



Assemblée Générale 2009

Sommaire Newsletter

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

Quand? Jeudi 19 novembre 2009 / 18h15

Où? Salle de presse
Aéroport International de Genève

Parking Veuillez vous stationner au parking Migros-Galeries Marchandes, où vous bénéficierez du meilleur tarif. Toutefois, nous vous conseillons d'utiliser les transports publics ou le deux-roues. Attention concert de Ramstein à l'Arena.

Repas dès 19h30 au restaurant La Rôtisserie (Les Galeries Shopping Aéroport 7/7).
Uniquement sur inscription.

Salade et foie gras



1/4 poulet fermier, purée à l'huile de truffe blanche



Tarte aux pommes et boule vanille



Café

Si vous voulez un menu végétarien, avertir Eric lors de votre inscription.

Prix CHF 40.- / personne (vin non compris)
Moins de 20 ans = CHF 30.- / personne

Merci de **confirmer** votre présence **AG + repas avant le vendredi 13 novembre 2009** auprès d'**Eric Monnot** – n'oubliez pas de laisser votre nom et le nombre de personne que vous inscrivez ;-)

e-mail: eric.monnot@bluewin.ch
sms au no suivant: 076 554 6329
doodle AG: <http://www.doodle.com/mnybhdhgfqz3y6q>
doodle repas: <http://www.doodle.com/zrepcaihziat3q3x>

1. ORDRE DU JOUR

- 18h15 signature des feuilles de présence et contrôle de vos données personnelles
- 18h30
1. Accueil/Scruteurs/Membres
 2. Approbation du procès-verbal de l'AG 2008*
 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 2010
 10. Budget 2010 et approbation
 11. Elections vérificateurs des comptes, comité et président
 12. Divers
 - a) camp de Pâques
 - b) TIG 2010
 - c) Habits
 13. Mérites sportifs et récompenses
 14. Propositions individuelles (si reçues dans les délais)
 15. Présentations des sponsors officiels 2010
- 19h45 fin et déplacement vers le restaurant La Rôtisserie
- 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

Pour plusieurs raisons, l'année 2009 restera un grand cru.

Le renouveau de la section Jeunes, les magnifiques résultats obtenus dans les diverses courses nationales et internationales et surtout le magnifique état d'esprit au sein de notre club sont autant de sources de motivation pour votre comité et nous sommes fiers de vous représenter.

Je suis impatient d'attaquer 2010 ! Un super challenge attend l'Association du Triathlon International de Genève qui proposera une 22ème édition les 14 et 15 août 2010. 2009, année blanche, nous avons pu mesurer combien cette course du mois d'août manquait au monde du triathlon genevois !

Organiser une telle manifestation est gratifiant et demande une attention particulière, jusqu'au jour J. Je m'étais engagé en 2008, à prolonger mon mandat jusqu'en 2010. Je quitterai mes fonctions lors de l'AG 2010. Dans les cinq prochaines années, je désire me concentrer sur le développement du Triathlon International de Genève.

Vient le moment de remercier l'ensemble du staff technique pour l'excellent travail effectué. Les membres du comité, le webmaster, le busmaster, les entraîneurs pour leur dynamisme et vous tous qui vous vous impliquez dans la vie de notre club.

Vive le Triathlon Club de Genève et le Triathlon International de Genève et merci pour la confiance que vous témoignez à votre comité.



3. RAPPORT DU DIRECTEUR TECHNIQUE

Stéfane Mauris

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

Après le bel été indien qui nous a permis de prolonger un peu le plaisir des sorties à vélo ou des joggings en tenue d'été, il nous faut bien, maintenant que les températures de saison sont enfin arrivées, regarder en arrière et revenir sur la saison qui se termine.

A) Analyse de la participation des membres du club aux différents circuits de Swiss Triathlon (ST 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 diverses 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.

