



Le mot du président

Chère planète rose et noire,

L'heure de la reprise a enfin sonné, nous faisons le maximum pour vous permettre de reprendre les entraînements dans les meilleures conditions, afin d'être au top, ou pas loin, pour les compétitions à venir.

Nous vous attendons nombreux, motivés et avec votre plus beau sourire, pour relancer notre fameux « Kronos Spirit ».

Les beaux jours reviennent, n'hésitez pas à venir aux RDV vélo au Cirque, samedi à 14h, CàP à la Passerelle le dimanche à 10h et ce quel que soit votre niveau, c'est véritablement un bon moment partagé pour chacun.

A très bientôt, sportivement StephB

Jours et horaires des entrainements

Natation : Reprise des entrainements natation à la piscine olympique, jusque fin juin :

Kids et Ados : depuis le **samedi 22 mai**

Adultes : le vendredi à partir du 11 juin 20h-21h le samedi matin 9h-10h30 le lundi soir 20h-21h
et le mardi midi de 12h-13h30

Cyclisme : **Samedi** 14h au Cirque (rdv 13h45)

Course à pied : Ados : **Mercredi** 17h -18h Stade Lauvaux Kids : **Mercredi** 16h-17h Stade Claude Jacques
Adultes : **Mercredi** 18h-19h Stade Lauvaux et **Dimanche** 10h Passerelle au jard

Infos compétitions

Les épreuves à venir

La levée progressive des mesures sanitaires va permettre dès le mois de juin de retrouver le chemin des compétitions

Des KRONOS présents prochainement sur les épreuves régionales et nationales :

Dienville dans l'Aube le 4 juillet 2021 support du Championnat Grand Est des jeunes et Sélectif pour le Championnat de France.

Verdun le 13 juin 2021 épreuves M, XS et jeunes

Champ' Man à EPERNAY le 4 juillet 2021

Triathlon IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne Vendée le 4 juillet 2021

Triathlon Cagnes sur mer Support championnat de France L le 6 juin 2021

Triathlon L des gorges de l'Ardèche le 10 juillet 2021

Xterra SUISSE au lac de JOUX le 26 juin 2021

Xterra Belgique le 26 juin 2021

Xterra France le 26 juin 2021

La vie du club

Le club a participé à l'Interclubs triathlon virtuel du grand Est organisé par le club Lorrain, Kronos s'est classé **8ème sur 15 clubs participants, Bravo à vous !**

Le comité de direction s'est réuni les **26 mai** et la prochaine réunion sera le **29 juin**, **vous pouvez envoyer vos suggestions et vos questions avant, afin de les mettre à l'ordre du jour.**

Article Santé du mois

Le triathlon et la Santé font bon ménage !

C'est pourquoi après cette période de pandémie, Kronos Triathlon va s'inscrire dans le programme national "Coaching Triathlon Santé" qui est au service du bien-être physique, mental et social.

Les activités physiques et sportives représentent aujourd'hui un véritable enjeu de santé publique et de nombreux acteurs se mobilisent pour lutter contre la sédentarité. Le plan « **Santé, Bien-Être, Loisir** » de la Fédération s'inscrit dans cette démarche et promeut une pratique adaptée des disciplines enchaînées.

Essaye le triathlon !

QUELQUES BONNES RAISONS D'ESSAYER LE TRIATHLON

PARCE QU'IL AIDE À PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ.

Il est prouvé scientifiquement que la pratique d'une activité physique diminue le risque d'apparition de maladies cardio-vasculaires, métaboliques (diabète...) et même de cancers (colon, sein...). Le triathlon répond aux recommandations des experts scientifiques : il améliore la capacité aérobie (endurance), paramètre déterminant de la santé.

PARCE QU'IL LIMITE LE RISQUE DE BLESSURE.

Avec 2 disciplines portées (natation et cyclisme), le triathlon occasionne moins de blessures et préserve les tendons et les articulations.

PARCE QUE C'EST UN SPORT HARMONIEUX, COMPLET ET ADAPTÉ À TOUS LES ÂGES.

Les éducateurs.trices des clubs accueillent les pratiquant.e.s (dès 6 ans) et proposent une pratique ludique, adaptée à l'âge et aux capacités de chacun.e (enfants à séniors).

PARCE QUE LE SPORT EST CONSEILLÉ PAR LES MÉDECINS.

Que ce soit pour lutter contre le surpoids ou pour mieux prendre en charge une maladie chronique (diabète, hypertension artérielle, obésité...) y compris chez les enfants, les éducateurs.trices des clubs de triathlon accompagnent les pratiquant.e.s dans un cadre de pratique sécurisé et au service de la santé de chacun.e.

PARCE QUE LE SPORT INFLUE POSITIVEMENT SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET SOCIALE.

Pratiqué régulièrement à des intensités modérées, dans un milieu naturel et en toute convivialité, le triathlon peut se révéler être un déterminant majeur de l'état de santé mentale des individus à tous les âges de la vie.

Le coin des partenaires avec identité visuelle



Le partenaire du mois : la **SARL E. COSSINET** créée en 1967, est un fidèle partenaire de Kronos TRIATHLON. Cette société basée à Saint-Memmie, vous accompagne dans vos projets, du conseil jusqu'à l'entretien de toute installation de chauffage, climatisation, plomberie, sanitaire, traitement d'eau et chauffage, traitement d'air, piscine.

Tous renseignements : <http://www.kronos-triathlon.fr/index.html>

KRONOS TRIATHLON 7 rue André BOURVIL 51510 FAGNIERES

