



## LE MOT DU BUREAU

Ça y est nous y sommes presque, c'est la dernière ligne droite dans les préparations de notre Triathlon de Choisy-au-bac. Nous comptons sur vous pour être présent en nombre afin que cette organisation soit une réussite. Un grand merci d'avance au comité d'organisation qui s'est encore acharné pour proposer un événement au top.

## LA VIE AU CLUB

Zoom sur la D3, des arbitres et entraîneurs en formation, nos jeunes bien occupés, ...

Vous saurez tout et avec le sourire

En page 2-3



## LES RÉSULTATS DES MEMBRES

La reprise de la D3, encore des class tri, les premiers triathlon, ...

En page 4



*Un tout grand merci  
à vous tous*

## MAIS ENCORE ?

Choisy nous voila, Les événements à venir, infos pratiques, ....

En page 5

*Save the date*

**TRIATHLON**  
de CHOISY AU BAC (60)  
**27 & 28 MAI**





# LA VIE AU CLUB

## Un retour de D3 venteux et .... mécaniquement compliqué .....

Les équipes de D3 se sont retrouvées le 25 mars à La Longueville pour les sélectifs de duathlon. Les filles visaient comme chaque année les premières places par équipe et individuelles et les garçons une qualification pour les demi-finales. La météo venteuse et pluvieuse par moment annonçait la couleur. Les filles démarrant à 3 au départ suite à une blessure de dernière minute, se retrouvaient dans l'obligation de tout finir mais un abandon suite à une crevaison anéanti les espoirs de qualification des filles. Les garçons quand à eux, ont également été victimes de problèmes techniques avec une nouvelle crevaison et des problèmes de dérailleur. L'équipe finit néanmoins à une belle 9<sup>ème</sup> place mais seulement 8 équipes sont qualifiées. Etant donné que pour les filles, seulement 7 équipes ont été qualifiées et de nombreuses crevaisons constatées lors des courses et reconnaissance, le comité directeur a décidé de faire une demande de repêchage de l'équipe féminine auprès du comité Hdf. Demande acceptée par celui-ci. Compiègne Triathlon sera donc bien présent lors des demi-finales à Noyon le 25 juin.



## ... Un stage bien plus ensoleillé, et un programme bien chargé

Les membres des équipes D3 disponibles ainsi qu'un petit contingent d'ados se sont rendus la dernière semaine du mois d'avril pour un stage de préparation à Port-Grimaud. Un bassin de 50 mètres extérieur de 6h à 8h tous les matins, un circuit de CAP le long du trait de côte et des parcours vélo aussi beaux et dépaysants que éreintants. Au programme 5 sorties vélo, 7 entraînements de natation dont 1 en eau libre (20 à 27KM) et 4 entraînements de CAP (25 à 45km) permettant de préparer le reste de la saison de D3 avec pour objectif une double qualification sur les sélectifs de triathlon. Résultat des courses : +/- 400Km et 5500m D+ de vélo, 20 à 27Km de natation et 25 à 45Km de CAP soit plus de 25heures d'entraînements ... de quoi quelque peu fatiguer les organismes et faire des rencontres plutôt surprenants au sommet des cols Varois.





# LA VIE AU CLUB

## Championnat de France Duathlon Jeune :

Le 19 mars se sont déroulés les sélectifs de championnat de France jeune Duathlon pour la région Hdf avec la participation de trois de nos ados. Quentin D terminent a une belle 23<sup>ème</sup> place Minime, Faustine (Minime) et Aubin (Cadet) après avoir réalisé chacun une très belle remontée en vélo, terminent respectivement 5<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup>. Les 9 premiers étant qualifiés, Faustine décroche donc sa place pour les championnat de France mais ne pu y participer suite à une blessure. Chemin inverse pour Aubin, qui lui grâce à un désistement fût repêché et participa donc au Championnat qui se sont déroulés à Chateauroux le 9 avril où il finit à une 78<sup>ème</sup> place dans une course de très haut niveau puisqu'il n'y a que 40 secondes entre le 1<sup>er</sup> Cadet et le 1<sup>er</sup> Junior.



## Et pour finir :

Dans le suite de l'atelier réparation vélo proposé par Guillaume D. et Quentin D., c'était au tour de Fab de nous proposer une séance d'initiation à l'entraînement et la préparation mentale. Atelier fortement apprécié par les membres y ayant participé. En vue également des nombreuses courses qualificatives et des premiers duathlon et triathlon de la saison, une séance d'entraînement aux transitions a été organisée pour les jeunes et moins jeunes. L'occasion pour certains d'apprendre les bases de la transition, d'autres de s'améliorer ou de se remettre les bonnes habitudes en tête.



A noter également, la représentation du club lors de la journée porte ouverte au Lycée Mireille Grenet, avec lequel nous avons un partenariat pour aider les jeunes à combiner le mieux possible sport et étude, mais également au village départ de Paris-Roubaix.

Présence que permet bien sur au club de se mettre en avant et de faire découvrir notre sport mais également de participer à des évènements mis en place par nos partenaires sans qui le club ne pourrait fonctionner.