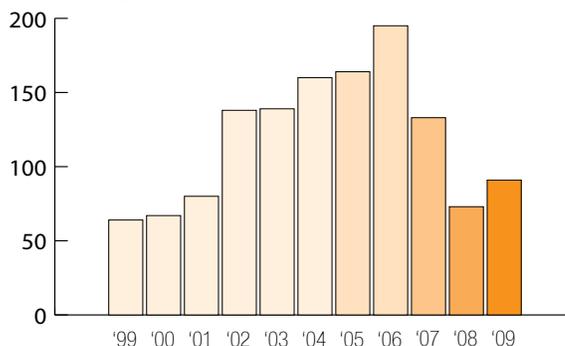
Le plaisir reste le leitmotiv numéro un pour la majeure partie d'entre nous. Lors des deux dernières saisons, les participations à des courses 'populaires' avaient connu un succès important par rapport à celles des différents circuits organisés par Swiss Triathlon. Or la saison 2009 a vu une légère reprise des participations aux différents circuits. En revanche le nombre ayant participé à un Short Distance est lui en diminution avec seulement 21 membres ayant participé à ce format de courses (-50%). Le fait que le Triathlon International de Genève n'ait pas eu lieu cette année joue certainement un rôle. Il est aussi fort probable que nous ayons manqué certains membres sur les listings d'arrivée des courses de la région prises en considération pour l'établissement de cette statistique (Lausanne/Nyon).

43 membres du Triathlon Club de Genève ont participé à au moins une des courses des circuits Swiss Triathlon 2009, soit 16% de plus par rapport à l'année précédente. La hausse est particulièrement significative chez les hommes avec 41% de progression. Les autres catégories (femmes et juniors) restent stables à l'exception des athlètes courant en catégorie PRO et de la Youthleague.

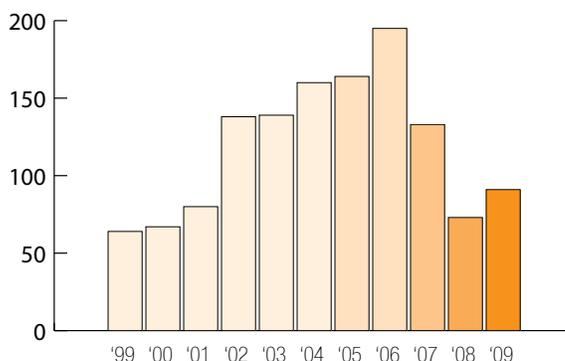
Identiques aux années précédentes, les femmes représentaient près de 20% de nos membres ayant pris le départ d'une épreuve Swiss Triathlon Circuit/ Youthleague.

Le nombre de compétiteurs Juniors&Jeunes est lui resté quasi stable et représente 12% des membres ayant participé à au moins une des courses du circuit Swiss Triathlon 2009. Notons que la section a participé à plusieurs courses hors circuits officiels. Le travail de l'encadrement de la section jeune commence donc à

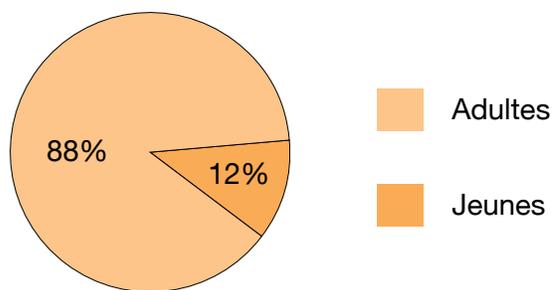
Circuits Swiss Triathlon 2009
Membres ayant participé à 1 course au moins



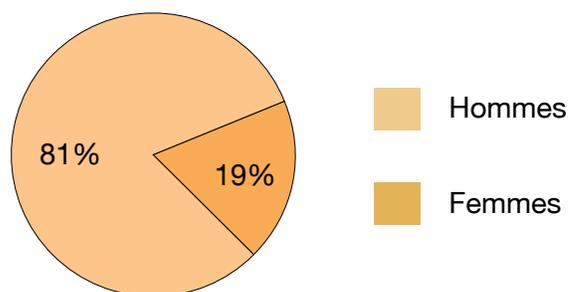
Circuits Swiss Triathlon 2009
Nombres de courses effectuées



Circuits Swiss Triathlon 2009
Répartition par classe d'âge



Circuits Swiss Triathlon 2009
Répartition par sexe



porter ses fruits et nous espérons que nos jeunes seront encore plus présents sur les courses la saison prochaine.

