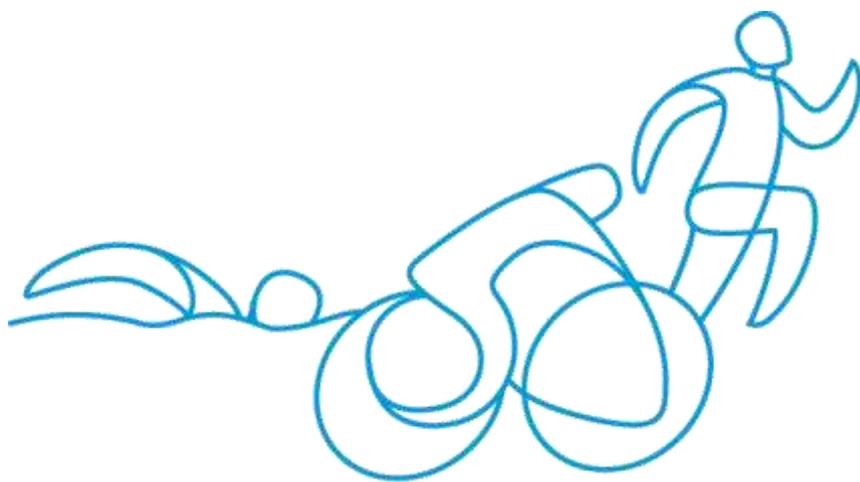


# Union Sportive DE Créteil



# Triathlon

Période de  
janvier 1989 à avril 2020

## SAISON 1989-1990

Extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE A CRETEIL » n° 97 de décembre 1989 :

### **La passion**

Mission accomplie pour les trois triathlètes de l'US Créteil sélectionnés à l'Ironman, qui se déroulait le 14 octobre dernier à Hawaï. Éric PLANTIN, leader de l'équipe cristolienne finit 12<sup>ème</sup> en 8h42' et Didier BERTRAND arrive à la 228<sup>ème</sup> place en 10h11'. Bob PLANTIN, quant à lui, a assuré très raisonnablement son parcours, prenant le départ du marathon alors même qu'Éric franchissait la ligne d'arrivée.

*« L'ambiance à Hawaï est extraordinaire, devait déclarer Bob PLANTIN. Des triathlètes sont arrivés jusqu'à une heure du matin et des milliers de spectateurs étaient là pour les accueillir. Le public américain est fabuleux »*

Aujourd'hui meilleur club français sur les longues distances, l'USC comptait déjà cinq qualifiés pour les Championnats du Monde qui se déroulaient en Avignon le 6 août dernier, avec Didier BERTRAND, Gérard CHIQUET, Fabienne BABELSKI, Catherine RAUSER et Catherine EVRARD.

Éric PLANTIN quant à lui, champion de France 89, vient d'être déclaré athlète de haut niveau et vise déjà les prochains JO qui se dérouleront à Barcelone en 1992.

Par ailleurs, l'équipe des dirigeants de l'USC, entourée d'une centaine d'adhérents, prépare déjà pour le printemps prochain la deuxième édition du Triathlon Passion qui saura, une fois de plus, séduire de nombreux Cristoliens.

# Les trois font la paire

La grande fête du triathlon aura lieu le 17 septembre prochain sur la Base de loisirs. Une compétition ouverte à tous, très appréciée des Cristoliens.

**S**portifs occasionnels ou ironmen, ils seront plusieurs centaines à participer au triathlon de l'USC qui se déroulera le 17 septembre sur la Base de loisirs. Au programme, pour les licenciés : un triathlon Sprint comprenant 750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied. Pour les jeunes de 9 à 16 ans, un triathlon Avenir aux distances variables selon les catégories d'âges : 150 m de natation, 4 km de vélo et 1 500 m de course à pied pour les pupilles (9-10 ans), 300 m de natation, 8 km de vélo et 2 500 m de course à pied pour les minimes et les benjamins (11-14 ans).

Enfin pour l'ensemble des Cristoliens, un triathlon relais mettra aux prises des équipes de trois, en catégories hommes et femmes. Chaque membre de l'équipe effectuant une des trois épreuves. *"On peut courir en famille, entre amis ou entre collègues. C'est une formule qui permet de se faire plaisir, commente Gérard Porcheret, le président du club. Et de nombreux voyages sont à gagner..."*

Pour cette grande fête du triathlon, plus de 300 personnes seront mobilisées afin d'assurer le bon déroulement de l'opération. Une grosse organisation à la hauteur de la réputation de l'USC qui compte seize athlètes classés en championnats du monde et qui possède un titre de vice-champion de France par équipe.

