

Edito

Bonjour à toutes et tous,

Confinement oblige, beaucoup d'entre nous restent chez soi. Les entrainements du club sont annulés depuis près de 3 semaines maintenant. J'espère que vous continuez tous à vous maintenir en forme, même si les conditions d'entraînement peuvent être parfois compliqués. Etant donné que les entrainements de natation sont à l'arrêt, nous devrions avoir des champions en duathlon (tous sur vos « home trainer » et course à pied autour du pâté de maison).



Afin de ne pas perdre le contact, nous avons décidé de créer un bulletin d'informations, en rassemblant les informations principales à vous communiquer, que nous essaierons de continuer après cette première édition et surtout après cette période de confinement. Vous pouvez bien entendu y apporter votre contribution en nous envoyant vos suggestions.

Sous l'impulsion de Christophe, pour ce premier édito, « je m'y colle », mais j'espère que chacun signera son édito sur un prochain numéro. Nous attendons vos belles proses. Soyez prolix, vous nous manquez...

Merci à Hélène et Jean-Philippe Abadie pour les séquences d'entraînement envoyées par mail, à Marc Chenelle, qui continue à envoyer des entrainements pour le groupe Adulte, et à Jean Christophe Lustro pour ses belles vidéos.

A vous tous, Prenez bien soin de vous.

Béatrice.

Informations principales

Information, Prévention Coronavirus COVID-19- Actualités

Restons à la maison - Gardons la forme !

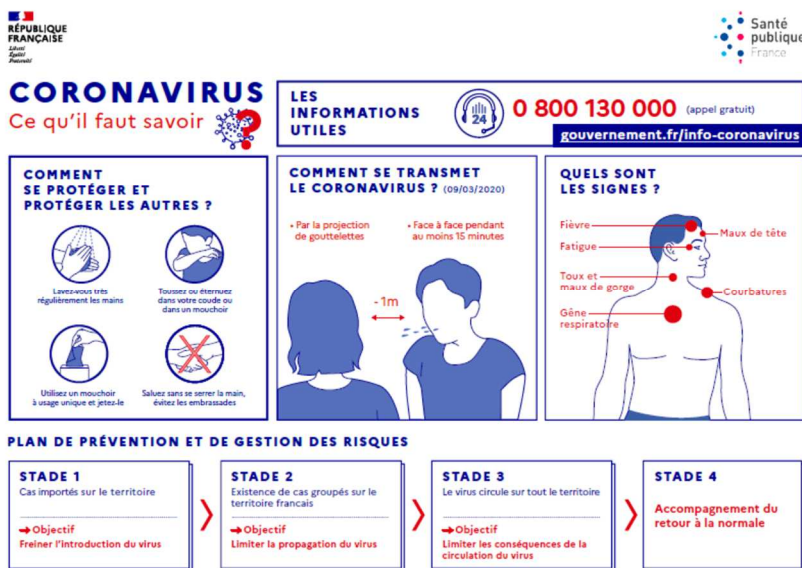
**SOYONS RESPONSABLES,
SOYONS SOLIDAIRES,
RESTONS
CHEZ NOUS !**



En cette période de confinement, pouvoir faire du sport à la maison est important pour le bien-être physique et mental de toutes et de tous.

Le Ministère des sports recommande « Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques est recommandée, correspondant à 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, et à 30 minutes par jour pour les adultes. En complément, il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre. »

Afin de vous permettre de faire du sport chez vous, la Fédération Française de Triathlon met à votre disposition une série de fiches d'entraînement élaborées par nos Conseillers Techniques Nationaux, adaptées à la pratique des disciplines enchaînées. <https://www.fftri.com/pratiquer/prevention-coronavirus-covid-19/>



CORONAVIRUS
Ce qu'il faut savoir

LES INFORMATIONS UTILES
0 800 130 000 (appel gratuit)
gouvernement.fr/info-coronavirus

COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

- Lavages très régulièrement les mains
- Tousser ou éternuer dans votre coude ou dans un mouchoir
- Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
- Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

- Par la projection de gouttelettes
- Face à face pendant au moins 15 minutes

QUELS SONT LES SIGNES ?

