



Sommaire Newsletter

1. Ordre du jour	1
2. Rapport du président	2
3. Rapport du directeur technique	3
4. Rapport section Juniors/Jeunesse	7
5. Ecole de Triathlon	8
6. Camp de Pâques 2009	9

Quand? Jeudi 27 décembre 2008

Où? Salle de presse
Aéroport International de Genève

Heure 18h15

Repas dès 20h au restaurant Port Gitana, Bellevue.
Uniquement sur inscription

Croustade de champignons sauvages
parfumés à la sarriette



Blanquette de veau cuisinée à l'ancienne - timbale de riz
et légumes du marché



Baies des Alpes à la crème de Gruyère



Café

Prix CHF 40.- / personne (boissons non comprises)
Moins de 20 ans = CHF 35.-

Nous vous prions de confirmer votre présence **avant le lundi 24 novembre** auprès d'**Eric Monnot**,
e-mail: eric.monnot@bluewin.ch / par sms au no de
téléphone suivant: 076 554 6329 – n'oubliez pas de
laisser votre nom et le nombre de personne que vous
inscrivez ;-)/ via doodle <http://www.doodle.com/8tqvdxsqsd3ci62v>

1. Ordre du Jour

18h15 signature des feuilles de présence et contrôle de vos données personnelles

- 18h30
1. Accueil/Scrutateurs/Membres
 2. Approbation du procès-verbal de l'AG 2007*
 3. Etats des membres, admissions, démissions et radiations
 4. Rapport du président
 5. Rapport du directeur technique
 6. Rapport d'activité de la section Juniors/Jeunesse et de l'Ecole de Triathlon
 7. Rapport du trésorier et des vérificateurs des comptes**
 8. Approbation des différents rapports
 9. Fixation du montant de la cotisation 2009
 10. Budget 2008 et approbation
 11. Elections vérificateurs des comptes, comité et président
 12. Informations des différentes commissions
 - a) camp de Pâques
 - b) TIG 2009
 - c) autres
 13. Mérites sportifs et récompenses
 14. Propositions individuelles (si reçues dans les délais)
 15. Présentations des sponsors officiels 2009

19h45 fin et déplacement vers le restaurant Port Gitana (Bellevue)

20h00 Apéro et repas (**uniquement** sur inscription)

* disponible sur www.trigeneve.ch sous la rubrique 'Club'

** compte d'exploitation et bilan présentés à l'AG

2. RAPPORT DU PRESIDENT - Eric Monnot

L'année 2008 restera particulière dans mon activité bénévole. En acceptant la présidence du Triathlon International de Genève, je savais que mon temps libre allait être compté. Je n'ai pas été déçu !

Avec le recul, je ne regrette pas cet engagement, car le retour est gratifiant. J'ai pu réaliser combien le TIG tenait à cœur de plusieurs d'entre-vous et je vous en remercie sincèrement.

A l'instant où j'écris ces quelques lignes, plusieurs questions restent ouvertes sur l'organisation 2009.

Seule certitude, la 22ème édition devrait se dérouler le dimanche 16 août 2009.

Je profiterai de l'Assemblée générale pour vous dire quelques mots à ce sujet.

Lors de la dernière assemblée, j'avais émis le désir de quitter la présidence à la fin de cet exercice.

Si la décision est toujours d'actualité, à ce jour, aucun successeur ne s'est fait connaître.

Quelques pistes seront étudiées et des décisions seront prises lors de notre assemblée générale.

Cathy Arsich, responsable de la section Jeunes, a émis le souhait de prendre du recul et quitter notre club. Je la remercie vivement pour toute l'activité fournie pour le club en général.

2009 sera l'année d'une nouvelle organisation de la section Jeunes et je m'en réjouis.

Vient le moment de remercier l'ensemble du staff technique pour l'excellent travail effectué, les membres du comité, le webmaster, les entraîneurs pour leur dynamisme et vous tous qui vous êtes impliqués dans différentes manifestations sportives.

Vive le Triathlon Club de Genève et le Triathlon International de Genève.

Eric Monnot

Rétrospective 2008 (liste non exhaustive)

- Stand Triathlon Club de Genève à la course de l'Escalade.
- Organisation du Triathlon International de Genève.
- Bénévoles dans diverses manifestations : Kids Triathlon, Marathon de Genève, Loto à la salle des Asters, Triathlon International de Genève.
- Représentation à la l'Association Genevoise des Sports et à l'Union Vélocipédique Genevoise
- Implication de plusieurs membres auprès de Swiss Triathlon, comme arbitres ou délégués techniques.
- Formation J+S pour certains entraîneurs.
- Deux camps d'été organisés sous l'égide du Service des sports de la Ville de Genève. Un grand merci à Cathy et ses moniteurs.
- Représentation dans les diverses courses officielles des membres du TCG.
- Plus de 210 membres.



3. RAPPORT DU DIRECTEUR TECHNIQUE

Stéphane Mauris

Nb: les informations relatives à la section Juniors/Jeunesse seront traitées plus en détails dans le rapport de ses responsables.

Le rideau est tombé sur la scène 2009 du triathlon suisse. Avant de préparer le spectacle de la saison prochaine, il est temps de regarder en arrière pour se remémorer les exploits accomplis ou les désillusions amères.