## Une place forte du triathlon français

Cette année encore, Créteil sera représentée au triathlon d'Hawaï en la personne de Denis Soetens, qui a décroché son billet en termi-

nant à la 24e place du triathlon longue distance de Lanzarote, succédant ainsi à Eric Plantin.

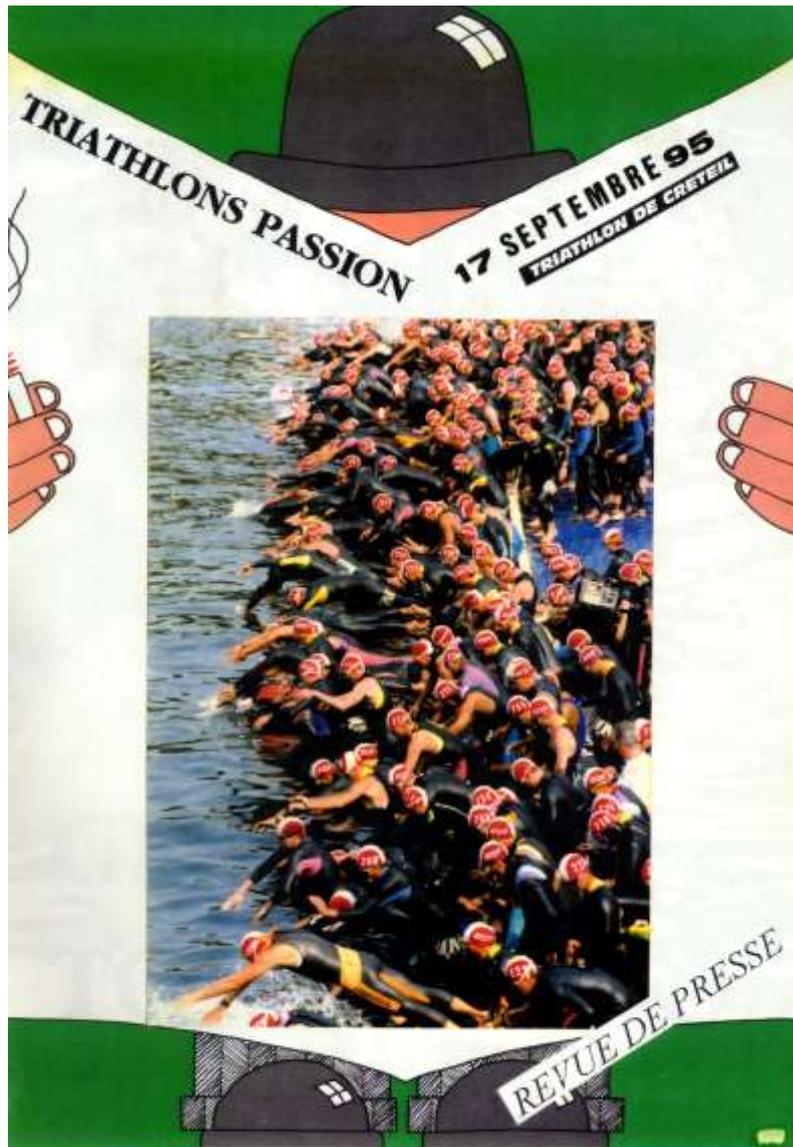
Au "Défi vert", sorte de triathlon "tout terrain" qui se déroule en trois manches, l'USC figure en très bonne place après avoir remporté l'épreuve disputée à Bombannes, dans les Landes, et pourrait bien s'imposer à l'issue de la dernière manche, qui se tiendra ce mois-ci en Bretagne. Par ailleurs, deux Cristoliens, Hervé Taytaut chez les seniors et Gérard Chiquet chez les vétérans, ont disputé, la saison passée, les championnats de France.

Les "Kids" de l'USC, pour leur part, n'ont pas été en reste puisque deux d'entre eux, Magalie Faugeoux et Yves Thomassin, se sont également qualifiés pour les championnats de France. *"L'école de triathlon du club, forte aujourd'hui de 26 jeunes, est un véritable réservoir de talents",* constate Gérard Porcheret, qui se réjouit de la popularité croissante du triathlon auprès des jeunes générations.

