

## Fresnes triathlon à Pont Audemer 2010 : La Totale

Date: Tue, 25 May 2010 13:21:01 +0200

Subject: Re: [Fresnes Triathlon] ça y est, je suis un pingouin...

From: [tof.tri94@gmail.com](mailto:tof.tri94@gmail.com)

To: [slaforet@gmail.com](mailto:slaforet@gmail.com)

CC: [fresnestriathlon@googlegroups.com](mailto:fresnestriathlon@googlegroups.com)

Salut à tous,

Bravo à nos pingouins "novices"! Vu les temps, on peut légitimement penser que le recrutement opéré cet hiver était le bon! C'est le premier point; Ensuite, au vu du CR de Sébastien; il semblerait bien que vous avez pris du plaisir, reste à voir ce qu'en pense Franck et Sylvan, ça reste l'essentiel.

Restera juste à peaufiner les détails pour optimiser les temps, genre élastique et natation en eau trouble, pour devenir un pingouins "pro"!

En tout cas bravo à vous et à bientôt sur les courses,

@+Le prez



**RE: [Fresnes Triathlon] ça y est, je suis un pingouin...**

De : sylvan lesouquet <sylvan94@hotmail.fr>

A : fresnestriathlon@googlegroups.com

Date : Mardi, 25 Mai 2010 14:30

Bonjour a tous,

Moi aussi j ai apprécié cette premiere course avec le club, c'est quand meme plus sympa de partager ces moments la .

Pour mon premier cd, j appréhendai la partie natation,et comme prévu j ai vraiment galéré(36mn) je termine dans les 5 derniers de ma vague et par contre dans les tous premiers de la seconde vague (c est vrai ils sont parties 10 mn apres moi).

On va dire que c'est à cause de la combi (c est bizarre je suis le seul avec des manches oranges)

Pour le velo j ai géré tranquille, je voulais garder des forces pour la cap qui est mon point fort . mais l'enchaînement fut tres dur, il m'a fallut 5 bornes pour commencer à me sentir bien, je voulais acclerer dans le dernier kilometre mais j avais plus de jus ,comme tout le monde j ai souffert de la chaleur.

Je finis dans les temps que je m'étais fixé (sauf pour la cap) et pas beaucoup plus fatigué que sur un sprint donc ca me rassure pour l avenir .

Mes prochaines courses prévu sont le cd de Nouatre ,le sprint d'Andresy ,le cd de Paris et le cd de Cayeux ensuite on verra en fonction de la forme et des resultats si je finis sur une distance plus importante.

@+

Sylvan



Le 25 mai 2010 22:06, **Sybille Charvier** <charvier@yahoo.com> a écrit :

Bravo à tous pour ces belles perfs sous la chaleur...  
et bon anniv' à l'un de vous (il se reconnaitra!!)

Biz

Ptite Bill

Le 25 mai 2010 23:11, **Franck TURBAN** <francky9223@gmail.com> a écrit :

Bonsoir les Pingouins !!!

Puisque Monsieur le Président insiste, voici mon ressenti sur le sprint...

Arrivé avec un léger retard au lieu de rdv, la route se passe sans soucis. On récupère les dossards avec Orel et JPhi, puis retour au parking pour sortir les vélo et se mettre en tenue. Mais là il est temps de commencer à courir, le parc vélo ferme...

Nouvelles règles nous ne pouvons garder à coté de nous, nos affaires (moi je n'ai pas de caisse en plastique ou autre, juste un sac avec un bazar monstre dedans...(un 3 en 1!!!)

On enfle les combines qui tiennent chaud, puis on rentre dans l'eau fraîche (18°) pour s'échauffer.

Puis il est temps de retrouver la banquise en bons pingouins, mais plutôt dans le fond avec Jean-Phi, histoire de ne pas se faire taper dessus...