- Fièvre
- Fatigue
- Toux et maux de gorge
- Gêne respiratoire
- Maux de tête
- Courbatures

PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

STADE 1 Cas importés sur le territoire → Objectif Freiner l'introduction du virus	STADE 2 Existence de cas groupés sur le territoire français → Objectif Limiter la propagation du virus	STADE 3 Le virus circule sur tout le territoire → Objectif Limiter les conséquences de la circulation du virus	STADE 4 Accompagnement du retour à la normale
---	--	--	---

Agenda club / Courses

Apéro club + grillade dès que l'on peut (date à choisir)

Course XXS en équipe le samedi 25 juillet (Centre-ville de Muret - allée Niel)

Grand prix Etape D1 / D2 le dimanche 26 juillet (Centre-ville de Muret - allée Niel)

Courses jeunes le dimanche 20 septembre au lac des bonnets

Bénévoles, merci de votre mobilisation

Courses régionales ou nationales

Les compétitions régionales annulées ou reportées pour le moment sont les suivantes :

ÉPREUVE	STATUT
21/03 - Aquathlon de Montpellier Métropole	Reporté
29/03 - Duathlon de Castres (2 ^{nde} manche D3)	Reporté
29/03 - Bike And Run de Labège	Annulé
29/03 - Vétathlon de Loupian	Annulé
05/04 - Triathlon des Neiges de Nistos	Annulé
05/04 - Duathlon de Castelnaudary (manche CRJ Duathlon + qualif France Duathlon)	Annulé
05/04 - Bike and Run de la Martraise	Reporté ?

Résultat club

Duathlon de Lunel (Championnat duathlon Equipe D3)

La 1ère manche de division 3 de duathlon a eu lieu dimanche 8 mars à Lunel. Le club était représenté par une équipe masculine avec une belle 10^{ème} place pour Geoffrey Evrard. L'équipe se classe 8^{ème} de cette épreuve. L'équipe était composée d'un senior (Geoffrey), de deux juniors (Alban et Nathanaël) et deux cadets (Thomas et Rémi)

Thomas Guillot finit premier dans sa catégorie tandis que Manon Taurin termine deuxième de sa catégorie.



En partant de la gauche, Geoffrey, Thomas, Nathanaël, Rémi et Alban

Présentation Parrain club

Sébastien Fraysse

Le club a révélé le nom de son premier parrain lors de l'AG. Il s'agit de Sébastien Fraysse, champion de France de longue distance en triathlon.



Sébastien Fraysse et Christian Oury

18/04 - OSCA Raid	Annulé
19/04 - Bike and Run Piscenois	Annulé
26/04 - Triathlon de Sète Trophée Laurent Vidal (1ère manche D3 Triathlon)	Annulé
01/05 - Triathlon de Saramon	Annulé
01/05 - Raid Insa-INP	Annulé
09/05 - Animation du Lac Vert	Annulé
30-31/05 - Triathlon de Montauban (3ème manche D3 Triathlon)	Annulé
07/06 - Urban Triathlon d'Albi	Annulé

Compétitions nationales : la FFTRI a décidé d'annuler toutes les compétitions nationales jusqu'au 7 juin inclus (BE fédéral du 02/04/2020).

Championnats de France Jeunes de Duathlon : la course est reportée au 10 et 11 octobre 2020.

Demi-Finale Triathlon Jeunes Casteljaloux (17/05) et championnats de France de Triathlon : l'ensemble des courses nationales jusqu'au 7 Juin inclus étant annulées, cela implique que la demi-finale à Casteljaloux et des championnats de France Jeunes de Triathlon ne pourront pas avoir lieu. La fédération travaille actuellement sur un report de ces championnats de France à la fin du mois de Septembre.

Circuit D3 de Duathlon et de Triathlon : L'ensemble des circuits de 3ème division sont annulés pour la saison 2020. En parallèle de cette décision, il a été décidé de ne pas faire appliquer la règle des montées descentes pour la saison sportive.

Circuit de D1 et de D2 : Afin de garantir le maintien des Championnats de France des Clubs de Division 1 & 2 de Triathlon et Duathlon, la Fédération Française de Triathlon travaille actuellement pour garantir un nombre minimal de 3 étapes par championnat, les titres de Champions de France seront décernés à l'issue de ces championnats.

Vie du club

Opération Casques : Partenariat Vertical bike
Grâce à une commande groupée pour le club nous avons pu acquérir des casques Mavic de qualité au prix club de 54 euros au lieu de 129 euros. Belle opération effectuée à Noël et à renouveler.