Et tous ces espoirs comptent bien faire la démonstration de leurs talents lors du triathlon de l'USC du 17 septembre. A cette date, l'équipe première sera à Beauvais pour défendre les couleurs cristoliennes lors de la coupe de France des clubs, avant de participer le mois prochain aux championnats du monde longue distance à Nice. Bref, pour la section triathlon de l'USC, la saison démarre sur les chapeaux de roues. ■

*Pour tous renseignements, contactez l'USC au 42.07.15.74.*





Couverture de la Revue de Presse éditée à l'occasion du « Triathlon Passion » du 17 septembre 1995

## TRIATHLON-PASSION

600 athlètes étaient au rendez-vous pour les trois trophées qui étaient proposés:

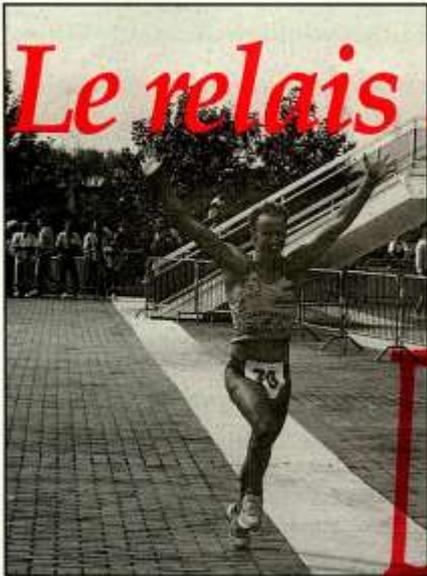
- « Avenir » ouvert aux 9-14 ans,
- « Sprint » réservé aux licenciés,
- « Relais » qui a mis aux prises équipes féminines et masculines.

Des figures du triathlon étaient présentes:

- Ludovic BEAUGRAND (Villeparisis) qui remporta sa 4<sup>ème</sup> victoire,
- Jean-Roger PONS (TCBB)

Au classement des féminines, excellente deuxième place pour la Cristolienne Magalie FAUGEROUX.

# Le relais des passions



C'est le 2 juin qu'aura lieu, sur la Base de loisirs, l'édition 96 du Triathlon Passion. Une compétition ouverte à tous, très appréciée des Cristoliens et d'un nombre croissant de triathlètes de haut niveau.

Démonstration de talents, compétition régionale, rendez-vous de l'amitié et grande fête du sport : le Triathlon Passion, c'est un peu tout ça à la fois.

En septembre dernier, 600 triathlètes, venus de tous les horizons, ont participé à cette épreuve. Avancé au 2 juin, le rendez-vous devrait, cette année, attirer encore plus de monde. Notamment du côté des sportifs de haut niveau. "L'épreuve se déroule avant une grande compétition internationale qualificative pour les championnats de France. De nombreux triathlètes devaient donc faire le déplacement pour s'affûter sur une courte distance", explique un responsable du club.

Le Triathlon Passion se déroulera en trois temps avec, tout d'abord, un triathlon "Génération 2000". Sur cette épreuve, destinée aux 9-16 ans, les distances seront variables selon les âges. Suivra ensuite un "Sprint", réservé aux licenciés. Il s'agira pour les compétiteurs d'effectuer 750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied à l'issue de laquelle sera décerné le titre de champion de Ligue. Enfin, un "Relais" ouvert à tous est reconduit. L'an passé, cette catégorie avait fait un véritable carton ! Très originale, cette dernière épreuve met aux prises des équipes de trois personnes, masculines ou féminines, sur des distances équivalentes au "Sprint".



## De l'amitié à la sportivité

Chaque membre de l'équipe doit effectuer une des trois épreuves. Cette année, trois challenges seront notamment disputés : inter-entreprises, inter-corporations et inter-associations auxquels participeront notamment les 27 sections de l'US Créteil. Du beau spectacle en perspective !

