

# Newsletter

## Mai 12

25 ANS DE PASSION A PARTAGER

*Communiquer et partager sa passion dans le cadre du Triathlon club de Genève.  
Voici le but de la newsletter que tu as sous les yeux.  
Bonne lecture!*

## Edito

Athlètes en main du starter, 'on your marks', go... Voilà, les chevaux sont lâchés pour la saison 2012. Cela sera pour les uns un premier triathlon, pour les autres une performance, mais pour tous je l'espère l'envie de partager la vie du club en y apportant son enthousiasme et son plaisir.

J'aimerais encore remercier tous les partenaires pour leur soutien inconditionnel et souhaite, en cette année olympique, que chacun récolte les lauriers de ses labeurs hivernaux.

Stefane Mauris



## Sommaire

- Le mot de la Direction Technique
- Informations
- Nouvelles brèves
- La section junior
- Divers / interviews



# Le mot de la Direction Technique (DT)

Christophe Parent – Eric Dumauthioz

Chers Triathlètes,

Une saison de triathlon se gère sur la période compétitive, sur une année et d'année en année. La préparation est donc fractionnée en plusieurs périodes que l'on appelle « **la planification** ». Vous ne pouvez pas faire toute l'année les mêmes entraînements à la même vitesse au risque de ne pas progresser, de vous lasser et surtout de vous blesser.

Afin de vous orienter sur cette planification, vous trouverez ci-dessous les différentes phases que vous devez suivre pour construire vos entraînements.

- Septembre / mi-octobre : régénération
- Mi-octobre / fin décembre : technique
- Janvier / mi-février : préparation physique (renforcement musculaire).
- Mi-février / fin avril : foncier (Travail du volume).
- Fin avril / mi-juin : précompétition (Diminution du volume et augmentation de l'intensité)
- Mi-juin à fin août : compétition.

De toute évidence cette présentation reste générale et doit être adaptée en fonction de votre objectif. La Direction Technique reste à votre

disposition pour des informations complémentaires afin de construire votre planification.

Par ailleurs, afin d'éviter des erreurs, lors de la gestion et la construction de vos entraînements, pouvant amener à la blessure physique et/ou mentale, voici un petit rappel :

« Plus je suis capable de nager doucement, plus je suis capable de nager vite » TOURETSKI Genhadi (célèbre entraîneur de natation). Cette affirmation pragmatique n'est plus à être prouvée scientifiquement et elle est applicable à toutes les activités mettant en jeu le métabolisme aérobie (l'endurance).

Il faut garder à l'esprit les 3 piliers de l'entraînement que sont : **la Régularité, la Progressivité et le Repos. C'est le principe fondamental du RPR.**

Ceci m'amène à vous rappeler une chose essentielle dans l'entraînement de n'importe quel niveau de pratique.

Une séance d'entraînement, quelle que soit l'activité pratiquée, se construit en 4 temps :

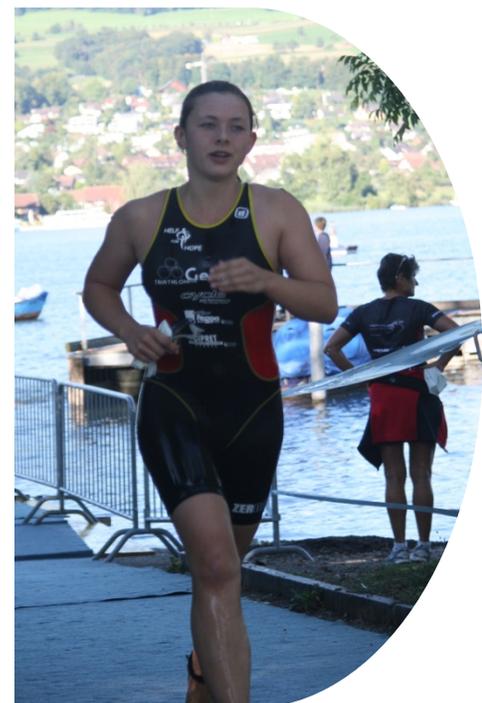
- Un échauffement permettant de mettre progressivement le système cardio-respiratoire sur un fonctionnement et un rythme plus élevé. Mais également

échauffer la mécanique des muscles et articulations.

