – 185<sup>ème</sup> (44<sup>ème</sup> Master)

Hélène .T (1h44'41) – 209<sup>ème</sup> (137<sup>ème</sup> Sénior)

### S Homme

Guillaume S. (1h41'49) – 275<sup>ème</sup> (81<sup>ème</sup> Master)

Romain M. (1h57'15) – 310<sup>ème</sup> (189<sup>ème</sup> Sénior)

### L

Olivier M. (4h47'59) – 94<sup>ème</sup> (69<sup>ème</sup> Sénior)

Yahya L. (05h01'28) – 167<sup>ème</sup> (106<sup>ème</sup> Sénior)

Frederic C. (5h13'22) – 262<sup>ème</sup> (17<sup>ème</sup> Master 3)

Guillaume D. (5h17'17) – 296<sup>ème</sup> (170<sup>ème</sup> Sénior)

Benjamin M. (5h37'01) – 467<sup>ème</sup> (75<sup>ème</sup> Master 1)

Franck B. (5h43'26) – 500<sup>ème</sup> (38<sup>ème</sup> Master 3)

Romain D. (5h46'05) – 521<sup>ème</sup> (272<sup>ème</sup> Sénior)

Nicolas C. (5h48'48) – 539<sup>ème</sup> (281<sup>ème</sup> Sénior)

Gilbert C. (5h52'18) – 571<sup>ème</sup> (297<sup>ème</sup> Sénior)

Soline G. (6h00'54) – 636<sup>ème</sup> (11<sup>ème</sup> Master F)

Jerome D. (6h13'23) – 710<sup>ème</sup> (94<sup>ème</sup> Master 1)

Loïc G. – DNS (Oubli d'axe de roue 😊)

## Ironman 70.3 Sable d'Olonne – 02 Juillet

Elie C. (5h02'31) – 578<sup>ème</sup>

Emmanuel C. (5h07'55) – 695<sup>ème</sup>

Nicolas C. (5h13'47) – 832<sup>ème</sup>

Thomas I. (5h58'10) – 1943<sup>ème</sup>

Florian R. (6h00'13) – 1974<sup>ème</sup>

## Champman (Epernay) – 02 Juillet

### L

Franck M. (5h28'48) – 103<sup>ème</sup>

## Championnat de France Militaire – 08 Juillet

Yannick D. (2h25'28) – 56<sup>ème</sup> (11<sup>ème</sup> Master)

## Championnat de France aquathlon jeune – 08 Juillet

### Benjamin

Clément D. (20'37) – 82<sup>ème</sup>

## Triathlon Gorge de l'ardèche – 06 au 08 Juillet

Emilie P.

M : 2h01'23 – 58<sup>ème</sup> (116 Points)

XS : 38'59 – 33<sup>ème</sup> ( 33 Points)

L : 4h59'15 – 93<sup>ème</sup> ( 279 Points)

Total : 7h39'39 (428points) – 32<sup>ème</sup> (4<sup>ème</sup> Féminine)

## Raid in Somme – 09 Juillet

Quentin D. + Louwen H. (3h22'55) – 9<sup>ème</sup>

## Triathlon du Val de Gray

### M Femme

Cloé P. (2h41'27) – 9<sup>ème</sup>

### M Homme

Vincent M. (2h14'54) – 8<sup>ème</sup>

Guillaume D. (2h38'09) – 36<sup>ème</sup>

## Triathlon du Sénonais – 14 Juillet

### M

Arnaud D. (2h39'12) – 45<sup>ème</sup>

Elie C. (2h50'33) – 84<sup>ème</sup>

## Triathlon de l'Alpes d'Huez – 27 Juillet

### L

Victorien B. (8h23'34) – 392<sup>ème</sup>

## IRONMAN 70.3 DUISBOURG – 6 Août

Olivier M. (4h27'55) – 148<sup>ème</sup>

## EMBRUMAN – 15 Juillet

### M

Guillaume D. (2h49'29) – 35<sup>ème</sup>

Yannick D. (2h52'46) – 38<sup>ème</sup>

## IRONMAN 70.3 VICHY – 19 Août

Franck B. (6h14'29) – 810<sup>ème</sup>

## Triathlon de la Madeleine – 19 Août

### XL

Olivier M. (7h29'29) – 49<sup>ème</sup>

## VERCORSMAN – 26 Août

### XL

Fred C. (5h08'53) – 134<sup>ème</sup>

## XTERRA Nouvelle-Aquitaine – 26 Août

### XL

Sophie L. (5h04'06) – 122<sup>ème</sup> (1<sup>ère</sup> 35-39)

Ludivine L. (5h12'36) – 126<sup>ème</sup> (3<sup>ème</sup> 40-44)

# MAIS ENCORE

## En bref :

**Quentin D.** et **Faustine V.** ont profité de ces vacances pour réaliser leur **baptême** sur vélodrome offert par le club suite à leur résultat aux championnats de France de Raid. Celui-ci s'est déroulé sur l'anneau oval non moins célèbre de Saint-Quentin-En-Yvelines, siège des prochaines épreuves sur piste des Jeux Olympiques de Paris 2024. Une expérience inoubliable pour nos deux jeunes.

**Compiègne triathlon** s'est vu également octroyer une **subvention** de la part de la **Région Hauts-de-France** dans le cadre de la politique sportive voulue par le Président Xavier Bertrand grâce aux nombreux résultats obtenus par le club dans la région notamment notre équipe D3 féminine qui s'est brillamment qualifiée pour les deux finales de Triathlon et Duathlon. Ces aides sont absolument vitales pour le club et nous tenions à remercier la Région Hauts-de-France cette subvention.

## Les suggestions

- Swimrun Beauvais – 09 septembre
- Aquathlon de Cambrai – 16 Septembre
- Weppes tri cross – 17 septembre
- Aquathlon du Valois – 24 septembre
- Cross tri de Ham – 01 octobre
- **Raid Jules Vernes – 07 octobre**
- Run and Bike de Saint-Quentin – 15 octobre

Plus d'événements disponibles via le site/appli de la fftri

## Les adresses utiles :

Pour tout renseignement, vous pouvez utiliser les deux adresses mail suivantes :

- Général : [triathlon.compiègne@gmail.com](mailto:triathlon.compiègne@gmail.com)
- Le secrétariat : [secretaire.compiegnetriathlon@gmail.com](mailto:secretaire.compiegnetriathlon@gmail.com)
- La trésorerie : [tresorerie.compiegnetriathlon@gmail.com](mailto:tresorerie.compiegnetriathlon@gmail.com)

## Nos Partenaires

