



KRONOS TRIATHLON

le bimensuel d'information de la vie du club

Le mot du président :

Chère planète rose et noire,
Ça y est !!! La saison est enfin enclenchée, des compétitions ont eu lieu et ce n'est pas fini...
Les Roses & Noirs Kids, Ados, Sénoirs et Vétérans ont brillé par leurs performances à travers la France, reste encore quelques RDV de fin de saison, Madine, Vieilles-Forges... en espérant vous y croiser nombreux.
Bonnes vacances à tous
A très bientôt, sportivement StephB

Infos compétitions

Les épreuves passées

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

Verdun le 13 juin 2021 épreuves M, XS et jeunes

Xterra SUISSE au lac de JOUX le 26 juin 2021

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

Xterra France le 3 et 4 juillet 2021

Champ' Man à EPERNAY le 4 juillet 2021

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

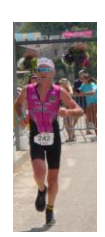
Xterra Belgique le 10 juillet 2021

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

Les épreuves à venir

Triathlon des Vieilles Forges le 5 septembre 2021.

Triathlon de la Madine les 18 et 19 septembre 2021



La vie du club

Le club a organisé **un pot le mercredi 7 juillet** un moment agréable et convivial, avec une quarantaine de présents.
Le comité de direction s'est réuni les **26 mai et 29 juin**, prochaine réunion le **31 août 2021**,
vous pouvez envoyer vos suggestions et vos questions avant, afin de les mettre à l'ordre du jour.

Les Kronos seront présents sur **un stand de la Foire** dans l'espace des associations, **le 12 septembre** ainsi que lors de la semaine du **Festival des Sports de Carrefour du Mercredi 15 au Samedi 18 septembre 2021.**

Article Santé du mois



L'hydratation en période de chaleur ! Triathlètes, soyez vigilants !

Une séance de sport intensive par 35 degrés à l'ombre peut vous faire perdre jusqu'à 3 litres d'eau par heure, soit 3 kilos mais aussi du sel. La déshydratation influe considérablement sur les performances musculaires et physiques. (Une perte de 2% de son poids en eau entraîne une perte de 20% de ses capacités physiques, ainsi un sportif de 70 kg qui perd 2 kg perd 30% de sa force)

Les boissons de l'effort peuvent être classées en trois types en fonction de leur **osmolarité** qui dépend de leur teneur en glucides et en électrolytes : les boissons **hypotoniques**, **isotoniques**.

Qu'est-ce que l'osmolarité ? L'osmolarité est une mesure de la quantité de particules osmotiquement actives dans une solution, comme le sodium et le glucose. La base de référence pour comparer l'osmolarité est celle du milieu interne, le plasma sanguin, dans lequel « baignent » les substances dissoutes : une boisson est dite isotonique lorsque son osmolarité est proche de celle du plasma sanguin, hypotonique lorsqu'elle est inférieure à celui-ci et hypertonique lorsqu'elle est supérieure.

Quand utiliser les boissons isotoniques, hypotoniques et hypertoniques ? Les boissons énergétiques hydratantes sont recommandées pour d'endurance tel que le triathlon. Les boissons isotoniques ont des osmolarités allant de 275 à 295 mOsm / kg d'eau. Les glucides et les électrolytes (en particulier le sodium) qu'elles contiennent ont des concentrations similaires à celles du corps humain. Généralement, une boisson isotonique comprend 8% de glucides.

Elles sont recommandées pendant la **course d'une durée d'effort prolongé supérieure à 90 minutes** et où la déshydratation et l'épuisement des réserves de glucides peuvent limiter les performances mais sous des températures modérées (< 25° C).

En conclusion : Une boisson énergétique isotonique est intéressante lorsqu'il fait max 20-22°C ou moins (seuil de neutralité thermique), au-dessus de ces températures, **votre boisson doit être HYPOTONIQUE, c'est à dire que vous devez mettre plus d'eau que ce qui est indiqué.** Exemple, votre boisson isotonique est pour 3 cuillères pour 500mL, dans ce cas, mettez par exemple 2 cuillères dans 500mL et à adapter en fonction de chaque triathlète.

Mais comment ? En buvant une boisson pas trop froide, souvent et peu à la fois (3 gorgées maximum, par exemple toutes les 15 minutes) car si je bois glacé j'adresse à mon cerveau un signal qu'il y a du froid dans mon estomac, donc il va mettre en place un processus de lutte contre le froid !!! Donc si possible la température de la boisson devrait être entre 13 et 15°. Face à un malaise dû à une déshydratation, on ne réhydrate le sportif que s'il est conscient en le faisant boire des boissons à température ambiante : eau, jus de fruits par exemple et dans le cas d'une hyperthermie, si je dispose de poches de froid, je les applique sur la tête et à la racine des membres (plis de l'aîne, sous les aisselles, les deux côtés de la base du cou).

Le coin des partenaires avec identité visuelle



Le partenaire du mois : Depuis son origine chalonnoise en 1964, la SARL DRIGET a pour vocation la construction, la rénovation et l'entretien de bâtisses et d'habitats (couverture, zinguerie, étanchéité, isolation, charpente, ossature bois, bardage, plomberie, sanitaire, chauffage et désamiantage de maison individuelle, résidentiel collectif, bâtiment tertiaire, autres non résidentiels).

Jours et horaires des entrainements

Natation : en juillet à la piscine olympique les lundis, mardis, jeudis et vendredis midi de 12h30 à 13h30

Cyclisme : le samedi 14h au cirque (rdv 13h45)

Course à pied : le dimanche 10h00 à la passerelle au jard