- Un corps de séance permettant de travailler l'objectif de la séance.
- Un retour au calme permettant de faire redescendre progressivement le rythme respiratoire et cardiaque.
- Un temps d'étirements permettant une meilleure récupération et surtout un travail préventif face aux blessures (sur ce dernier point, il y a deux écoles, « Pour » ou « Contre », mon expérience de sportif et d'entraîneur m'amène à être « Pour ».

« Sportez vous bien »

Christophe PARENT



# Références médicales et paramédicales

Suite à la demande de nombreux membres, nous mettons en place une liste de références d'adresses de personnes susceptibles de réparer tous tes petits bobos.

Cette liste sera disponible sur notre site internet.

Avoir besoin de se faire soigner à Genève est une chance tant l'offre est énorme. Trop peut-être si bien qu'on s'y perd. Et mettre quelqu'un en évidence reste très subjectif. On n'aime pas tous avoir le même contact humain. On a besoin bien sûr d'être soigné très vite pour ne pas hypothéquer une saison si bien commencée.

A toi de la compléter avec tes bons plans. Chez qui aimes-tu bien aller ? Fais-le nous savoir !

- **Athletica.** Mettons tout d'abord en évidence notre partenaire santé qui propose divers modes de fonctionnement. <http://www.athletica.ch/>



- Les **Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)** qui ont le label SWISS OLYMPIC, label national qui valorise la structure la plus aboutie et complète de la région.
- **L'Hôpital de la Tour** à Meyrin est le seul établissement privé à avoir aussi une reconnaissance SWISS OLYMPIC.

Ce sont les deux centres médicaux les plus reconnus pour l'instant.

- La **Clinique Générale de Beaulieu** et son unité de médecine du sport.
- **Nutri-Sport-K-Rouge.** Un coaching nutritionnel assuré par une diététicienne pratiquant la nutrition du sport ... et le sport d'endurance. <http://www.nutri-sport-k-rouge.ch/>



Avec le soutien de



Partenaires offrant des rabais aux membres du Triathlon Club Genève



# La section "Jeunes"

*L'entre-saison de la section jeune par Olivier BOURLON*

L'entre-saison d'ordinaire plutôt calme est chargée cette année. Jugez plutôt :

Le camp de natation d'octobre organisé et géré par Romain avait vu la participation active de 6 jeunes. On rappellera le principe : 1 à 2 séances de natation par jour du lundi au samedi, avec plusieurs thèmes au programme, y compris séance vidéo. Au total 9 séances dans la semaine !



Après l'Escalade, jeunes et entraîneurs sont partis à Sion pour y courir la 43<sup>ème</sup> course Titzé de Noël, doyenne des courses en ville de Suisse. La participation était telle qu'il a fallu faire appel aux parents des jeunes ayant une voiture familiale pour pouvoir transporter tout de monde. Le papa de Xavier, accompagné par le petit frère, a accepté et s'est fait offrir le dossard par les entraîneurs de la section... Le niveau de la course n'ayant rien à envier à la course de l'Escalade (par exemple le vainqueur de l'Escaladelite a fait 4<sup>ème</sup> ...) nos jeunes loups s'en sont très bien tirés.

Le froid de février est bien tombé car les coachs avaient prévu des activités neige : le samedi 11 février, 7 jeunes ont participé à une initiation de ski de fond skating à la Vattay, gérée par

Romain et Olivier. Le froid sibérien étant un peu retombé, ils ont pu bénéficier d'excellentes conditions de ski. Soupe chaude, chocolat chaud et tarte ont ponctué la sortie.



Le lendemain 12 février, nous sommes reparti dans le Jura, mais peu plus loin en vallée de Joux, sous un magnifique soleil. Le lac étant recouvert d'un généreux manteau de glace d'assez bonne qualité, les activités étaient toutes trouvées : match de hockey sur glace ; nos jeunes aigles ont surpris leurs entraîneurs Romain et Olivier qui les ont trouvés plutôt très agiles sur cette surface inhabituelle pour des triathlètes en herbe. Quelques courses en relais suivies d'une petite randonnée d'une demi-heure en patins, un peu plus loin sur le lac nous ont permis de revenir sur le vrai plancher des vaches, fatigués mais heureux. Seul Simon nous a fait une bonne petite frayeur avec un joli vol plané suivi d'un atterrissage vraiment non-contrôlé...