Les membres du Triathlon Club de Genève ont pris le départ et terminé plus de 90 courses 'officielles', soit 25% de plus que les valeurs de l'année précédente. Il est à noter que cette année, les CS de Lausanne comptaient double. Ce chiffre tombe à 73 unités si nous tenons compte de Lausanne qu'une seule fois, soit une régression de 5%

Les longues distances continuent d'attirer de nombreux athlètes. Cela reflète tout simplement la popularité que ces événements rencontrent dans le monde entier. Le nombre d'athlètes ayant participé à un Ironman ou un triathlon moyenne distance (70.3 ou Double Olympique) a progressé de 50% en 2009 (36 membres).

Le total 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 2009 et bonne chance pour la saison prochaine.

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



B) Performances de la saison 2009

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. Alors, le premier coup de chapeau va à tous les membres qui ne seront pas cités ci-dessous mais qui ont atteint leurs objectifs personnels ou pris du plaisir à faire un peu de sport en notre compagnie.

Toujours est-il qu'il nous faut mettre certains résultats 'sportifs' en avant par rapport à d'autres.

Championnats suisses:

- L'équipe formée de David Herzig, Jean-Marc Dunand, Christophe Kolly, Marc Baudat, et Fabien di Camilo a réussi à conserver le titre de champion suisse par club.
- En individuel, nos membres obtiennent des médailles de toutes les couleurs sont attribuées aux membres du club. David Herzig termine vice champion suisse U23, Universitaire. Marc Baudat est champion suisse dans la catégorie d'âge principale. Jean-Marc Dunand termine second en AK1 derrière Pierre-Alain Frossard.

Autres performances...

- Après sa déception de Zurich, Mike Aigroz a su trouver les ressources nécessaires pour terminer second de l'IM du Canada et participer six semaines plus tard à son premier Hawaii.

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

- René Meier et Steffen Doebert ont également obtenu le ticket tant recherché mais n'ont pas fait le voyage. Nous vous souhaitons de pouvoir vous y rendre dans le futur.
- Pierre-Alain Frossard gagne sa catégorie d'âge au 70.3 de Monaco.
- Plusieurs d'entre vous ont fait leurs premiers pas sur longue distance. Chapeau et mention particulière à Antonio Antelo qui a fait ses débuts en triathlon par un 70.3 puis un Ironman.
- Alex Bonelli remporte la Jolidon au nez et à la barbe des cyclistes :-)
- Jo Koster prends la 3eme place des 100km de Bienne en 7h39'... soit du 13km/h.

C) Entraînements 2010

Avant toute chose, je souhaite, au nom du comité, remercier chaleureusement tous les entraîneurs de notre pool qui sont présents tout au long de l'année pour encadrer vos entraînements. Cette année, le pool des entraîneurs s'enrichit d'une nouvelle venue. :

Florian Milesi entraîneur de natation confirmé, il officie également au GN et se trouvera sur les bords du bassin les mardis et jeudis aux Vernets. Bienvenu Florian.

La grille d'entraînement 2009-10 reste quasiment identique à l'année dernière.