La nat se passe moyennement, bousculade, col trop serré, sensation d'étouffement, 3 à 4 bonnes tasses mais sans sucre et sans café, c'est pas bon. Sortie de l'eau mixte crawl/brasse; direction le parc à vélo...

La transition se passe, pourtant j'ai fait des progrès depuis Fresnes, j'ai des lacets élastiques, mais ça c'est pour la T2, mais le temps d'essuyer mes pieds, mettre mes chaussettes et enfiler les chaussures à cales, ça traîne un peu...

Je sors du parc à vélo pour une longue (oui je sais ce n'est que 19 kms...) route en solitaire. Et bien non il y a du monde devant, et même des paquets (Grrrrr), je double, on me dépasse (quoi je ne suis pas sorti le dernier de l'eau... merci JP!!!). J'entends une moto derrière moi ...carton... puis viens à ma hauteur et l'arbitre me dire "respectez les distances!", comment je fais moi pour doubler des bouchons devant moi!!! finalement je continue ma route et file à plus de 30 de moyenne, je n'en crois pas mes yeux, avec le peu de foncier que j'ai, tenir cette cadence...OK ça ne monte pas non plus...mais c'est roulant, des pointes à 46 quand même...

Arrivé au parc à vélo, la transition me semble plus rapide (j'entends encore les commentaires du Président à Fresnes...), donc avec les lacets élastiques j'ai gagné facile 2x 30 sec... et ça repart!

Je n'ai rien pris sur le vélo comme complément alimentaire, à chaque fois j'ai mal au ventre, donc juste de l'eau sucré, je continue sur cette diète et au 1er ravito je prends 1 verre d'eau et un morceau d'orange, et là je vois un tas de verre plastique au sol, je me dis on ne verra pas ça chez nous (hein Sybille...) mais ne voyant pas de poubelles sur cette aire, je jette mon gobelet "jetable" et je me fais choper par un arbitre (trop!) bien placé, qui me dit : Et le verre!!! je

retourne le chercher et courre dans le sens inverse pour le mettre à la poubelle. Il me dit vous le mettez à la prochaine, j'ai donc gardé mon gobelet plastique dans ma ceinture...revenons à mon allure... c'est à dire rien ou presque pendant les 2/3 premiers kms, oui je sais il n'y en a que 5 mais je n'ai pas pu accélérer avant...

J'ai finalement terminé en dépassant quelques concurrents. je termine en 1h15 et mon objectif était 1h18 donc contrat rempli...

J'ai profité du repas merguez/frites au soleil en attendant la course des "grands"... Content et impatient de remettre ça... mais appréhende tout de même le CD de Nouatre...

Bizes à tous

Franck

PS : Sybille je me suis reconnu ;-)! 39 déjà!!!

**[Fresnes Triathlon] un pingouin sachant transitionner doit savoir transitionner sans pingouinner!!**

De :

Sybille Charvier <charvier@yahoo.com>

Date :

Mercredi, 26 Mai 2010 22:37

[http://www.youtube.com/watch?v=brHesqKM\\_mo](http://www.youtube.com/watch?v=brHesqKM_mo)

Bon anniversaire Franck!



Et, en exclusivité :