A) Analyse de la participation des membres du club aux différents circuits de Swiss Triathlon (VW-circuit & Youthleague)

Ces analyses ont pour objectifs d'évaluer l'évolution de l'activité des membres du Triathlon Club de Genève d'une saison à une autre, et aussi, dans une certaine mesure, de mesurer l'enthousiasme et le dynamisme de notre club sur les compétitions. Il est toutefois à noter qu'il ne peut s'agir d'une analyse exhaustive puisque nos membres sont actifs sur un grand nombre de compétitions qui ne sont pas prises en compte par les statistiques de Swiss Triathlon.

La saison 2008 vient confirmer l'évolution remarquée la saison dernière. Nos membres semblent délaisser les circuits officiels (VW-circuit et Youthleague) pour une pratique moins 'compétitive' ou pour les longues distances.

Les membres du Triathlon Club de Genève ayant participé à au moins une des courses du circuit Swiss Triathlon 2008 se montent à 37 unités, soit une diminution de 23% par rapport à l'année 2007. Cette baisse est particulièrement marquée chez les hommes adultes avec une baisse de 35%. Les autres catégories (femmes et Jeunesse H+F) restent stables par rapport à la saison dernière.

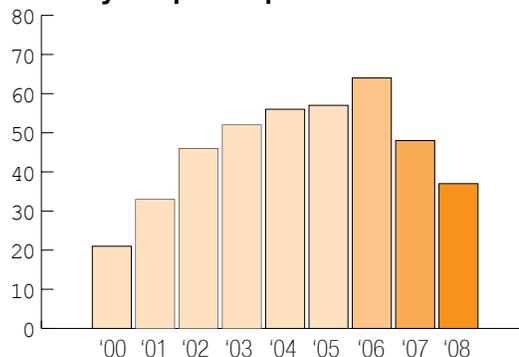
Le genre féminin participant aux circuits 2008 représentait près de 20% des compétiteurs prenant part à un départ d'une épreuve VW-Circuit/Youthleague (+17%).

Le nombre de compétiteurs Juniors&Jeunes est lui reste stable et représente 16% des membres ayant participé à au moins une des courses du circuit Swiss Triathlon 2008.

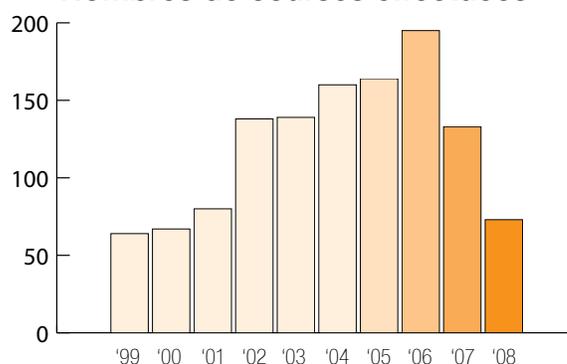
Les membres du Triathlon Club de Genève ont été classés sur 73 courses 'officielles', soit seulement 55% des valeurs de l'année précédente. En plus de l'orientation des membres vers un sport plus 'populaire', il est aussi à noter que les VW-circuit comptait cette année une course en moins que les années précédentes.

En revanche, le nombre d'athlètes ayant participé à un Ironman ou un triathlon moyenne distance (70.3 ou Double Olympique) a progressé de 33% (24 membres) et le nombre de membre ayant participé à un Short Distance est lui reste stable avec 42 membres. Additionnés aux triathlètes ayant participé aux circuits officiels, le total

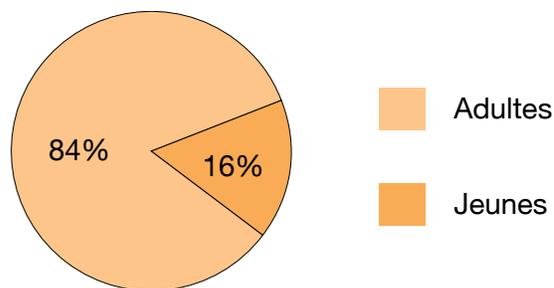
Circuits TRI 2008 Membres ayant participé à 1 course au moins



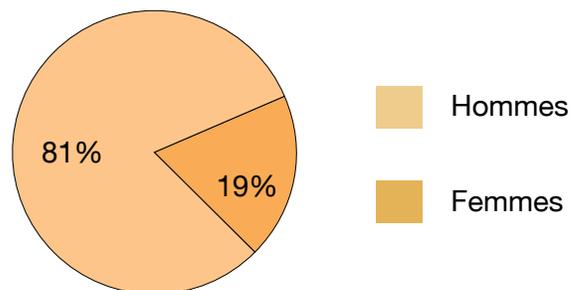
Circuits TRI 2008 Nombres de courses effectuées



Circuits TRI 2008 Répartition par classe d'âge



Circuits TRI 2008 Répartition par sexe



des membres ayant pris le départ d'un triathlon est légèrement supérieur aux cent unités.

Merci à tous d'avoir fièrement porté les couleurs de votre club en 2008 et bonne chance pour la saison prochaine.