Le Triathlon Passion sera aussi l'occasion de mesurer le dynamisme des triathlètes de l'USC et d'apprécier l'ambiance très amicale qui règne au sein de cette section. Se situant dans les 10 premiers clubs français, l'USC est aussi l'un des rares à posséder une école de triathlon, fréquentée actuellement par une trentaine de jeunes. Le mois dernier, tous les adhérents sont partis en stage dans le Jura. Objectif premier : être en forme pour le début de saison. Mais les résultats ne sont pas l'unique priorité que se sont fixée les dirigeants et les deux entraîneurs, Eric Plantin et Jean-Marc Guérineau. "Nous cherchons également à inculquer aux triathlètes une certaine manière d'être. Et nous demandons aux membres de l'équipe première d'être des leaders, des modèles pour les plus jeunes." Bel esprit ! ■

## Les trois temps du Triathlon Passion

- Dimanche 2 juin, sur la Base de loisirs :
- 12 h 30 : triathlon "Génération 2000"
- 13 h : triathlon "Sprint"
- 16 h : triathlon "Relais"

Pour tous renseignements et inscriptions, contacter l'USC au 42.07.15.74.

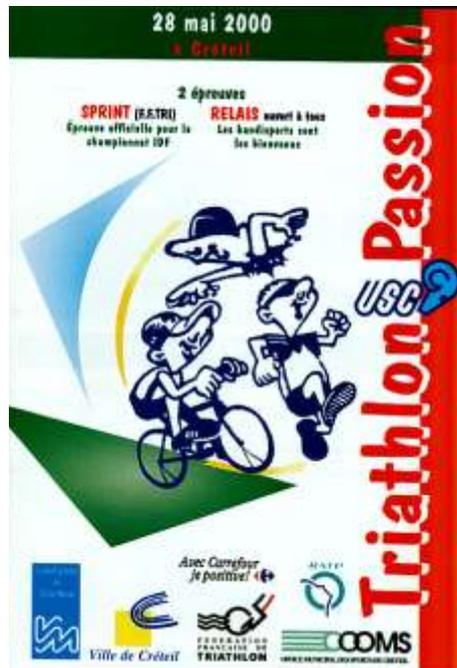
Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE A CRETEIL » n° 162

### TRIATHLON

Record battus pour l'édition 1996 du triathlon passion puisque le nombre de 250 engagés était atteint une semaine avant l'épreuve.  
Belle victoire des Cristoliens sur le tri-relais.

Extrait de « LA LETTRE DE L'US CRETEIL » n°91 du 10 juin 1996.

## SAISON 1999-2000



# Place au triathlon



Le 28 mai, la Base de loisirs accueillera la 10<sup>e</sup> édition du Triathlon Passion. Plus de 500 participants seront de la fête. En individuel ou par équipe, prenez vos marques !

Créteil court, la classique Créteil-Montmirail-Créteil en cyclo-tourisme, etc. Et c'est bien pour faire partager le plaisir de la course au plus grand nombre que la section organise son propre événement.

## De la compétition à la convivialité

Rendez-vous incontournable, le Triathlon Passion fête cette année ses dix ans d'existence. Dès 11h, autour du lac, se tiendront des animations puis, à 13h30, aura lieu le départ du Sprint suivi du Relais, à 15h45. La première course est davantage destinée aux licenciés ou, tout au moins, aux concurrents entraînés... La seconde



concerne les équipes : chaque relayeur effectue l'une des trois distances. Le parcours – le même pour tous – inclut 750 m de natation, 20 km en vélo et 5 km à pied.

Cette année encore, le triathlon cristolien bénéficie d'un cadre agréable puisque natation et course à pied auront lieu sur la Base de loisirs. Côté cyclisme, les participants feront une incursion en ville, sur une boucle fermée à la circulation automobile, qui empruntera notamment la rue Gabriel-Péri, la rue du Jeu-de-Paume, l'avenue François-Mitterrand, Europarc ou encore le boulevard Oudry.