Natation:

- Suite aux fortes affluences rencontrées la saison dernière, nous avons obtenu une 4ème ligne dès le début de l'entraînement les mercredis soirs. L'utilisation de cette ligne sera laissée à l'appréciation de l'entraîneur selon la fréquentation.
- Deux entraînements ont souffert d'un manque de fréquentation la saison dernière. Ils sont malgré tout reconduits cette saison et nous vous invitons fortement à venir profiter des conditions de nage et des conseils des entraîneurs le mardi soir à Varembeé et le vendredi soir aux Vernets (les deux débutent à 20h).
- Nous pouvons d'ores et déjà vous communiquer les **dates** suivantes pour la tenue d'**ateliers** le samedi aux Pâquis (horaires confirmés au travers du site internet):

28 novembre 2009 – analyse vidéo natation (sur inscription. vérifier le site internet prochainement)

19 décembre 2009 – séance aquagym

16 janvier 2010 – 1er défi 100 * 100 m

27 mars 2010 – 2eme défi 1h non stop

Vélo:

- Christophe a donné des entraînements vélo dans la première partie de la saison. Notre but pour la saison prochaine est de vous offrir un entraînement plus régulier pour découvrir le pays Genevois et travailler certains aspects techniques du vélo et les transitions. Vous serez 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 (et en été également à 19h00 pour ceux qui n'arrivent pas à se libérer plus tôt). Charly vous donnera les consignes d'entraînement.

Vous trouverez en annexe la table des entraînements pour la saison 2009/2010 et je termine cette section en remerciant le Service des Sports de la Ville de Genève pour les superbes infrastructures mises à notre disposition.

D) Divers

- 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 2009 (Salvatore, Denis,



www.
trigeneve
.ch

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. Contactez Patrick ou Stéphane à travers le club.

- N'oubliez pas de prendre votre licence auprès de Swiss Triathlon pour la saison 2010 pour permettre à notre sport de se développer et d'attirer des sponsors.

Je termine ce rapport en vous remerciant, athlètes et parents pour votre bonne humeur et votre engagement lors des courses et/ou entraînements. Vous êtes notre source de motivation et notre crédibilité vis-à-vis de nos partenaires et n'hésitez pas à nous soumettre vos suggestions pour améliorer votre club.

Bonne saison 2010 à tous.

Chers/Chères membres,

Ce message s'adresse plus particulièrement aux nouveaux membres du club, qui débutent dans la gestion de leurs entraînements mais peut sans doute servir de rappel aux plus anciens.

Il est certain que toutes nouvelles aventures ou activités procurent un enthousiasme important et incitent beaucoup d'entre vous à vouloir en faire beaucoup pour progresser et apprendre dans nos trois disciplines que sont la natation, le vélo et la course à pied. Je voulais juste vous mettre en garde sur le fait qu'il faut gérer au mieux l'entraînement dans les trois disciplines du triathlon.

La logique « Plus on en fait, plus on va progresser ! » est à oublier. Chaque année, nous constatons beaucoup trop de blessures, aussi bien physiques que mentales, dues en majorité à un surentraînement.

Il faut garder à l'esprit les 3 piliers de l'entraînement que sont : la **R**égularité, la **P**rogressivité et le **R**epos. C'est le principe fondamental du **RPR**.

Je vous conseille au cours de cette période hivernale, dans un esprit de découverte et de longévité, de vous cantonner à 2 entraînements maximum par semaine dans chacune des trois disciplines. Il est certain que le vélo va être plus difficile en cette période. Vous pouvez toujours remplacer ces séances par d'autres activités comme le ski de fond, le VTT, le biking en salle, ou passer à 3 entraînements par semaine sur l'une des autres disciplines (natation, course à pied).

Le pool d'entraîneurs et moi-même restons à votre disposition via le forum, par email (coachtriathlon@orange.fr) ou sur le terrain pour toutes questions à ce sujet.

« Sportez vous bien »

Au nom du pool d'entraîneurs,
Christophe Parent

4. RAPPORT SECTION JEUNES

(Juniors - Jeunesse - Ecole de Triathlon)

Fabien Gothuey / Olivier Bourlon / J-M Dunand

Voici un an, la section jeune tournait une page de son histoire : Cathy Arsich quittait ses responsabilités de responsable de la section et le trio Jean-Marc Dunand / Fabien Gothuey / Olivier Bourlon reprenait le flambeau, appuyés de belle manière par Stéphane Grandjean et secondés par une nouvelle génération directement issue de la section jeunes, soit Ophélie Kopp et Romain Monnier.