*PS: n'oubliez pas de vous inscrire sous
Triathlon Club de Genève*

B) Performances de la saison 2008

Les podiums ne sont pas, et de loin, la seule source de satisfaction et de motivation de notre club. Que vous terminiez premier ou dernier, que vous ayez déjà plus de 100 courses derrière vous ou que vous mettiez pour la première fois un dossard sur le dos et votre vélo dans une zone de transition nous importent peu. La seule chose qui compte est que vous preniez plaisir à participer, à vous dépasser pour atteindre vos objectifs, à vous rencontrer sur les courses, à vous identifier à votre club. Toujours est-il qu'il nous faut mettre certains résultats 'sportifs' en avant par rapport à d'autres.

Championnats suisses:

- Cette année, le club a récupéré le titre de champion suisse par club avec Alexandre Bonelli, Jean-Marc Dunand, David Herzig, Christophe Kolly.
- En individuel, des médailles de toutes les couleurs sont attribuées aux membres du club. En AK1, J-M Dunand et Christophe. Kolly occupent respectivement champion et vice champion suisse 2008. Louis Ackermann s'offre la médaille de bronze en AK3, et malheureusement, Romain Humair termine au pied du podium après une belle course qui l'a vu se battre pour le bronze jusqu'aux derniers hectomètres.

Circuits Dua- & Triathlon

- Seul membre du club à terminer sur le podium d'un des circuits de Swiss Triathlon cette année, Louis Ackermann remporte le VW-circuit en AK3 et la Swiss Duathlon Cup.
- Romain Humair termine 9ème du circuit Juniors et est confirmé dans le cadre relève de Swiss Triathlon pour la saison 2009.

Autres performances...

- Cette année encore, vous avez été très nombreux à participer à un effort de longue distance. Stéphane Grandjean a terminé 33ème au scratch de l'Ironman du Brésil, équivalant à une 6ème place de sa catégorie et une qualification pour Hawaii. René Meier et Louis Ackermann ont eu pris les 2 et 3ème place de leur catégorie à Nice. Plusieurs membres ont franchi la ligne de leur premier triathlon longue distance (Ironman ou 70.3). Dans le désordre, grand bravo à Micha Hamady, Carole Blumer, Cris Nakano, Inger Fredriksen, Fred Galletto, Tom Stanley et Sébastien

Jossi, qui réalise un chrono de moins de 10h à Zurich.

- Plusieurs podiums de catégories sur olympic/short distance cette année. Toujours dans le désordre, félicitations à Christophe Kolly, Arnaud Riat, Geoff Barnard, Louis et Janet Ackermann, Cris Nakano, Romain Humair, David Herzig, Sybille Geier, Estelle Delort, René Meier, et Denise Willi.
- Le dernier coup de chapeau, va à tous les autres membres qui n'ont pas été cités mais qui ont atteint leur objectifs personnels ou pris du plaisir à faire un peu de sport en notre compagnie.



TABLE DES RECORDS DE POINTS AU CLUB			
Catégorie	Nom	Points	Année
Pro ♂	MacLaren R. Gremaud J.	638	2005
Pro ♀	-	-	-
Adultes ♂	Dunand J.-M.	4910	2007
Adultes ♀	Koster C.	4654	2005
Juniors ♂	Gothuey F.	3941	2004
Juniors ♀	Lambelet E.	586	2007
Youthleague ♂	Dällenbach A.	595	2005
Youthleague ♀	Lambelet E.	565	2006

C) Entraînements 2009

Les entraînements proposés par le Triathlon Club de Genève ont été largement fréquentés l'année dernière. Certains entraînements, longtemps 'ignorés', ont réussi à trouver une fréquentation régulière. Nous nous en réjouissons et vous en remercions. Nous aimerions également d'ores et déjà remercier tous les entraîneurs du club pour leur engagement tout au long de la saison. Deux nouveaux entraîneurs rejoignent le pool cette année:

Gabriella Halom, arrivée dans au cours de la saison dernière, encadre les entraînements natation du vendredi soir. Membre actif de notre club à la fin des années 90, elle est détentrice d'un J+S niveau 1 de triathlon, et termine une formation de coach personnel.

Fabien Gothuey est également un ancien membre actif de notre club et a dû prendre une retraite sportive anticipée à l'orée d'une carrière internationale. Il s'occupera des entraînements natation du lundi soir, du mardi et du jeudi à midi. Détenteur d'un brevet J+S 1, il prépare un master en sport à l'Université de Genève.

En revanche, c'est avec regret que nous avons enregistré la décision de Cathy Arsich de quitter le pool et de remettre également son mandat du mouvement des jeunes qu'elle encadrait depuis les instants suivants le big bang de la création de la section. Sa personnalité en faisait une personne appréciée de tous et son départ laissera un vide.

La section Jeunes est maintenant 'gérée' par un trio formé de Jean-Marc Dunand, Olivier Bourlon et Fabien Gothuey qui parlerons un peu plus longuement des jeunes dans la prochaine section de la newsletter. Nous leur souhaitons bonne chance et les remercions de leur engagement auprès des jeunes qui représente l'avenir de notre sport, quelque soit le niveau de performance.

La grille d'entraînement reste identique à l'année dernière.