Si, cette fois, les triathlètes de l'USC

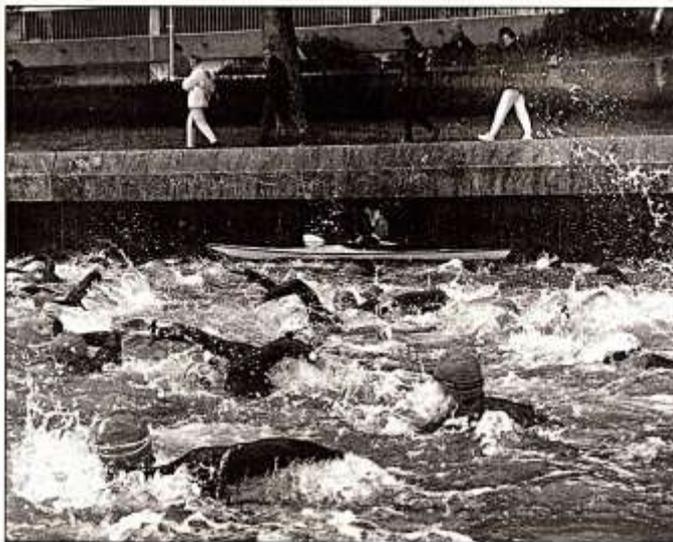
**A** Créteil, on pratique le triathlon depuis la fin des années 80. Aujourd'hui, le club compte 70 adhérents, dont une petite dizaine de féminines. Et c'est bien la passion qui anime ses membres ! Le triathlon impliquant la pratique de la natation, du cyclisme et de la course à pied, il faut nécessairement s'entraîner dans chacune de ces trois disciplines...

Si toutes les compétitions ne sont pas aussi rudes que celles d'Embrun, dans les Hautes-Alpes, ou d'Hawaii (3,8 km de natation, 180 km à vélo et un marathon pour finir), le triathlon est un sport exigeant. Même chez les non-professionnels, les entraînements représentent ainsi de 6 à 15 heures par semaine. Pour cela, les triathlètes cristoliens profitent régulièrement de la piscine du Colombier ou de celle de la Lévière ainsi que du stade Duvauchelle. Pour rouler, ils se rendent au bois de Vincennes ou en Seine-et-Marne.

Sport individuel, certes, le triathlon se pratique néanmoins avec un réel esprit d'équipe et dans une ambiance très conviviale. D'ailleurs, les triathlètes de Créteil participent régulièrement aux nombreuses manifestations organisées par d'autres sections de l'USC : Tout



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE A CRETEIL » n° 202 de mai 2000



participent bien à la manifestation, ce sera du côté de l'encadrement. Aidés de nombreux bénévoles, ils vont, en effet, assurer la sécurité des participants et le bon déroulement de l'événement.

### Nouvelle discipline olympique

L'an passé, le Sprint avait réuni 310 concurrents, dont une trentaine de féminines. Cette compétition officielle compte pour le Challenge d'Ile-de-France qui récompense l'équipe la plus régulière qui concourt sur les triathlons d'Etampes, Sartrouville, Saint-Quentin et Villepinte. C'est Cyrille Masur, de Sartrouville, qui avait remporté la dernière édition en un peu moins d'une

heure. Chez les dames, Stéphanie Gros, de Poissy, avait terminé en tête à quelques minutes de son homologue masculin. Comme d'habitude, plusieurs athlètes étrangers - australiens notamment - devraient également être de la fête. Ce

sport, très pratiqué aux antipodes de notre pays, fera d'ailleurs son entrée aux Jeux de Sydney, dans quelques mois.

Quant au Relais, une cinquantaine d'équipes avait relevé le défi, dans un état d'esprit tout à fait ludique. C'est une équipe suisse qui avait pris la première place, démontrant ainsi que nos voisins helvètes ne sont pas aussi languides qu'on veut bien le dire. Cette année encore, divers classements vont départager les concurrents : "général", entreprises, associations, fonction publique... De quoi attribuer de nombreux lots ! Une nouveauté, le Relais devrait aussi accueillir des sportifs handicapés. Cette initiative découle tout naturellement de la volonté de faire du Triathlon Passion un événement de qualité, bien sûr, mais qui associe également plaisir et convivialité.

Profitez-en, il y en aura pour tous les goûts et vous serez toujours bienvenu : bénévole pour l'encadrement, spectateur, supporter ou participant... En mai fais ce qu'il te plaît ! ■

### Le Triathlon Passion, côté pratique

Pour obtenir les bulletins d'inscription, il suffit de joindre l'USC au 01.42.07.15.74.

Pour le Sprint, l'inscription est de 125 F pour les licenciés, 185 F pour les non-licenciés. Pour le Relais, elle est de 150 F + 20 F par relayeur.

Comme pour toutes les manifestations sportives, les inscriptions nécessitent un certificat médical de non-contre-indication aux sports concernés, datant de moins d'un an, pour les personnes âgées d'au moins 16 ans.