« **Black Sunday sur Pont-Audemer** », par **Hervé Perrin**

De : **Hervé Perrin** <rv.per...@gmail.com>

Date : **Tue, 25 May 2010 07:50:54 -0700 (PDT)**

Date/heure locale : **Mar 25 mai 2010 15:50**

Objet : **[Fresnes Triathlon] Dimanche NOIR**

En ce beau dimanche de Mai, nous Thierry, Sylvan et moi avons rendez-vous à 9h à la piscine pour un départ vers la normandie. (Un petit coucou à Small one sur la parking qui attend en vain le départ de la sortie bike en chevreuse. Dommage Pascal car Pierre, Paqman et Fabio étaient bien au rendez vous de 8h30 mais sont restés sur le carrefour) Je disais donc que nous imaginons arriver tranquillement à Pont-Audemer pour voir l'arrivée de nos tri sprinteuse & sprinters. Mais au triangle de Rocancourt, Put' ! Qu'est ce qui foutent là ? l'A13 NOIR de parigos qui ont tous eu la mauvaise idée d'aller se tremper leurs mycoses sur les plages du débarquement. Ni une ni deux, étude de la carte édition 2001. Oui à bas la technologie GPS et l'impérialisme américain. Nous voilà partis sur une visite du chateau de la royauté versaillaise et les départementales parrallèles à l'highway to hell. Le retour sur la triple voie se fait au niveau de Mantes la Très Très Jolie. Ca n'avance que par intermintence parmi les mycosés. Le repas d'avant course doit donc se faire à bord. Et une nouvelle couche de miettes vient tapisser le tableau du Picasso de la propriété Ormière.

Après 3h40 d'effort, nous voici enfin au plan d'eau de Toutainville. Et bien évidemment nous avons loupé le sprint final des pingouins sprinters qui en sont déjà à la récup' pique nique. Oui je sais c'est dur le tri.

Pendant les préparatifs, Gio est extraordinaire et change quinze fois de matos. Après la course je m'apercevrai qu'il a enfilé ses boosters NOIRS en mode compression tibiocale, une stratégie qui ne révélera pas de gain en performance !

Dans parc, je croise le haut normand Aironne déjà NOIR. Il a plus travaillé son bronzage que sa préparation. Il me mendie une paire de lunette pour la nat' que je prête par pitié. Il m'apprend que Saïmone est encore scotché sur l'A13 et préfère bâcher avant le départ.

Dans nos néoprènes dont vous avez deviné la couleur, c'est le hammam le parfum oriental en moins. Vite à l'eau avant la syncope. Tel l'artilleur sénégalais, je suis en première ligne. Et comme nous l'a appris l'adjudant Dubord : départ à fond, respiration 2 temps, des baffes à droite et à gauche, escalade sur aquaman. Après 400m, c'est enfin la quiétude dans l'eau et voici les répétitions des consignes du bien nager. Je fais confiance à mes partenaires dont je caresse les plantes car je n'ai aucune idée d'où se trouvent les bouées 3 et 4 malgré mon application au water polo.

T1 propre. Au milieu de cyclards de niveau équivalent, le 4 de la dizaine s'affiche aidé par le vent dorsal. Après la bosse, deux gars me doublent. Et c'est là que j'entends le doux sifflet du gendarme moustachu. Il tend un carton NOIR à moi et à un compagnon parce que nous ne nous sommes pas relevés après le dépassement. Sommes un peu dégoûtés mais aucune injure n'ira vers l'homme de loi. Le moment de dégoût arrive lorsque j'aperçois le jet traithlétique d'un gel en plein nature beurk.

T2 propre. Boucle de pénalité de 300m propre et sans arbitre pour vérifier qu'elle a été réalisée. Que fait la police ! C'est donc dans une rage NOIRE que j'engage la cap. A 15 à l'heure, je croque un à un une quinzaine d'adversaires et aucun autre ne revient sur moi. Mon modeste mais néanmoins somptueux finish ramène la paix dans mon esprit. Je peux piller le ravito puis aller à la tribune des pingouins pour applaudir les camarades de la tribu.

Le retour de la NOIRmandie se fait sans passer par la case bière et merguez frites. Thierry souhaite rentrer maintenant éviter les bouchons et nous oblige à lui causer. Il a peur du marchand de sable.

Fini, trop NOIR, j'arrête le tri ... jusqu'à dimanche prochain sur le CD de Belfort.