## Triathlon

### Duathlon de Saint Dizier – 12 MAR

Vincent M. (1h00'21) 19<sup>ème</sup> (14<sup>ème</sup> Sénior)

Cloé P. (1h11'04) 3<sup>ème</sup> (1<sup>ère</sup> Sénior)

### Duathlon de Villeneuve d'Ascq – 19 MAR

#### Benjamins/Minimes

Quentin D. (34'27) 26<sup>ème</sup> (23<sup>ème</sup> Minime)

#### Benjamins/Minimes

Faustine V. (36'30) 5<sup>ème</sup> (5<sup>ème</sup> Minime)

#### Cadets/Juniors

Aubin V. (1h02'03) 22<sup>ème</sup> (10<sup>ème</sup> Cadet)

#### Duathlon S open

Yannick D. (1h07'04) 21<sup>ème</sup> (2<sup>ème</sup> V2)

### Duathlon de La Longueville – 25 MAR

#### Benjamins/Minimes

Quentin D. (41'00) 5<sup>ème</sup> (5<sup>ème</sup> Minime)

Clément D. (47'34) 15<sup>ème</sup> (2<sup>ème</sup> Benjamin)

Fantine T. (1h00'45) 28<sup>ème</sup> (5<sup>ème</sup> Benjamine)

#### S Féminin

Emilie P. (1h07'04) 2<sup>ème</sup> (1<sup>ère</sup> Sénior)

Cloé P. (1h10'11) 10<sup>ème</sup> (3<sup>ème</sup> Sénior)

Claire S. – DNF (Crevaision)

#### S Masculin

Vincent M. (54'43) 20<sup>ème</sup> (16<sup>ème</sup> Sénior)

Hugo T. (58'26) 43<sup>ème</sup> (8<sup>ème</sup> Junior)

Guillaume B. (58'52) 54<sup>ème</sup> (34<sup>ème</sup> Sénior)

Olivier M. (1h01'46) 70<sup>ème</sup> (46<sup>ème</sup> Sénior)

Victor D. (1h02'34) 79<sup>ème</sup> (10<sup>ème</sup> Cadet)

Guillaume D. (1h02'45) 81<sup>ème</sup> (51<sup>ème</sup> Sénior)

Yahya L. (1h05'00) 94<sup>ème</sup> (56<sup>ème</sup> Sénior)

Yannick D. – DNF (Crevaision)

Equipe (108 points) 9<sup>ème</sup>

### Triathlon Super sprint Paris – 26 MAR

Franck B. (30'03) – 56<sup>ème</sup>

### Triathlon de l'Argentine – 02 AVR

#### 6-9ans

Charlie D. (10'09) – 2<sup>ème</sup>

#### Pupille

Mathys J. (15'55) – 13<sup>ème</sup>

#### Benjamin

Clément D. (20'15) – 1<sup>er</sup>

Gaston D. (24'32) – 5<sup>ème</sup>

Mathieu D. (24'45) – 6<sup>ème</sup>

Claire C. (25'34) – 10<sup>ème</sup> (2<sup>ème</sup> Féminine)

Fantine T. (25'34) – 11<sup>ème</sup> (3<sup>ème</sup> Féminine)

Lucie L. (26'38) – 12<sup>ème</sup> (4<sup>ème</sup> Féminine)

#### XS

Quentin D. (41'47) – 4<sup>ème</sup> (3<sup>ème</sup> Minime)

#### S

Guillaume D. (1h11'35) – 22<sup>ème</sup> (9<sup>ème</sup> Sénior)

Victor D. (1h14'37) – 33<sup>ème</sup> (10<sup>ème</sup> Cadet)

Loïc G. (1h19'37) – 55<sup>ème</sup> (20<sup>ème</sup> Sénior)

Gilbert C. (1h21'30) – 69<sup>ème</sup> (24<sup>ème</sup> Sénior)

Emmanuel C. (1h26'31) – 86<sup>ème</sup> (30<sup>ème</sup> Master)

Laetitia S. (1h37'38) – 133<sup>ème</sup> (12<sup>ème</sup> Master Féminine)

### Duathlon (Meaux) – 02 AVR

Emilie P. (1h28'43) 15<sup>ème</sup>

### Duathlon Chateauroux – 9 AVR

#### (Championnat de France)

Aubin V. (1h04'36) – 78<sup>ème</sup>

### Class Tri Beauvais – 02 MAR

#### Natation 50m / CAP 400m

Théo 1'10 / DNS

#### Natation 100m / CAP 600m

Jules 2'09 / UNK

Mathys 1'42" / 1'57"

#### Natation 200m / CAP 1000m

Clémence 3'23" / 4'12"

Mathieu 3'38" / 4'12"

Enzo 3'55" / UNK

Clement 2'53" / 3'20"

Quentin 2'41" / 3'20"

# MAIS ENCORE

## Choisy, nous voilà.

Ce n'est plus une surprise, le week-end du 27 et 28 mai aura lieu notre triathlon de Choisy-Au-Bac. Comme chaque année, cet évènement est primordial pour le club car il est une des principale source de revenu pour le club. L'occasion donc de vous rappeler que nous aurons besoin de vous tous (vendredi 26 compris) pour que cet évènement soit un succès.

A l'heure d'écrire ces lignes, nous comptabilisons déjà plus de 250 inscrits sur les différentes épreuves. Encore 3 semaines pour faire exploser les compteurs. N'hésitez pas à partager un maximum l'évènement sur vos réseaux sociaux, au boulot, dans le métro et de partager les différentes publications faites par le club.

## Les suggestions

- Valtriman – 14 mai
- Triathlon de gravelines – 03/04 juin
- Triathlon des moines – 10 juin
- Triathlon de Beauvais – 11 juin
- Swimrun de Weppes – 11 juin (Championnat Hdf)
- Authieman – 24 juin
- Aquathlon de creil – 25 juin (Championnat régional Sen et Master + Selectif Ch de France Jeune)

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

Rappel : la sortie club de cette année aura lieu sur la course du Ch'triman (samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 juillet). 10% de réduction sur les inscriptions du club via le tuto envoyé par mail.

## Les adresses utiles :

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

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

## Nos Partenaires



**PKM** *logistique*



**ARC**  
AGGLOMÉRATION  
DE LA RÉGION DE COMPIÈGNE