Natation:

- Nous disposons dorénavant d'une 4ème ligne le samedi matin et ce dès le début de l'entraînement.
- Nous vous rappelons que nous offrons aussi des

cours de natation individuels pour tous moyennant un financement supplémentaire. Plus de renseignements en envoyant un mail à trigeneve@bluemail.ch ou auprès de vos entraîneurs au bord du bassin.

- Nous proposons aussi des samedis 'atelier' aux bassins des Pâquis qui vous seront communiqués ultérieurement.
- Tous les entraînements natation sont encadrés par un des entraîneurs du pool.

Vélo:

- Les entraînements vélo pour débutants/moyens ont été régulièrement suivis tout au long de la saison. Ils seront reconduits dès le printemps prochain. Rejoignez Christophe Kolly pour découvrir Le Genevois et certains aspects techniques du vélo. Nous vous tiendrons informés au travers du site internet.

Course à pied:

- Nous vous rappelons que durant la pause hivernale, l'entraînement du mardi soir a lieu en salle à l'école de Trembley et est dédié à la condition physique générale (circuit training, renforcement musculaire, technique de course) de 18h à 19h30.
- Les entraînements en plein air débutent à 18h00. Néanmoins, il vous est également possible de vous présenter dès 17h30 sur rendez-vous pour pouvoir bénéficier des conseils du coach.

Vous trouverez en annexe la table des entraînements pour la saison 2008/2009 et termine cette section en remerciant le Service des Sports de la Ville de Genève pour les superbes infrastructures mises à notre disposition.



www.

trigeneve

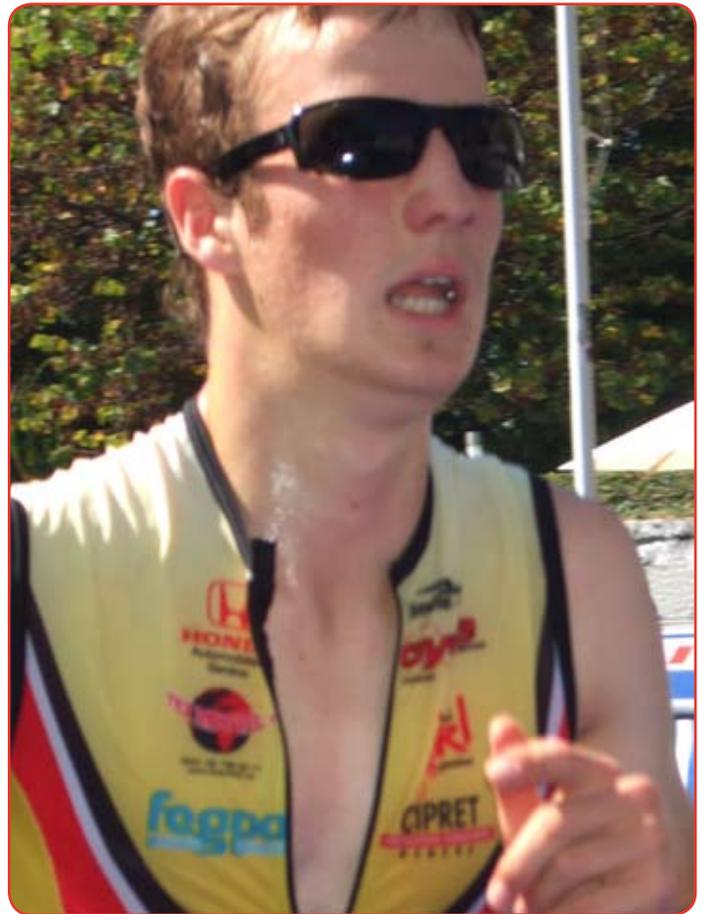
.ch

D) Divers

- Grâce à l'engagement d'un bon nombre d'entre-vous, le comité d'organisation du Triathlon International de Genève a réussi à organiser un événement de qualité. Sans vous, rien ne serait possible. Merci pour tout et merci d'avance pour vos engagements futurs, car nous aurons besoin de vous l'année prochaine.
- URGENT: Swiss Triathlon recherche arbitres désespérément... Patrick Sottas et moi-même sommes coordinateurs de l'arbitrage pour la Suisse Romande. Nous remercions tous les membres du club qui ont officié comme arbitres en 2008 (Salvatore, Denis, Cédric) et sommes toujours à la recherche d'arbitre pour les différentes courses de la région romande ou de Suisse. Nous vous invitons à partager cette expérience dès l'année prochaine sur le VW-Circuit ou sur l'Ironman de Zurich. Contactez Patrick ou Stéphane à travers le club.
- N'oubliez pas de prendre votre licence auprès de Swiss Triathlon pour la saison 2009. A noter qu'en 2009, les triathlètes des catégories Jeunesse et Ecoliers devront être en possession d'une licence (annuelle ou journalière) pour prendre le départ des courses de la Youthleague.

Je termine ce rapport en vous remerciant, athlètes et parents pour votre bonne humeur et votre engagement lors des courses, entraînements. Vous êtes notre source de motivation et notre crédibilité vis-à-vis de nos partenaires.

Bonne saison 2009 à tous.



N'oubliez pas de demander votre accès personnel pour la partie réservée à nos membres.