L'an passé à la même époque, l'objectif était clair : développer la section et lui redonner le dynamisme et l'attrait qu'elle avait il y a quelques années. Pour ce faire nous avons tenté de gagner en visibilité sur diverses manifestations, avons merveilleusement laissé fonctionner le bouche à oreille mais aussi avons fait appel aux membres du TCG pour parler de notre structure autour d'eux. Mais cela n'est pas tout, car en orientant plus son esprit sur l'aspect groupe et convivialité, il s'est ainsi constitué un noyau dur qui a généré dans le groupe des adolescents juniors/jeunesse un formidable appel d'air de nouveaux membres. De plus, l'entraînement course à pieds du jeudi nouvellement créé pour les plus âgés et géré par Stéphane a contribué à cette extension.

En natation nos lignes d'eau se sont retrouvées prises d'assaut et il a fallu trouver des solutions pour étendre l'offre, d'autant plus que notre ligne du mercredi à Tivoli allait bientôt disparaître. Devant cette nouvelle donne, le comité a travaillé dès l'entame du printemps pour obtenir de nouvelles possibilités d'entraînements. Le résultat fut à la hauteur des efforts consentis car nos jeunes nagent depuis peu non plus dans un bassin de 25m d'une piscine scolaire, mais dans celui de 50m des Vernets, obtenant ainsi un nouveau créneau horaire dans une grille que l'on croyait non extensible, en témoigne la volonté de nos autorités d'étendre l'offre au public dans les piscines municipales. Le comité a également obtenu de multiples propositions de lignes venant de la commune de Vernier pour la piscine du Lignon. L'offre fut telle qu'il a été nécessaire de faire des choix, ce qui n'est pas coutume tant la concurrence est forte en terme de sollicitations de lignes pour les activités aquatiques dans notre canton. Ce tout nouveau créneau obtenu au Lignon demande encore à se développer, mais celui-ci pourrait bien intéresser des jeunes qui habitent dans ce quartier à grande population.

Un des autres objectifs que nous avons au début la saison dernière se situait au niveau des filles. Traditionnellement, le nombre de filles a souvent été très faible par rapport aux garçons, voire quasi-inexistant. Nous souhaitons une section plus homogène à ce niveau pour en faire un groupe plus vivant encore. Petit à petit des filles sont arrivées et le phénomène inverse tend à se profiler : à l'entraînement du jeudi le groupe de coureurs de la section est à présent majoritairement féminin !



Chez les plus jeunes en revanche il n'y a pas eu de nouvelle arrivée à l'entame de l'année scolaire 2009 au contraire des dernières années, malgré les camps d'été triathlon gérés par Jean-Marc et le trikids de Collonges et en l'absence de la dynamique du TIG qui contribuait à amener de nouveaux petits membres. C'est même l'inverse qui s'est produit, certains jeunes n'étant plus réapparus après les vacances d'été. Si le bouche à oreille est aisé chez les ados, c'est souvent les parents qui envoient leur progéniture essayer les activités que nous proposons. Ainsi, nous réitérons nos appels au réseau de membres du Triathlon Club de Genève pour qu'ils parlent de nos activités pour les jeunes à leurs connaissances, collègues et famille. Qu'ils viennent assister à un entraînement et ils verront à quel point nos petits membres s'épanouissent au travers de nos entraînements.