Opération Vélos : Partenaire Vertical Bike et subvention de la Région Occitanie.
Nous avons également négocié pour un achat groupé l'acquisition de vélos de la marque Villiers au prix de 1 500 euros au lieu de 2 750 euros. Près de 45% de réduction, qui profitent aux heureux propriétaires de ces vélos. Deux vélos Giant (taille XS et S) ont été achetés par le club, dans le cadre de l'école de Triathlon. Ces vélos seront mis en location à l'année pour permettre à deux jeunes d'avoir un matériel fiable et de qualité pour débuter leur entraînement en vélo de route.

Opération roues : Partenaire Vertical Bike et subvention de la région Occitanie
Nous avons pu également acheter des roues Mavic entre 45 % à 50% de réduction.

Achat d'un minibus : Subventions Mairie de Muret, Région Occitanie
Avant le confinement, l'achat d'un minibus était bien engagé. Nous sommes prêts au niveau financement. Espérons que dès la reprise, nous pourrions finaliser cet achat avec Ford Muret, qui devient aussi partenaire du club.

Informations Ligue / Fédération

[Fédération Française de Triathlon](#)
[13 mars, 21 h 28 mn](#)

Suite aux annonces du Président de la République Emmanuel Macron lors de son allocution de jeudi 12 mars soir, Philippe Lescure, Président de la Fédération Française de Triathlon et les membres du bureau exécutif ont pris la décision d'annuler l'ensemble des compétitions et rassemblements.

Par ailleurs, la F.F.TRI. demande aux clubs de suspendre tous les entraînements en groupe. Ces mesures s'appliquent à partir d'aujourd'hui à l'ensemble des catégories d'âges, de pratiques et de niveaux (fédération, ligues, comités départementaux et clubs), jusqu'à ce que les conditions sanitaires permettent la reprise de ces activités.

Logo des partenaires



VILLE de MURET
mairie-muret.fr



Nouvelles tenues :

Finalisation des tenues avec le nouvel équipementier Bioracer. La commande des tenues est donc en préparation. Elle sera disponible dans un délai de 8 à 10 semaines. Nous avons choisi de garder le design très proche de celui de Poli afin d'avoir une continuité dans la gamme. Nous espérons pouvoir développer une boutique virtuelle avec Bioracer afin de donner la main aux athlètes sur leur future commande. Nous pouvons remercier Valérie Chourreau pour le travail de préparation.

En présentation, la tri fonction longue distance avec les manches zip devant, la tri fonction courte distance zip dans le dos et la veste.



Bilan duathlon :

La quatrième édition du « Duathlon de Muret » s'est déroulée sous un soleil estival le dimanche 23 février, sur le site du Karting International de Muret. Le Duathlon de Muret a connu un franc succès avec près de 400 inscrits, dont 358 ayant franchi la ligne d'arrivée.

Quatre courses étaient organisées : une épreuve XS (2,5 km à pied, 10 km à vélo et 1, 25 km à pied), ouverte à partir des benjamins et aux adultes, une épreuve S (5 km à pied, 20 km à vélo et 2,5 km à pied) pour les cadets, juniors et adultes. Le matin, les jeunes de 6 à 11 ans ont eu aussi leur course. Pour la troisième année, l'organisation technique a conçu un parcours cycliste sur route fermée (seule de la région Occitanie). Au départ de la première course, le club a rendu hommage à Robert Grouillard, concepteur et fondateur du circuit du Karting décédé quelques jours auparavant.

Le club remercie tous les bénévoles, ses partenaires, la ville de Muret (pour son soutien logistique et financier), la ligue régionale de triathlon, les dirigeants de l'association HGK, ainsi que les riverains.

Dossiers et infos club :

Rétablissement : le club souhaite un bon rétablissement à Carole Bouffard suite à son grave accident à vélo ;

Section sportive lycée Aragon à Muret : inscription en cours (dossier seconde générale à déposer) ;

Iroman Nice : 9 athlètes club en préparation, l'épreuve est reportée à une date ultérieure ;

Partenariat : SNF, Ford, Endurance Shop et Intersport

Subvention : Agence nationale du Sport ;

Course : préparation du relais par équipe et l'étape D1 le 25 et 26 juillet ; la fédération nous demande aussi d'organiser la D2.