# Épreuves par



## Pour la petite histoire...

Quel est le point commun entre Les Trois Sports, la Course des Débrouillards et la Course des Touche à Tout ? Il s'agit des anciens noms du triathlon. Cette discipline a pris, entre autres, ses sources sur l'île d'Hawaï. En 1977, John Collins, vétéran de la marine américaine, lance un défi aux cadets de la marine sur lesquels il espère prendre une revanche. L'enjeu consiste à disputer les trois compétitions les plus dures de l'archipel en une épreuve : la Waikiki Rough Water Swim, en natation (3,9 km), l'Around Oahu Bike Race, en cyclisme (179 km) et le marathon d'Honolulu (42,195 km). En février 1978, l'exploit est réalisé. Le challenge s'appellera "Ironman" (Homme de fer), en référence à la difficulté des trois épreuves. Le premier Homme de fer, Gordon Haller, boucle les 225 km en 11h 46'. La France découvre cette nouvelle discipline 4 ans plus tard sur les bords de la Côte-d'Azur. Créteil ne tarde pas à réagir : en 1990, l'USC triathlon voit le jour.



Le 10 juin prochain, pour sa 11<sup>e</sup> édition, le Triathlon Passion réunira plusieurs centaines de participants à Créteil. Sprint individuel ou relais par équipe, tous les concurrents ont leurs chances. Un bon millier de spectateurs est attendu pour assister à ce grand spectacle.

**C'**est bien connu, la valeur n'attend pas le nombre des années ! Discipline olympique depuis les derniers Jeux de Sydney, le triathlon a rapidement gravi les échelons de la reconnaissance internationale pour être désormais considéré comme une discipline à part entière. "Aujourd'hui, l'association compte 85 membres, dont 30 jeunes et 55 adultes. Le plus jeune a 6 ans et le doyen en a 60", indique Olivier Forabosco, président de la section triathlon de l'USC. Loin des compétitions très rudes à l'instar de l'Ironman d'Hawaï (voir encadré), le Tri-

athlon Passion de Créteil attire néanmoins d'excellents clubs franciliens, notamment celui de Poissy qui réunit les meilleurs triathlètes de l'Hexagone. Pour preuve, il compte dans ses rangs Olivier Marceau, champion du monde 2000 et 7<sup>e</sup> aux JO de Sydney, sans oublier les deux lauréats de l'an dernier : Sylvain Dodet et Stéphanie Gros. Cette année, le Triathlon Passion réunira deux épreuves en une seule. En effet, le départ simultané du sprint et du relais aura lieu à 14h avec une boucle de 750 m dans le lac. Les triathlètes enchaîneront ensuite avec les 20 km de vélo dans le quartier des Sarrazins, sur un circuit de 7 km. Pour la circonstance, le parcours

# trois



Si l'épreuve du sprint s'adresse, avant tout, aux licenciés, le relais est, en revanche, ouvert à tous. Par équipe de trois, les athlètes pourront découvrir ce sport exigeant, chacun d'eux effectuant l'une des trois épreuves. Une belle occasion de se faire plaisir entre amis ou en famille. Comme l'an passé, plusieurs challenges sont proposés : classement libre, entreprises, associations, féminines, familles et handisports. Ce dernier challenge est original puisque, pour la 3e année consécutive, il permet d'associer sportifs valides et "invalides"

sera fermé à la circulation et sécurisé par une équipe de bénévoles. Enfin, dernière ligne droite, les compétiteurs termineront leur triathlon par 5 km de course à pied, soit un tour du lac de Créteil.

## Entre amis ou en famille



grâce à des aménagements spécifiques. Belle preuve d'intégration. Une intégration alliée à une grande convivialité.

*"Même si quelques très bons triathlètes figurent dans nos rangs, à Créteil, nous privilégions avant tout une pratique de loisirs, poursuit Olivier Forabosco. De sorte que le plus grand nombre puisse découvrir cette discipline. C'est d'ailleurs dans cet esprit que nous organisons le Triathlon Passion. Nous ne sommes pas pour une course à la prime."*

Peu de triathlètes cristoliens disputeront l'épreuve. La plupart étant mobilisés pour l'organisation et la sécurité des compétiteurs. Les espoirs devraient reposer sur Thierry Tatincloux et Richard Massaud. Muriel Samson, 20 ans, pourrait créer une bonne surprise. On devrait également retrouver quelques triathlètes étrangers qui affectionnent particulièrement cette compétition. Coup d'envoi : le 10 juin. Mot d'ordre : l'essentiel, c'est de participer ! ■