La santé de la section jeunes constitue une partie non négligeable de l'avenir du club et un argument de taille face à nos autorités lorsque nous les sollicitons pour un projet lié aux adultes. Ainsi nous devons porter à notre section jeunes toute l'attention qu'elle mérite et la soutenir dès que possible. Il n'y a en Suisse que 11 écoles de triathlon ce qui représente un réservoir de jeunes très faible par rapport à nombres d'autres activités sportives dans la palette des activités soutenues par J+S. Pour cette raison, le soutien que J+S apporte au triathlon ne tient qu'à un fil et celui-ci pourrait bien s'effilocheur si le nombre de jeunes triathlètes en club venait à diminuer. Il ne tient qu'à nous de le renforcer.

Côté compétition, nous avons été plutôt actifs ces derniers mois et notre bus a parcouru nombres de kilomètres. En plus des épreuves classiques de notre région, nous avons prospecté pour proposer des déplacements sur des sites parfois enchanteurs qui pourraient être déjà devenus des incontournables dans notre calendrier...

Vive la section jeunes et qu'elle consolide harmonieusement son développement...



5. CAMP DE PÂQUES 2010

Plus d'information de la part de Bernard a l'AG et sur le site dans un futur proche. En attendant voici le recit du camp 2009 vu par un membre et quelques photos.



Souvenirs du camp 2008 (Andrew McCallum - May 2009)

I managed to sleep the entire journey to Spain, so arrived in good spirits. At least, that was until I saw the wind turbines on the hills behind Cambrils. Wind power usually supplies around 12% of Spain's power, but fierce winds in the area during March 2009 helped the farms generate up to 40% of supplies apparently. I looked around the bus and saw immediately those amongst us who had endured the wind of Cambrils during Easter 2008, and conversely those who had not. Those who had endured it were thinking, "f8@**&%, those wind turbines are turning pretty fast again", while those new to the camp were thinking, "ah, regarde les montagnes, que c'est beau!"

Certainly, the weather was kind to us this year, and thankfully the wind was, although omnipresent, not as strong as last year. Whilst it did rain at times during the week, this was generally during apéro/dinner time when it didn't matter, although Micha assures me that her group got caught in a terrible hailstorm (not ideal for her first camp).

My group this year was principally made up of members of Triathlon Club Genève so we had a great laugh. Gunter, our Swiss-German guide, didn't speak French or English, which made it even funnier! Even given the language barrier with Gunter, we had no problems in communicating by using hand signals: signaling a 14%, 16%, or 18% climb by hand signals is the same in any language! Talking of the 18% climb, some things never change, the younger members of the club are quickly catching up older members, as evidenced by the speed that Melanie cycled up the 18% climb. Interestingly, we went up that 18% climb in first gear as fast as Charles descended it.

Given the number of groups of cyclists (13), everyone found a group for their speed. There were groups for the gentle cyclist though to the insane amongst us. The highlight of the week was certainly the 134km cycle with more than 2,000m of descent (for those who think this is too long for you, it should be noted that some groups chose to do a smaller route).

It wasn't all serious cycling though. Just ask those brave souls who went swimming in the sea (I habitually do the Coupe de Noël each year in Geneva, but didn't venture into the sea because I thought it was a little too cold). The seafront provides a great place to go for a run or a walk into Cambrils. On a social side, the apéro organized by the two Stéphanes and Mike was a great idea, as was the question and answer session organized by Mike where we all benefited from some of his professional experiences (including the benefits of Babybel cheese).

Thanks go to the club for organizing the swimming pool lanes this year in Cambrils swimming pool, and Charly for providing the coaching during the sessions.

In short, the camp this year was perhaps even more fun than normal because of the broad composition of the group, from the confirmed triathlete to the novice cyclist. Many people were venturing on their first (and hopefully not last) camp. Everyone seemed to enjoy it.