Mercredi après-midi 22 février, Jean-Marc a remis sa casquette d'entraîneur pour offrir à quelques jeunes une séance de ski de fond skating, à la Vattay encore.

Cette séance de ski, a permis de préparer le week-end du 25 et 26 février, auquel une dizaine de jeunes ont participé. Nous avons dormi au chalet des Pralets, sorte de refuge d'alpage, situé à 8 km de la Givrine, en pleine nature.



Grande première pour cette année, la section jeunes met en place un camp de Pâques de triathlon, à Estavayer-le-lac près d'Yverdon, du jeudi 5 avril au soir, jusqu'au lundi soir 9 avril. Nous avons loué un chalet, non loin du lac. En effet le camp de Pâques organisé traditionnellement par le club ne permet pas à la plupart de participer et seul les trois plus âgés d'entre eux y participent. Le prix du stage y était pour beaucoup, malgré l'apport financier de la section jeune. Cette année nous avons donc décidé de permettre à un maximum d'entre eux de participer à ces 4 jours de triathlon, destinés à tous les membres de la section jeunes et de vivre des moments inoubliables.

Olivier Bourlon

# Le Triathlon Club de Genève aux JO de Londres 2012



Notre président, Stéphane Mauris, fait partie des 42 officiels sélectionnés par l'ITU pour officier aux JO de Londres. Arbitre depuis plus de 10 ans en Suisse, il a également officié sur plusieurs courses internationales durant cette période.

Les officiels de 25 nationalités auront pour tâches de conduire les compétitions selon les règles de compétition de l'ITU. Ils sont engagés dans les domaines suivants : enregistrement des athlètes, départ, zone de transition, natation, vélo, course à pied, zone de ravitaillement, technologie et contrôle des véhicules.

[http://www.triathlon.org/news/article/itu\\_selects\\_technical\\_officials\\_for\\_triathlon\\_competition\\_at\\_london\\_2012](http://www.triathlon.org/news/article/itu_selects_technical_officials_for_triathlon_competition_at_london_2012)

## LES BREVES - LES BREVES -

### ❶ Perte de ton abonnement piscine ! Que faire ?

Passer au guichet de la piscine afin d'en commander un nouveau en indiquant ton affiliation au Club de Triathlon de Genève. La finance de renouvellement s'élève à 15.- CHF.

Ton ancienne carte sera annulée.

### ❷ Triathlon International de Genève (TIG)

Il n'est pas nécessaire de te rappeler le lien étroit qui lie le TIG et notre club. Pour que la fête du triathlon soit belle, nous avons besoin de volontaires et par conséquent comptons sur toi pour t'inscrire dès maintenant sur le site de la compétition :

[http://www.tig.ch/fr/benevoles\\_presentation.php](http://www.tig.ch/fr/benevoles_presentation.php)

## Comment nous joindre?

N'hésite pas à nous faire part de tes commentaires, critiques, souhaits afin que nous puissions dans la mesure du possible répondre à tes attentes

### COMITE

Andrew McCallum	<a href="mailto:amccallum@trigeneve.ch">amccallum@trigeneve.ch</a>
Anne Zoller	<a href="mailto:azoller@trigeneve.ch">azoller@trigeneve.ch</a>
Bernard Sauthier	<a href="mailto:bsauthier@trigeneve.ch">bsauthier@trigeneve.ch</a>
Charly Haymoz	<a href="mailto:cphaymoz@trigeneve.ch">cphaymoz@trigeneve.ch</a>
Christophe Parent	<a href="mailto:cparent@trigeneve.ch">cparent@trigeneve.ch</a>
Eric Dumauthioz	<a href="mailto:edumauthioz@trigeneve.ch">edumauthioz@trigeneve.ch</a>
John Maines	<a href="mailto:jmaines@trigeneve.ch">jmaines@trigeneve.ch</a>
Olivier Bourlon	<a href="mailto:obourlon@trigeneve.ch">obourlon@trigeneve.ch</a>
Patrick Sottas	<a href="mailto:psottas@trigeneve.ch">psottas@trigeneve.ch</a>
Stéphane Mauris	<a href="mailto:smauris@trigeneve.ch">smauris@trigeneve.ch</a>
Yvan Lienhard	<a href="mailto:cycle@cycle-performance.com">cycle@cycle-performance.com</a>