## Le Triathlon Passion, côté pratique

- ✓ Pour obtenir les bulletins d'inscription (sprint ou relais), il suffit de joindre l'USC au 01.42.07.87.57. Site internet : [www.triathlon.com.bi](http://www.triathlon.com.bi)
- ✓ Pour le sprint, l'inscription est de 125 F pour les licenciés ; 185 F pour les non-licenciés. Pour le relais, elle est de 150 F + 20 F par relayeur (soit 210 F pour les trois relayeurs).
- ✓ Comme pour toute manifestation sportive, les inscriptions nécessitent un certificat médical de non-contre-indication aux sports concernés, datant de moins d'un an.
- ✓ Equipement nécessaire : le bonnet de bain (obligatoire) est fourni par les organisateurs. Une combinaison est conseillée (shorty de planche à voile). Le port du casque pour l'épreuve de cyclisme est obligatoire.

VIVRE ENSEMBLE N° 212 • 43

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE A CRETEIL » n° 212 de mai 2001

## TRIATHLON-PASSION

316, c'est le nombre record de participants à la 11<sup>ème</sup> édition du TRIATHLON-PASSION de Créteil du 10 juin 2001. N'oublions pas, de plus, les 24 équipes engagées à l'épreuve du relais.

Cette édition, placée sous le signe de la jeunesse était sélective pour le championnat d'Europe junior qui se déroulera fin juin en Tchéquie et 43 juniors, venus de toute la FRANCE, se disputaient les quatre premières places qualificatives. La lutte fut âpre et le niveau sportif élevé comme en témoignent les temps du premier masculin junior, en 56'44" et celui de la première féminine junior en 1h02'10".

C'est, encouragé par un public averti et nombreux, sous un soleil constamment présent, que Pierre DOREZ de Valence et Anaëlle PERI d'Echirolles ont remporté cette épreuve organisée par l'US Créteil Triathlon avec le concours des services municipaux et de l'OMS.

Plus que jamais, le TRIATHLON-PASSION est une des grandes manifestations de Créteil.



Epreuve cycliste du Triathlon. Photographie Michel ESCURIOL.

## COME BACK

L'US Créteil Triathlon, avec la rentrée, voit arriver un nouveau directeur technique. Jérôme GEORGES, qui occupait avec brio et un dévouement sans faille ce poste jusqu'à présent s'en est allé dans le Sud de la France pour une vie que nous lui souhaitons agréable.

Il n'est pas remplacé par un inconnu, puisqu'Éric PLANTIN qui officiait au Tennis, reprend le flambeau et retrouve le Club dont il porta les couleurs jusqu'à Hawaii, le saint des saints triathlon.

Pour mémoire, Eric PLANTIN longtemps parmi l'élite nationale, s'était occupé de l'école de triathlon jusqu'en 1997. Mais, malgré son départ, le triathlon n'était jamais bien loin. Ainsi, notre compère accroche une 18<sup>e</sup> place à 38 ans au triathlon mythique d'Embrun au mois d'août.

## TRIATHLON D'EMBRUN

Ce mois d'août, souvent consacré aux vacances, ne l'a pas été dans le petit monde du Triathlon. Le 15 août est, en effet, la date traditionnelle du fantastique Triathlon d'Embrun. Au programme 3,8 km de natation, 188 km de vélo dont le passage des cols de l'Izoard et du Chalvet puis pour finir en douceur cette journée qui débute à 6h, à la lueur des flambeaux, un marathon.



Patrice BLANCHETEAU à Embrun.  
Photographie USC Triathlon

Au départ, 450 furieux s'élancèrent dans les eaux du Lac, mais seulement 313 franchirent la ligne d'arrivée et obtinrent le très convoité t-shirt avec l'inscription en rouge « finisher ».

Cette année, encore et toujours, Créteil était présent sur cette épopée. Patrice BLANCHETON, Éric PLANTIN, Sébastien NAIN, Henry DAIDECHE et Alain BERNIER ont mouillé le maillot bleu, blanc et jaune de notre club. Si deux abandons furent comptabilisés, en milieu de marathon tout de même, Éric PLANTIN finit donc 18<sup>e</sup> en 11h 17' 14" et Henry DAIDECHE, le vétéran des cinq, en 228<sup>e</sup> position en 15h 17'.