Black Rv



Et en Bonus Track : « L'Odysée de Pont-Audemer » par Saimone

Le 26 mai 2010 08:40, gilles icard <gilles\_icard@hotmail.fr>

ils s'en allèrent à 2 , ils arrivèrent.....jamais  
effectivement rv, moi aussi j'avais l'intention de concourir pour mater le aironne de bamako (rapport à sa couleur).

ceci dit, celà impliqua une dure approche de négociation avec la reine mère qui sauta sur l'occasion pour envisager "le diable s'habille en prada" dans la riieuse cité de deauville.

bon deal conclu, ar pont-audemer deauville x 2 et affaire conclue.

première désillusion : vu sur une carte de france pont-audemer touche deauville, vu sur viamichelin il faut quand meme se taper 40 bornes.

bon, bon, .... c'est bien connu homme propose, femme dispose, secret de la paix des ménages la FEMME a toujours raison , c'est ce qui permet d'aller biker peinards entre potes.

je prévois donc LARGE, c'est à dire départ 9H car aironne m'a proposé de pique-niquer sur l'aire de départ comme au bon vieux temps ( maquereaux, bière et rillettes)

porte de st cloud, un ralentissement.....30 à l'heure ça repart,...non ça s'arrête,..., oui ça repart,...non,oui,non,NON,NON, bref BLOQUE.

Sentant l'affaire mal engagée bison fûté téléphone à l'aironne pour l'informer du blocage et le bougre part sur des chemins communaux dont il a le secret pour rejoindre le spot. quant à moi, les heures défilent en douceur avec sa kyrielle de noms enchanteurs..mantes..porcheville,..les andelys,...

il fait chaud, les gens semblent résignés, c'est comme pour aller bosser.

bon , je passe, finalement arrivés après 5H vers la zone de tri, je tél à aironne pour lui signifier mon forfait et rester sur mon objectif premier... atteindre Dôôôôvil

peine perdue, je ne la verrai jamais, à pont lévêque, visiblement c'est le terminus, je reste bloqué 15' sans avancer d'un mètre.

donc volte-face , arrivée à Cabourg, et sieste réparatrice sur la plage en compagnie des marmots qui me balancent du sable et des mamans qui se racontent le premier areuuh de leur progéniture. une glace, une promenade sur la jetée histoire de et retour vers Paris....dans les embouteillages.

résultat : 0 triathlon, 9H bagnole, 4H plage, 1 coup de soleil

pas si mal en somme : on a vu la mer :))))))

De : **Christophe Rouvière** <tof.tri94@gmail.com>

Date : **Wed, 26 May 2010 13:00:37 +0200**

Date/heure locale : **Mer 26 mai 2010 12:00**

Objet : **Re: [Fresnes Triathlon] Dimanche NOIR**

Quand on dit que le Triathlon n'est pas un sport facile... Personne ne veut nous croire et pourtant preuve en est!!!

Par contre, je me trouve embêter car doit on considérer ce CR comme un compte rendu de course ou de non-course et donc l'inscrire dans le challenge sociétaire, haute institution de notre noble section...

J'en parlerai donc avec le "Staff" afin qu'il n'y ai pas de méprise!

Ne nous laissons pas gagner par l'adversité et que la force soit avec vous, Bonne après midi et à bientôt pour les prochaines aventures de nos preux chevaliers,

@+ Le Prez

De : gilles icard [gilles\\_icard@hotmail.fr](mailto:gilles_icard@hotmail.fr) Jeudi, 27 Mai 2010 9:29

Visiblement y'a pas eu que moi dans le borbier normand : vu sur onlinetri

"Nos représentants inscrits à Pont Audemer étaient : Isabelle Boisseau, Mathieu Lagalle, Yannis Daubin et Franck Brugeaud (votre rédacteur du jour).

Malheureusement pour nos « jumeaux » Mathieu et Yannis, le trafic routier très perturbé en ce week end de Pentecôte ne leur a pas permis d'être en mesure de se présenter en temps et en heure au départ ; ils ont été contraints de rebrousser chemin en court de route. De nombreux concurrents en provenance de la région parisienne se sont retrouvés dans la même situation, les impératifs d'horaire de départ en relation avec les autorisations officielles n'ont pas permis aux organisateurs de retarder le début de l'épreuve.