### Adresses GENERIQUES

Informations	<a href="mailto:info@trigeneve.ch">info@trigeneve.ch</a>
Section jeunes	<a href="mailto:jeunes@trigeneve.ch">jeunes@trigeneve.ch</a>
Événements	<a href="mailto:event@trigeneve.ch">event@trigeneve.ch</a>
Coach	<a href="mailto:coach@trigeneve.ch">coach@trigeneve.ch</a>
Sponsoring	<a href="mailto:sponsoring@trigeneve.ch">sponsoring@trigeneve.ch</a>
Communication	<a href="mailto:communication@trigeneve.ch">communication@trigeneve.ch</a>

# trigeneve.ch

## TIG 2012 - Famille d'accueil d'athlètes Elite

Comme chaque année, nous allons recevoir des demandes d'hébergement de la part d'athlètes Elite participants au TIG le week-end du **21-22 juillet 2012**.

Nous avons déjà reçu une demande d'une athlète néo-zélandaise.

Si vous êtes intéressés, merci de nous le faire savoir à l'adresse suivante : [info@trigeneve.ch](mailto:info@trigeneve.ch). Nous vous mettrons en relation.

Merci d'avance pour eux.

Le comité.

# L'interview du mois

Afin de mieux connaître les membres qui forment notre club, nous tenterons de faire une interview express.



## ID CARD

**Nom:** Gillieron

**Prénom:** Phippe

**Age:** 56 ans

**Membre depuis:** très longtemps .-)

<i>Si tu étais un sport</i>	Sans hésiter le triathlon, j'aurais aimé pouvoir le pratiquer adolescent
<i>Si tu étais une fleur / une plante / un objet / un animal</i>	Une orchidée Un léopard, un félin
<i>Si tu étais un pays / une ville</i>	L'Inde, Paris
<i>Si tu étais une recette / un plat / une boisson</i>	Un super plat de spaghettis et une bière bien fraîche
<i>Si tu étais un film / un acteur-une actrice / une musique</i>	Delicatessen de JP Jeunet et M Caro
<i>Si tu étais un roman / un livre / une BD</i>	Millénium la Trilogie Cette nuit la liberté de Dominique Lapierre et Larry Collins
<i>Qu'emporterais-tu sur une île déserte ?</i>	De la musique.....
<i>La chose la plus importante pour toi dans la vie</i>	La santé
<i>La chose qui t'importune le plus / Tes phobies</i>	Les fumeurs la fumée
<i>Tes mauvaises habitudes</i>	Le mieux serait de demander à ma femme, mais je pense que mes petits tas d'habits dans l'appartement l'énerve un peu.
<i>Qu'est-ce qui te rend triste ?</i>	La faim dans le monde et les attentats terroristes
<i>Qu'est-ce qui te met en colère ?</i>	L'intolérance
<i>Le premier décret que tu fais passer si tu es nommé président de ton pays</i>	Développer le sport étude

(suite)



### **Pourquoi le triathlon ?**

Par défi, pour arriver au bout de soi-même, surtout en natation car je ne savais pas nager (je viens du vélo) quand j'ai fait mon premier triathlon. C'était un triathlon découverte à Satigny que j'ai fait en 1988, Jean-Marc Dunand était aussi de la partie. Nous faisons 300m de natation dans un bassin de 16m, puis 20km de vélo et 5km de course à pied. Sacré souvenir, Jean-Marc Dunand avait fini 3<sup>ème</sup> et moi 4<sup>ème</sup>. J'ai attrapé le virus et il ne m'a jamais quitté. Bonne maladie ! Mais aussi pour les voyages, c'est grâce au triathlon que j'ai découvert de très belles régions, de superbes points d'eau (lac, mer, rivière). Pour moi le triathlon c'est la liberté d'entraînement, de voyages, de vie !

### **Quel est ton parcours ?**

Je fais 5-7 courses par année, en grande majorité des distances courtes,

mais j'ai quand même fait une fois le longue distance de Nice, avant que ce soit un label Ironman, j'ai également fait 2-3 moyennes distances, 5 championnats d'Europe et une fois un championnat du monde en 2006 à Lausanne pour mes 50 ans ! J'ai également participé au championnat de Bretagne....si, si !!

### **Quel est ton meilleur souvenir ?**

Certainement l'Alpes d'Huez, toujours pour mes 50 ans (2006), pour la montée mythique et ses spectateurs qui t'applaudissent, t'encouragent,.....

