



New sletter Kronos

Mars Avril 2021

le bimensuel d'information de la vie du club

N° 9

Chère planète rose et noire,

Le mot du président :

Après une Assemblée Générale qui était bien différente des années précédentes, un nouveau Comité est sorti des votes et me voilà **PRESIDENT !!!** Kronos de la première heure, il a été frustrant pour moi de ne pas pouvoir surfer sur le KRONOS SPIRIT et partager un moment de convivialité avec vous tous.

Durant le précédent mandat, nous avons lancé une belle école de Triathlon que nous faisons évoluer, avec 30 Kids et ados, ce qui représente 43% des licenciés en 2021, je souhaite impulser au nouveau Comité, quand le contexte sanitaire le permettra, un vent de dynamisme et fédérer à nouveau un esprit de convivialité en relançant nos entraînements dès que possible et en proposant des stages pour 2022. Il me tarde de vous retrouver lors des entraînements encore autorisés, le samedi pour la sortie vélo et le dimanche pour la sortie CàP (tout cela en respectant les règles sanitaires en vigueur).

Sportivement Stéphane BEE

Mot du nouveau président à la suite de l'assemblée générale

Infos compétitions

A ce jour, du fait de l'état d'urgence sanitaire courant à minima jusqu'au 1^{er} juin 2021, aucune épreuve ne pourra être organisée. De ce constat nous annulons avec regrets notre épreuve Kronos prévue initialement le 30 mai 2021 et la reportons en 2022.

La vie du club

L'**assemblée générale** s'est tenue le 10 mars 2021 en visioconférence via l'application Google Meet 25 participants et 25 votants.

Le nouveau bureau : 8 licenciés se sont portés candidats dont 2 pour la première fois, Madame Chloé TOUSSAINT et Monsieur GRANDMAIRE Valentin et 6 de l'équipe sortante.

Elus : Sandrine Molez, Céline Miroux, Chloé Toussaint, Stéphane Bee, Damien Detant, Marc Fievet, Herve Scholler, Valentin Grandmaire

Election au sein du bureau :

Président : Stéphane BEE	Vice-président : Damien DETANT
Secrétaire : Sandrine MOLEZ	Vice-secrétaire : Céline MIROUX
Trésorier : Hervé SCHOLLER	Vice-trésorier : Chloé TOUSSAINT

Cette nouvelle ère "Kronos spirit" sera l'occasion de proposer de nouveaux projets avec par exemple des stages et/ou toutes autres bonnes idées.

L'application "Team Pulse " Est utilisée par un grand nombre, elle vous permet de communiquer très simplement entre les licenciés sur les sujets suivants : **Entraînements / Réunions / Sujets divers (tenues, etc..)** Pour cela, il vous suffit de télécharger l'application **TeamPulse** sur votre Smartphone :

<https://www.teampulseapp.fr/jointeam/fr?name=Kronos%20Triathlon&code=KRONOS2020>



Puis utilisez le code suivant pour rejoindre l'équipe : **KRONOS2020**

Ensuite, c'est très simple, dans l'onglet "**événements**" vous trouverez les différents entraînements, compétitions, sorties, Il vous suffira de cliquer dessus et de valider votre présence. Vous aurez donc en amont l'information sur la présence des Kronos sur les épreuves.

Article Santé du mois

Le sommeil indispensable à la performance !

Pour être performant, il faut bien se préparer, s'entraîner, manger... mais aussi, bien dormir !

Le sommeil fait partie de la préparation et représente un facteur essentiel pour la performance, tout comme pour la récupération.

Sommeil : Mode d'Emploi

Les Principaux Conseils pour bien dormir :

- Limiter le temps passé au lit
- Se lever toujours à la même heure
- Se coucher à son heure après s'être détendu
- Pas de café, thé, tabac et alcool
- Eviter les repas copieux ou trop léger
- Activité physique la journée, pas le soir
- Bonne literie, chambre bien aérée, fraîche

Ce qu'il faut faire... Et ce qui est à éviter !

Les Principaux Conseils pour bien dormir :

- Pas de télévision (ou ordi) dans la chambre
- Pas de règlement de compte au lit
- Pas de somnifères
- Douche / bain chauds le matin, frais le soir
- Gestion de la vigilance
- Ne pas rester au lit si le sommeil ne vient pas...

Les infos du mois

Jours et horaires des entrainements :

A ce jour, en raison des mesures de restrictions sanitaires liées à l'état d'urgence COVID 19, seuls les entrainements course à pied et cyclisme sont autorisés en respectant le maximum de 6 par groupe.

Vous pouvez consulter le site de la FF Tri pour connaître les mesures en cours en fonction des départements sous couvre-feu ou confinement : [Les actualités de la F.F.TRI. - Covid-19 \(google.com\)](#)

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

Course à pied : **mardi** 16h00-17h00 pour les kids et ados **dimanche** 10h00 au jard

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

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

KRONOS TRIATHLON 7 rue André BOURVIL 51510 FAGNIERES

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

