



Le mot du président :

Chère planète rose et noire,

Après un été riche en plaisir et performances triathlétiques, il est temps maintenant de reprendre la route de l'entraînement !

Mais vers quel(s) projet(s) le Kronos Spirit va-t-il nous mener ? Faites vos jeux !!

Infos compétitions

C'est la rentrée pour les kronos après un été où nos couleurs ont été présentes sur de nombreuses épreuves mais il faut noter les performances de nos trois féminines sur le half de VICHY, Marie, Constance et Sophie, **Félicitations!**



Les épreuves passées :

Xterra Belgique le 9/6/2019 <http://www.xterra-belgium.be/>

Triathlon S et M du lac du der les 22 et 23 juin
<http://www.champagne-triathlon.fr/2019/06/resultats-triathlon-aquathlon-de-vitry-le-francois-2019/>

Triathlon Half 70.3 des Sables d'Olonne Le
16/06/2019 <https://www.t2area.com/resultats-de-l-ironman-70-3-des-sables-d-olonne/results/730-2019.html>

Xterra France le 6 et 7/7/2019 <http://xterra-france.com/wp-content/uploads/2019/07/19703.pdf>

Triathlon L des gorges de l'Ardèche le 6/7/2019
<https://www.t2area.com/resultats-du-triathlon-l-des-gorges-de-l-ardeche/results/737-2019.html>

Triathlon M Val de Gray le 20 juillet

Triathlon 70.3 de VICHY le 24/08/2019
<https://www.ironman.com/fr-fr/triathlon/events/emea/ironman-70-3/vichy/results2/results-pdf.aspx#axz5xsxla0Z>

Les Kronos finishers sur Ironman en 2019

Ironman Nice le 30 juin, Victor SCHOLLER
<https://www.t2area.com/resultats-ironman-de-nice/results/736-2019.html>

Ironman Vitoria-Gasteiz au pays basque espagnol
le 14 juillet, Yann MORAND
<https://www.ironman.com/triathlon/events/emea/ironman/vitoria-gasteiz/results.aspx#axz5xsxla0Z>

EMBRUNMAN le 15 août 2019, Damien DETANT Nicolas MINON Emmanuel GRAMMONT et Fabien CHATONNET
https://www.embrunman.com/my_uploads/resultats-XXL-2019.pdf

Ironman à VICHY le 25 août 2019, Olivier VICTOIRE
<https://www.ironman.com/fr-fr/triathlon/events/emea/ironman/vichy/resultat.aspx#axz5xsxla0Z>

Les épreuves à venir :

Triathlon de Château Thierry le 01/09/2019

Triathlon des vieilles forges le 08/09/2019

Triathlon Met L de la Madine le 21 et 22/09/2019

100ème édition Sedan-Charleville le 6/10/2019.

Corrida saint Memmie le 13/10/2019

Infos

Présence des kronos au Festival des sports du 11 au 14 septembre dans la galerie de carrefour

Organisation d'un animathlon à l'aquacité Fagnières le 15 de septembre 2019 de 14h00 à 18h00 proposé aux jeunes de 6 à 14 ans pour découvrir le triathlon.



Coup de coeur

Au revoir à Philippe et Nicole QUERIN qui mutent professionnellement dans le sud ouest

Infos réunions du comité

Le comité s'est réuni les 1^{er} août et 29 août 2019



Infos entrainements kronos

Reprise des entrainements le 23 septembre 2019

Natation : Reprise le 16 /9 des créneaux libres des mardi et vendredi midi de 12h00 à 13h30 (*créneaux ouverture public*).

lundi 20h-21h00

mardi 12h30-13h30 (créneau libre)

vendredi 12h30-13h30 (créneau libre)

samedi 9h-10h30

En attente finalisation contrat d'encadrement avec un maitre nageur pour le créneau du mardi matin 6h30

Cyclisme :

Mardi et jeudi 18h30 rond point de Sarry (de avril à fin septembre)

samedi 14h au cirque (rdv 13h45)

Course à pied: Stade Lauvaux à Chalons

mardi 17h30-18h45 pour les jeunes 13 à 17 ans

mercredi 19h00-20h15 pour les adultes

Reprise de l'école de triathlon le mercredi 25 septembre 2019 à 16h00 au complexe agricole

Article du mois

Quelques conseils aux débutants

Rappels théoriques sur la Fréquence Cardiaque à l'effort

Lorsque l'on débute dans un sport d'endurance comme le triathlon, il est important de pouvoir quantifier l'intensité de l'effort. À ce titre, le cardio-fréquencemètre est un excellent outil, qui peut être utilisé à vélo comme en course à pied. Vous avez sans doute lu qu'il existait différentes zones d'intensité, qui correspondent chacune à un certain pourcentage de votre FCMAX. Or, cette FCMAX n'est pas la même à vélo et en course à pied, du moins pas nécessairement. De même, elle n'est pas corrélée à une formule théorique du type 220-âge. Certains sportifs affichent une FCMAX à 190bpm à 50 ans quand d'autres stagnent à 180bpm à 30 ans... tout en étant parfois plus performants ! En effet, pour complexifier encore l'ensemble une FCMAX élevée n'est en aucun cas gage d'une bonne capacité de performance. Pour utiliser un cardio-fréquencemètre de la sorte, c'est-à-dire en découpant différentes zones d'intensité, il faut passer un test à l'effort sur vélo, et un autre sur tapis, dans un centre spécialisé mais cela semble quelque peu disproportionné pour le débutant.

Le transfert entre les disciplines

C'est l'un des principes fondateur de l'entraînement en triathlon : toute séance effectuée dans une discipline aura des répercussions positives dans les autres. En effet le triathlon est l'addition des trois sports d'endurance. Dès lors que vous travaillez en endurance, vous récoltez les fruits dans les autres. Cependant on constate un transfert plus important de la course à pied vers le vélo plutôt que du vélo vers la course à pied, autrement dit courir beaucoup peut vous aider à progresser à vélo. En cause un régime moteur plus élevé en course à pied. Par contre rouler beaucoup ne vous fera pas de vous un meilleur coureur. En cause une dimension technique importante en course à pied. C'est pour cela qu'il ne faut négliger aucune discipline puisqu'au-delà des adaptations générales(cardio-respiratoires), il faut songer aux adaptations musculaires et techniques.

Cf article Triathlète juin 2019

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

KRONOS TRIATHLON 7 rue André BOURVIL 51510 FAGNIERES

<https://www.facebook.com/groups/390395194340739/>

<https://www.facebook.com/kronos.triathlon.9>