### **Quel est ton pire souvenir ?**

Sans aucune hésitation, Prague 2009, championnat d'Europe longue distance. Une « schwartz » pareil, c'est juste impossible, j'ai crevé.....3 fois !!! Deux fois à cause du circuit vélo, sur une autoroute encore en chantier, asphaltée aux gravillons, et la

3<sup>ème</sup> fois en m'énervant !!! Le nombre d'abandon par crevaison ce jour-là est inimaginable !! La bière ne m'a pas consolée mais j'ai pu me venger ! A part sur cette course, et le CD du Salève (aussi sur crevaison) je n'ai jamais abandonné sur un tri.

### **Quels sont tes objectifs pour 2012**

Certainement le championnat d'Europe, CD, d'Eilat en Israël, pour la convivialité du groupe, nous sommes une équipe ou je suis le seul romand, et nous nous retrouvons régulièrement sur les courses, mais aussi lors des voyages. Une vraie amitié s'est développée dans cette « équipe » suisse du championnat d'Europe. Et ensuite je verrai selon mes envies de voyages, car j'associe toujours un triathlon à une découverte d'un pays, d'une région.

# Expédition en kayak, en autonomie complète Groenland

Du 26 juillet au 4 septembre 2010  
par Philippe Gillieron



Un peu de géographie afin de situer le Groenland. C'est une île, qui depuis 1979 est un royaume administré par le Danemark.

Le Groenland est recouvert 80% par la calotte glaciaire (derniers chiffres à disposition). La calotte peut atteindre une profondeur de 3 km. La surface glaciaire représente 11 fois la surface de la France.

La capitale est Nuuk, et il n'y a PAS de réseau routier ! Et oui !

Le dernier recensement indique une population de 55'000 habitants (Groenlandais, et Danois), logeant principalement sur les côtes.

L'été, les déplacements s'effectuent en kayak et à pied. En hiver, ce sont encore les traîneaux avec les chiens qui officient ou également à ski.

L'objectif du voyage était de faire le tour de l'île de Milne Land en kayak, île située au fond d'un fjord, sur la côte est, à environ 70° latitude.

J'étais accompagné de Béatrice, géologue, professeur à la faculté de Pau, travaillant également sur le bateau scientifique « Marion Dufresne »

et de son ami, Marc, professeur de géographie retraité, devenu écrivain, relatant ses récits de voyages (l'Alaska en hiver, les Pyrénées en raquettes). Ainsi que de Jean-Marc informaticien de Grenoble.

Partis de Paris en avion le 26 juillet, pour Constable point via Reykjavik. Puis un hélicoptère nous a emmenés à .....Ittoqortoormiit (glup !! Il ne faut pas avaler sa langue en essayant de prononcer ce nom, en résumé, Ittoq, c'est mieux !). Ittoq, 500 habitants à l'année, et comme tous ces villages éloignés, en train de se dépeupler.

Parti de Suisse un mois auparavant notre matériel nous attendait à Ittoq. Nous avons récupéré notre kayak démontable, la tente de camping, la nourriture instantané pour 6 semaines (pâtes, riz, purée....mais aussi des biscuits, du chocolat et des barres de céréales). Et surtout notre matériel de navigation, gilet, et combinaison pour éviter de geler. (L'eau de mer à une température moyenne de -1° à -1.5°C et la

température de l'air en été oscille entre 0°C et 15°C).

Nous voilà partis en .....zodiac pour rejoindre l'île de Milne Land, un tout petit trajet de .....4 heures ! Dur trajet pour le capitaine du zodiac qui retournait ensuite à Ittoq. Il avait toutefois comme mission de revenir nous chercher le 1<sup>er</sup> septembre.

Dès ce moment, nous étions seuls au monde. Enfin pas tout à fait, nous avons été accompagnés de phoques qui pointaient le bout de leur nez à l'avant du kayak et sur terre ce sont les bœufs musqués, les renards et lièvres arctiques, les sternes incroyables, toujours en vol, et bien d'autres oiseaux arctiques qui nous ont rendu visite. C'est certain, nous n'étions pas seuls ! Non, nous n'avons pas été en contact avec des ours blanc.

Navigation de 3-4 jours, puis un jour relâche pour aller randonner le long des différents glaciers d'environ 3km de large pour 60km de long, qui entourent l'île. Ce n'est pas tant la météo qui nous faisait nous arrêter mais surtout les vents violents dits « catabatiques ».