Entraînement en ligne, articles techniques et forum de discussion sur les sujets de votre choix.

www.
trigeneve
.ch

RECHERCHONS PHOTOS (argentiques/digitales) de qualité (300ppi) pour illustrer le magazine 2008. Si vous avez des photos de triathlètes en **habit du club**, merci de contacter Stéphane Mauris où de les remettre lors de l'AG.

4. RAPPORT 'GENEVA EAGLES' (Juniors - Jeunesse - Ecole de Triathlon) Fabien Gothuey / Olivier Bourlon / J-M Dunand

Encadrement

Cathy Arsich, responsable de la section jeunes depuis plusieurs années a décidé pour la fin de l'été 2008 de renoncer à sa charge de responsable de la section et d'entraîneur. Par conséquent, l'encadrement de la section a dû être réorganisé. D'un commun accord entre ses entraîneurs, la section ne sera plus sous la responsabilité d'une seule personne, comme cela était le cas jusqu'à présent, mais sous celle du pool d'entraîneurs restant en fonction, soit Jean-Marc Dunand, Fabien Gothuey et Olivier Bourlon.

Développement de la section à moyen et long terme

Cette saison plus particulièrement, il a été décidé de développer la section et de lui redonner le dynamisme et l'attrait qu'elle avait il y a quelques années. En effet, si l'effectif total du club a augmenté années après années, celui de la section jeunes a plutôt eu tendance à diminuer. Or, elle se doit d'être un des piliers du club car elle représente une partie de son avenir. Des actions de promotion de la section ont commencé à voir le jour sur le terrain et un réseau de diffusion du concept proposé est en train de se mettre en place. Dans cette idée, chaque membre du club peut par ailleurs contribuer concrètement et simplement à ce mouvement positif. Depuis le début de cet automne, le nombre de jeune a déjà sensiblement augmenté, mais cette tendance doit se poursuivre.

Parallèlement, l'encadrement se devait d'être étoffé. Ainsi, pour les entraînements de course à pieds, un nouvel entraîneur du nom de Stéphane Grandjean s'occupe désormais spécifiquement des plus âgés (environ 13-18 ans), en leur proposant un entraînement adapté. De même, pour les entraînements natation, le nombre de jeunes dans le bassin pour certains entraînements étant en augmentation, Fabien Gothuey se fait désormais seconder par Ophélie Kopp qui vient ainsi également renforcer le pool d'entraîneurs. Dans la perspective du développement

projeté de la section, Romain Monnier a manifesté de l'intérêt et pourrait prochainement être intégré dans le pool. Par ailleurs, Ophélie et Romain ont déjà participé à l'encadrement des camps d'été de triathlon dans le cadre des passeports vacances. En principe, les nouveaux entraîneurs, parallèlement à leur formation via l'intégration dans le pool, sont encouragés à suivre une formation spécifique J+S.

Courses 2009

Les triathlons que nous proposerons d'encadrer l'an prochain seront dans un périmètre plus restreint que par le passé. Mis à part des épreuves telles que les championnats suisses, celles ayant cours dans la région seront privilégiées, soit Suisse romande et France voisine, en privilégiant le côté convivial des épreuves. Cette nouvelle organisation se fera au détriment de la Youthleague et la Regio Cup, soit d'épreuves dont le classement est fait sur plusieurs courses. Certaines manches se déroulent à l'autre bout de la Suisse et leur niveau est très élevé, deux paramètres qui découragent parfois les jeunes qui y participent. Il est évident que nous restons malgré tout à l'écoute d'envie particulière pour la participation à une épreuve ou à une autre.

Check Point

Il a été décidé que cette année nous n'assurerons plus le relais check point car nous souhaitons nous concentrer uniquement sur le bon fonctionnement de notre équipe jeunes.

Entraînements natation

Les entraînements natation étaient déjà assurés aux 2/3 par Fabien Gothuey l'année passée, de ce fait peu de chose changent cette année puisqu'il reprend ses fonctions. En plus de mercredi et du samedi matin, Fabien reprend maintenant l'encadrement du lundi entre 18h00-19h00.

Entraînements course à pieds

La philosophie des entraînements est dans la continuité cette année par rapport aux années précédentes, soit des entraînements variés et ludiques, adaptés à l'âge