*J'ai réussi à dormir pendant tout le trajet qui nous mène en Espagne, ce qui permet d'arriver de bonne humeur. Du moins jusqu'à ce que j'aperçoive les éoliennes sur les crêtes dans l'arrière pays de Cambrils. Le vent fournit environ 12% de l'énergie d'Espagne mais les vents violents dans la région durant le mois de mars 2009 ont apparemment permis de générer jusqu'à 40%. Je regarde autour de moi dans le bus. Ceux qui ont déjà vécu ces vents l'année précédente se disent « f8@**&%, ces éoliennes tournent toujours aussi vite », Les 'bleus' se disent « ah, regarde comme les montagnes sont belles ! ».*

Le temps fut sans aucun doute clément cette année et bien que le vent soit omniprésent, il n'était pas aussi puissant que l'année dernière. Et les quelques gouttes reçues l'ont été pendant l'apéro ou le dîner, sauf pour le groupe de Micha pris dans un terrible orage de grêle (pas idéal pour un premier camp).

Cette année, mon groupe était principalement formé par des membres du Triathlon Club de Genève alors nous avons fait de bons rires. Gunter, notre guide suisse allemand, ne parle ni le français, ni l'anglais, ce qui rend notre communication encore plus drôle en utilisant les mains. Les signes pour annoncer une pente de 14%, 16% ou 18% avec les mains sont les mêmes dans toutes les langues. Sur les pentes à 18%, certaines choses ne changent pas. Les jeunes membres du club, comme Mélanie, déposent facilement les plus vieux qui montent ce genre de pente aussi rapidement que Charles les descend :-)

Vu le nombre de groupes cyclistes cette année (13), tout le monde a trouvé un groupe à son allure, qu'elle soit pour les cyclistes 'modérés' ou pour les plus 'malsains' d'entre nous. Le fait marquant de la semaine restera sans aucun doute les 134km avec plus de 2000 mètres de dénivelé (pour ceux les intéressés qui hésitent et pensent que c'est trop long, notez qu'il est toujours possible de raccourcir.

Mais le camp ne se résume pas uniquement au vélo. Demandez aux braves qui ont nagé dans la mer (je fais régulièrement la coupe de Noël, mais ai trouvé l'eau de la grande bleue un peu trop fraîche pour m'y aventurer :-). Le front de mer est idéal pour une petite course à pied ou une petite marche jusqu'à Cambrils. Du point de vue social, l'apéro organisé par les Stéphanes et Mike restera mémorable, ainsi que la séance question/réponse avec Mike qui a partagé avec nous les conseils tirés de son énorme expérience de triathlète professionnel.

Merci au club d'avoir organisé les sessions de natation à la piscine de Cambrils, et à Charly pour son coaching.

En résumé, le camp de cette année était encore plus amusant que d'habitude grâce à la mixité des participants qu'ils soient triathlètes novices ou confirmés. Plusieurs personnes ont vécu leur premier (et espérons pas dernier) camp. Tout le monde semble l'avoir apprécié.

Triathlon Club de Genève - Planning entraînement / Saison 2009-10

Adultes					
Jours	Discipline	Horaire	Lieu (lignes/bassins)	Niveaux	Entraîneurs*
Lundi	Natation	6h00-7h30	Pâquis (3/25m)	Moyens/Forts	CK/CP
	Natation	19h00-20h00	Vernets (2/25m)	Débutants	FG
	Natation	20h00-21h30	Pâquis	Moyens/Forts	ED
Mardi	Natation	12h15-13h15	Vernets (1/50m)	Moyens/Forts	FM
	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
	Natation	20h00-21h30	Varembe (2/25m)	Tous	CPH
Mercredi	Natation	6h00-7h30	Pâquis (2/25m)	Moyens/Forts	FG
	Natation	20h00-22h00	Vernets (3-4/50m)	Moyens/Forts	CP
Jeudi	Natation	12h15-13h15	Vernets (1/50m)	Moyens/Forts	FM
	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	Evaux (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	Varembe	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	JMD
	Natation	18h00-19h00	Vernets (1/50m)	Ecole de triathlon	OK
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; FM-Florian Milesi, JMD-Jean-Marc Dunand; GH-Gabriella Halom; OB-Olivier Bourlon;
 SG-Stéphane Grandjean, OK-Ophélie Kopp