La seule contrainte que nous nous sommes mise pendant ce voyage, a été une « montre réveil ». A cette période de l'année, le soleil brille 24h/24h. Il nous fallait un repère afin de ne pas décaler notre horloge biologique. Une fois réveillés, nous prenions notre petit déjeuner, composé de céréales et de thé. Puis plage du bivouac, descente des kayaks à la mer et chargement. Départ pour une journée de 4 à 6 heures de navigation entrecoupées d'une pause pic-nic composée de biscottes VASA, du fromage, du chocolat et des barres céréales). La durée de la navigation dépendait également de « l'atterrissage ». Il nous fallait un bivouac un peu en hauteur mais surtout un endroit pour débarquer et hisser les kayaks sur la terre ferme. Très important de monter le camp en hauteur et pendant la pose pic-nic de ne pas lâcher des yeux les kayaks car à tout moment un iceberg peut se casser et se retourner, provoquant un mini tsunami. Incident qui s'est passé l'ors d'une pose "pipi" où nous avons eu juste le temps de sauter



dans les kayaks pour nous éloigner de quelques mètres du bord avant que les kayaks ne soient broyés contre les rochers. Certains icebergs peuvent atteindre une hauteur entre 20 m et 30 m sur 50 m. de long, tout en sachant que seulement 1/7 est visible.

Tous les repas ont pu être pris à l'extérieur de la tente du fait que le soleil était de la partie, sauf pendant un

jour et demi où nous avons eu un peu de pluie.

Quel plaisir de déguster sa platée de pâtes devant de magnifiques paysages et cette lumière rasante qui donnait des teintes irréelles aux icebergs et glaciers de façon différente suivant le moment de la journée.

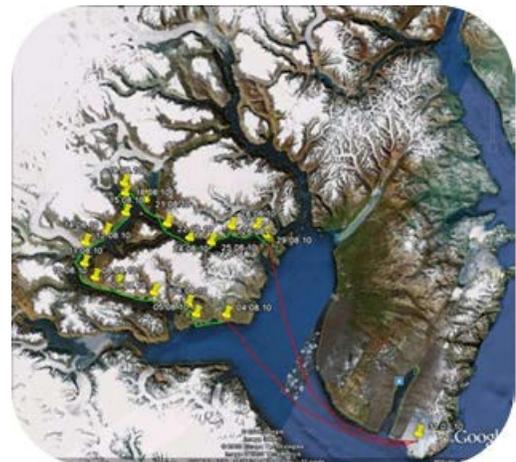
Le kayak de mer est certainement le moyen de transport le plus adapté pour explorer les côtes et l'intérieur des fiords. Car il

est silencieux, possède 2 caissons étanches pour le matériel et se faufile très bien entre les icebergs. L'entraînement de triathlon m'a permis d'avoir la forme et de ne pas avoir rencontré de problèmes physiques pendant toute l'expédition. En résumé ce fut un grand bonheur de retrouver des valeurs simples de la vie en plein air, sans Natel, journaux, télévision et sans craindre de se faire

"emprunter" du matos pendant la nuit.

(Même à Ittoq les maisons ne sont pas fermées à clef et vous pouvez laisser vos affaires dehors sans problèmes). Pour des raisons évidentes de sécurité nous avions quand même un téléphone satellite au cas où nous aurions eu besoin d'aide

Philippe GILLIERON



L'ALCOOL DÉSHYDRATE

fais une pause, bois de l'eau



Choisis ta soif  
la fête sera belle

alcool de l'été  
pas d'alcool!

**fogpa**  
Fédération suisse des  
Associations de Parents  
d'Alcooliques

La prévention est l'affaire de toutes et tous!

[www.fogpa.ch](http://www.fogpa.ch)  
[www.mon-ado.ch](http://www.mon-ado.ch)

# LES MARDIS DU CIPRET

PREVENTION TABACISME

GENEVE



Les mardis de 12h30 à 14h

**Accueil gratuit**

sans rendez-vous  
rue Henri-Christiné 5  
1205 Genève  
Tél. 022 321 00 11  
[www.cipret.ch](http://www.cipret.ch)  
[carprev@iprolink.ch](mailto:carprev@iprolink.ch)

**Conseil au sevrage**  
par une tabacologue diplômée