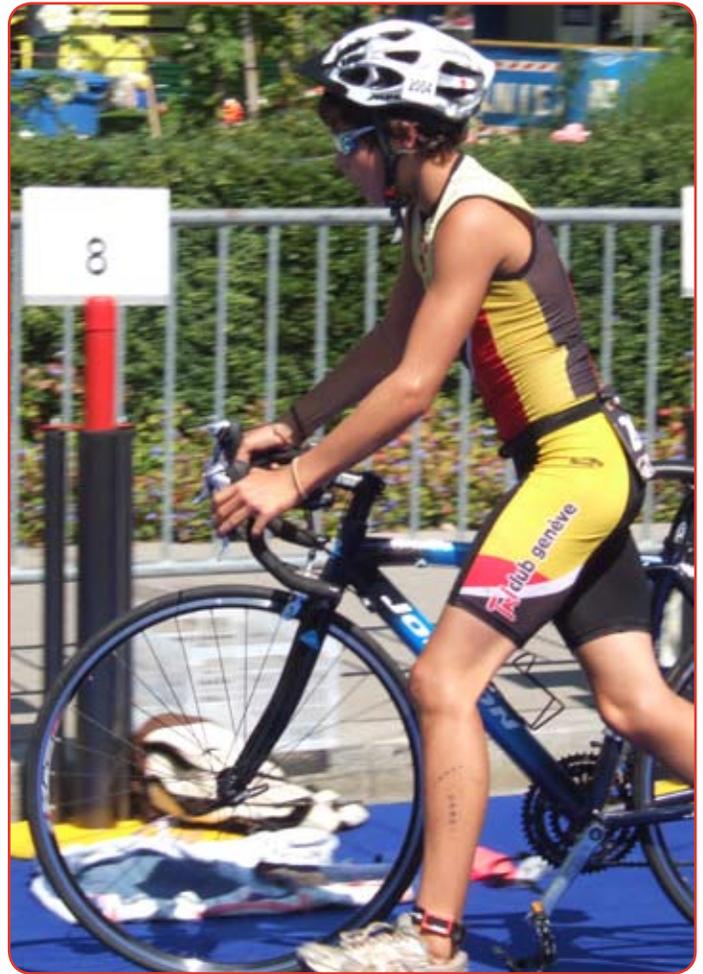


des enfants et à leur développement. Les principaux changements se résument concrètement en deux points:

- le groupe est officiellement scindé en deux pour la course à pieds, soit le groupe appelé école de triathlon d'une part (environ 6 à 13 ans) et les jeunes plus âgés d'autre part (environ 13 à 18 ans). Toutefois, il y aura parfois des entraînements en commun, ceci permettant notamment d'engendrer une dynamique de groupe.
- Pour la période de janvier et février, il n'y aura plus d'entraînement course à pieds. Les conditions d'entraînement par temps froid ont été jugées délicates pour la gestion des activités sportives et il a été remarqué que les effectifs avaient tendance à diminuer pendant cette période, sans pour autant remonter les mois suivants. La reprise s'effectuera début mars pour la préparation au camp et les premières courses à pieds. Cette pause permettra aux enfants de mieux profiter des activités hivernales ou de mettre l'accent sur les entraînements natation.

Entraînements vélo

Des activités seront proposées dès le printemps prochain pour la préparation aux triathlons.



www.

trigeneve

.ch

6. CAMP DE PÂQUES 2009 - 10-18 AVRIL 2009

Bernard Sauthier

Comme chaque année le club organise son camp annuel et offre la possibilité aux membres de partir au soleil afin de préparer dans une ambiance conviviale la future saison de triathlon.

Depuis trois ans l'Espagne nous séduit, raison pour laquelle nous sommes attendus à Cambrils au Club Hôtel Pueblo Eldorado Playa.

Toujours au programme, tempête de soleil, Bungalow tout confort, nourriture de rêve, piscine, mer, service de première classe, fitness, spinning, long drinks et nouveauté programme mauvais temps.

Afin de sentir l'ambiance, je vous renvoie au texte de Shiobain ci-après.

Tout le monde est le bienvenu, femmes enfants, accompagnants ou amis (es).

Pourquoi changer?

La hausse des coûts par l'organisateur de Giverola en est la cause. Le comité a donc cherché une alternative tout aussi séduisante grâce à un tarif inférieur à celui de l'année passée afin de permettre à tous de participer à l'événement.

Déplacement

En car depuis Genève, départ et arrivée aux Vernets.

Départ: vendredi soir 10 avril 2009 arrivée samedi 11

Retour: Départ samedi soir 18 avril arrivée dimanche 19

Inscriptions/Paiements

L'inscription et le paiement du camp devront avoir lieu avant le 31 janvier 2009 au moyen du formulaire ci-joint.

Passé ce délai nous ne pourrons pas donner suite à votre inscription.

Prix (soumis à confirmation)

Adulte	CHF 1'100.-
Enfants (moins de 16 ans révolu)	CHF 800.-

Ces prix comprennent l'hébergement en Bungalow (avec coin cuisine) 2 chambres pour 4 personnes, la demi-pension, le paquet sport, l'accès à toutes les installations du centre et le trajet en bus au départ de Genève. Linges et draps fournis, nettoyage de l'appartement à la fin du séjour (doit être rendu balayé).

L'inscription et le versement de la totalité du montant devront être faits au plus tard pour le 31 janvier 2009.

Le voyageur informe également que tout changement de nom ou d'occupation d'appartement sera facturé CHF60 une fois les documents établis.

Paiements

L'argent devra être viré au compte IBAN de la Banque Cantonale de Genève suivant:
CH77 0078 8000 E 3306 64 87
Bénéficiaire: Triathlon club Genève
Mention: camp 2008

Désistement

Aucun désistement n'est accepté par l'organisateur. Une assurance combinée annulation/assistance doit donc être prévue par chacun. Le club n'assumera aucune responsabilité!!

Divers

SPA à disposition. Nous vous recommandons de venir avec un minimum de préparation, pour votre santé, votre plaisir et celui des autres.



Vendredi 10 avril au dimanche 19 avril 2009

Nom et Prénom **Age**

Adresse **Date de naissance**
.....

Tél. privé

Tél. prof

e-mail

Prix Adulte CHF 1'100.-
 Enfant (2 à 16 ans révolu) CHF 800.-

Nombre de personne(s)

Si enfant(s), nombre et âge

Montant total à payer CHF

Date et signature:

Inscriptions jusqu'au 31 janvier 2009

**Veuillez remplir le formulaire ci-joint et le
retourner à la case postale du club**

**Triathlon Club de Genève
CP164, 1211 Genève 8**

**Verser le montant dû auprès de
Banque Cantonale Genevoise 1211 Genève 2**

Compte: E 3306 64 87 Clearing : 788

+ IBAN: CH89 0078 8000 E330 66 48 7

Bénéficiaire: Triathlon club Genève

Mention: camp 2008

Souvenirs du camp 2008 (*Siobhain Duggan - May 2008*)

Friday 21st March, the Eitzinger coach arrived at Vernets to take us to Spain for the 2008 'Camp de Paques'. As soon as the bus left Geneva, it started to snow. The only reminder we had that we were heading for a warmer climate was that Julien was wearing shorts! Sure enough, the next morning we arrived in Cambrils to sun, blue skies and some wind. Sorry, correction, a lot of wind!!! The Eitzinger team were there to meet us and we soon got our bikes and luggage organised before sitting down to breakfast. The camp facilities were all in close proximity. Most of us were in bungalows with our own kitchen and courtyard area (ideal for an apero before dinner) and only a short walk to the sea, pool and dining area.

The Saturday we arrived, the Eitzinger team took us on a specially organised prologue tour and starting from Sunday we had an organised tour each day, with one day off on the Tuesday. On the day off, most of us chose to do one of the marked bike routes. The biking routes were excellent. Each day started with a 10-20k flat which served well as a warm-up before heading into the mountains and the bus normally met us with our bags and food half way into the cycle. There were six cycling groups, so we could all pick the group we wanted to join, depending on how fast/slow we wanted to go. The fastest group left last in the morning, so the idea was that we would all converge for lunch at a similar time. However, I'm sure Cedric will confirm that being in the fastest group doesn't always mean you will be first home though! :-). The guides were very professional and helpful and the tours were well paced, except for Group 1 (where they 'attacked' at every turn) everyone was able to take their own pace climbing up the hills with the groups reforming at the top. Now back to that 'wind', for the first few days we definitely got more wind than we wished for (even the downhill felt like uphill) but fortunately we all survived and it served as an excellent mental training for those of us preparing for the Ironman.

After a tough day on the bike most of us went for a short run along the sea front, sometimes even followed by a swim in the cold sea (ask Arnaud, Steffen Doebert or Stéphane Grandjean!). There was a small pool, which some people swam in after biking but most of us then headed to the indoor heated pool and jacuzzi/sauna to relax our tired muscles. Breakfast and evening meal were served buffet style, food was excellent with a good choice and variety each evening.

Overall it was a fantastic camp, the group mixed very well and plenty of training advice was exchanged. The juniors had a great week too and always seemed to be going to or coming from a training session. They even managed a short triathlon at the end of the week... Allez, Allez!!!

What will I remember of 'camp de Paques 2008'? - 700kms of cycling, all the fun and jokes we shared and the great atmosphere in the triclub group. Thanks to you all and thanks to all the committee for organising and hosting a very successful camp... looking forward to 'camp de Paques 2009!'and who knows, if Global warming continues we may be able to organise a training camp in Dublin! In the meantime, TCG visitors to Dublin are always more than welcome (for those that don't know, I have now moved back to my home country Ireland). Thanks to all of you for making TCG such a great club to be a part of, I will miss you all but will hopefully see you all again soon!

Vendredi 21 mars, un bus arrive aux Vernets pour nous conduire vers l'Espagne, lieu de notre camp de Paques 2008. Au départ de Genève, il se met à neiger. Le seul souvenir qui nous rappelait que nous descendions vers le sud était que Julien portait des shorts! Le lendemain nous étions à Cambrils avec le soleil, le ciel bleu et un peu de vent. Pardon correction, beaucoup de vent!!! Le Team Eitzinger nous accueillait et nous sommes hâtés de décharger bagages et vélo avant de se ruer sur le petit déjeuner. Les infrastructures du camp sont toutes regroupées. La plupart d'entre nous étions dans des bungalows avec petite cuisine et patio (idéal pour les apéros avant le souper) à quelques pas de la mer, de la piscine et de la salle à manger.

A peine arrive le samedi que le Team Eitzinger nous a accompagné pour un prologue et dès le dimanche les tours vélo quotidiens étaient organisés avec un jour de repos le mardi, que la plupart d'entre nous avons utilisé pour faire du vélo. Chaque tour vélo commençait par 10-20 km de plat, idéal pour un échauffement avant de partir dans les montagnes. Un bus nous retrouvait à mi-parcours pour nous ravitailler. Il y avait 6 groupes vélos et pouvions choisir notre groupe en fonction de la vitesse moyenne que nous voulions tenir. Le groupe le plus rapide était le dernier à quitter le camp de façon à retrouver tous ensemble au point de ravitaillement. Néanmoins, et je suis sûre que Cédric confirmera, rouler dans le groupe fort ne signifie pas toujours être le premier rentré :-) Les guides étaient très professionnels, respectant les vitesses annoncées, à l'exception du groupe 1 (qui attaquait à chaque virage). Pour revenir sur le vent, ce dernier était tellement fort que même en descente la route semblait s'élever. Nous l'avons tous combattu et ce fut un très bon exercice mental pour ceux qui préparaient un Ironman.

Après le vélo, la plupart d'entre nous enchaînions avec une petite course à pied le long du bord de mer, et certains sont même aller nager dans l'eau froide de la mer (demandez à Arnaud, Steffen Doebert ou Stéphane Grandjean!). Il y avait une petite piscine dans laquelle certains nageaient après le vélo mais la plupart d'entre nous allions dans la piscine intérieure et la jacuzzi/sauna pour relaxer les muscles meurtris. Petit-déjeuner et repas du soir étaient servis sous forme de buffet. La nourriture était excellente et variée.

En général, c'était un camp fantastique. Le groupe s'est très bien entendu et beaucoup d'échange d'expérience a eu lieu. Les juniors ont eu une belle semaine également. Ils semblaient toujours aller ou revenir d'une session d'entraînement. Ils ont même fait un petit triathlon à la fin de la semaine.... Allez, Allez!!!

Ce que je retiendrais de ce camp de Paques 2008? - 700km de vélo, beaucoup de plaisir et blagues partagées et une belle atmosphère au sein du groupe de Triathlon Club de Genève. Merci à tous et au comité pour avoir organisé ce camp... Je me réjouis déjà de l'édition 2009! Et qui sait... si le changement climatique continu, nous aurons peut être l'opportunité d'organiser un camp à Dublin! D'ici là, les membres du TCG qui visitent Dublin sont toujours bienvenus (pour ceux qui ne le savent pas, je suis retournée dans mon pays natal, l'Irlande). Merci à tous de faire du Triathlon Club de Genève un super club. Vous me manquez et espère vous revoir bientôt.

Triathlon Club de Genève - Planning entraînement / Saison 2008-09

Adultes					
Jours	Discipline	Horaire	Lieu (lignes/bassins)	Niveaux	Entraîneurs*
Lundi	Natation	6h00-7h30	Pâquis (3/25m)	Moyens/Forts	CK
	Natation	19h00-20h00	Vernets (2/25m)	Débutants	FG
	Natation	20h00-21h30	Pâquis	Moyens/Forts	ED
Mardi	Natation	12h15-13h15	Vernets (1/50m)	Moyens/Forts	FG
	CAP	18h00-19h30	Bout-du-Monde NB: en hiver, entraînement en salle de préparation physique générale et spécifique de course à l'école de Trembley	Tous	CPH
Mercredi	Natation	6h00-7h30	Pâquis (2/25m)	Moyens/Forts	CK
	Natation	20h00-22h00	Vernets (3-4/50m)	Moyens/Forts	CP
Jeudi	Natation	12h15-13h15	Vernets (1/50m)	Moyens/Forts	FG
	CAP	18h00-19h30	Bout-du-Monde	Tous	CPH
Vendredi	Natation	6h00-7h30	Pâquis (2/25m)	Moyens/Forts	CK
	Natation	20h00-21h00	Vernets (2/25m)	Libre	GH
Samedi	Natation	8h00-9h30	Vernets (3-4/50m)	Moyens/Forts	CP
	Natation	12h00-17h00	Pâquis (25m/50m) - cours individuels moyennant financement supplémentaire	tous	contact trigeneve@bluemail.ch
	Velo	14h00-15h30	Evax (de mars à octobre)	Débutants/Moyens	
Dimanche	Repos				

Jeunesse/Juniors/Ecole de Triathlon					
Jours	Discipline	Horaire	Lieu (lignes/bassins)	Niveaux	Entraîneurs*
Lundi	Natation	18h00-19h00	Vernets (1/25m)	Juniors/Jeunesse	FG
Mardi	CAP	18h00-19h30	Ecole de Trembley Saison hivernale uniquement - entraînement en salle de préparation physique générale et spécifique de course	Juniors/Jeunesse	CPH
	Natation	20h00-21h30	Varembé	Juniors/Jeunesse	JMD
Mercredi	Vélo	14h00-15h30	Bout-du-Monde ces entraînements seront à confirmer plus tard dans la saison par la section	Juniors/Jeunesse	
	Natation	18h00-19h00	Ecole de Tivoli	Ecole de triathlon	FG
Jeudi	CAP	17h30-19h00	Bout-du-Monde	Ecole de triathlon	OB
	CAP	18h00-19h30	Bout-du-Monde	Juniors/Jeunesse	OB/SG
Vendredi	Repos				
Samedi	Natation	08h00-09h00	Vernets (2/25m)	Juniors/Jeunesse	FG
Dimanche	Repos				

Entraîneurs: CK-Christophe Kolly; CP-Christophe Parent; CPH-Charles-Philippe Haymoz; ED-Eric Dumauthioz; FG-Fabien Gothuey; JMD-Jean-Marc Dunand; GH-Gabriella Halom; OB-Olivier Bourlon; SG-Stephane Grandjean.