Eric PLANTIN au triathlon d'Embrun.  
Photographie U.S.C.Triathlon

## CHAMPIONNATS DE FRANCE

Il règne un micro climat à Vassivière qui est tout à faire profitable aux cristoliens. Jean GUICHOT, égal à lui-même, monte pour la seconde fois consécutive sur la troisième marche du podium aux championnats de France, dans la catégorie V4, qui se déroulaient en juillet. Il faut dire que malgré les 1500 mètres de natation, les 40 kilomètres de vélo et les 10 kilomètres de course à pied, notre sexagénaire, depuis l'hiver, ne s'en est pas laissé compter. La lutte fut difficile, mais Créteil remporte une nouvelle médaille. Bravo au vétéran de notre Club qui démontre, si besoin était, que cette discipline n'est pas celle des fous hyper costauds.

## DUATHLON DE ZOFINGEN — TRIATHLON DE NICE

Dimanche 23 septembre, sous une pluie battante, les triathlètes de l'US Créteil ont une fois de plus, porté haut, les couleurs du Club.

En effet, alors que Dominique LECOUCHE s'illustre en Suisse à Zofingen, en bouclant le plus difficile duathlon du monde (8,5 km de course, 150 km de vélo, 30 km de course) à la 162<sup>e</sup> place, ses copains bataillaient dur, au triathlon de Nice : 4 km de natation dans une mer houleuse, suivis de 130 km à vélo avec le col de Vence, et 30 km de course à pied, trempés comme des soupes !

Bravo donc à Claire DEVAS, pour sa première longue distance de sa jeune carrière, 24 ans, 3<sup>e</sup> de son groupe d'âge en 9h29, à Olivier LEBOURGEOIS en 8h01, Patrice BLANCHETEAU en 8h22, Laurent COUROUGE en 8h42 et Didier MOLINA en 8h51.

Et dire qu'à Créteil, il faisait un soleil éclatant !

# SAISON 2001-2002

## Triathlon

### “Come-back” réussi



Après six ans d'absence, Eric Plantin figurait à nouveau, le 15 août dernier, parmi les 600 athlètes venus du monde entier participer au triathlon d'Embrum, reconnu comme le plus exigeant du monde.

Au programme, dès 6 heures du matin : 3,8 km de natation dans les eaux du lac de Serre-Ponçon, puis 184 km de vélo avec, entre autres, le col de l'Izoard et, pour finir, 42,195 km de course à pied, avec un dénivelé de 400 m.

Trentième après la natation, 23e après l'épreuve cycliste, Eric a franchi en 18e position la ligne d'arrivée, se classant 1er des plus de 35 ans. Une grande satisfaction pour le directeur du centre Marie-Thérèse-Eyquem, qui ne compte pas s'en arrêter là.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE A CRETEIL »  
n° 215 d'octobre 2001

Dimanche 13 avril, sous un ciel couvert, cinq triathlètes de Créteil sont allés chercher une qualification pour les championnats de France de Duathlon, qui auront lieu en juillet, à Chartres. Toutes les catégories d'âges seront représentées : Claire DEVAS en sénior féminine 1, Edouard LUCCHESI en sénior 1, Olivier LEBOURGEOIS en sénior 3, Henri DAIDECHE en vétéran 2 et Jean GUICHOT en vétéran 5 ( 60 ans ). Souhaitons leur bonne chance.

Cette année encore, l'USC Triathlon a participé à la course "Créteil-Montmirail-Créteil" et "Créteil-St-Augustin-Créteil" organisées par l'USC Cyclotourisme .

Cette année fut marquée par un "trophée du Club le mieux représenté" sur la seconde course de 115 kms.

Jean-Pierre HENO, maire-adjoint chargé des sports et Lucien DUPRE, président de l'USC Cyclotourisme ont remis la coupe à nos représentantes féminines, toujours alertes malgré la distance et le vent constamment présent.



Remise du trophée « Créteil-Montmirail ». De gauche à droite Estelle BRUNSTEIN, Claire DEVAS, Céline BRAESCH, Chau LE MINH et Jean-Pierre HENO, maire-adjoint aux sports.  
Photographie USC Triathlon.

Les vacances ne sont pas toujours une période de repos. C'est ce qu'ont découvert quatorze triathlètes, six filles et huit garçons, qui pensaient partir sur la Costa-Brava pour profiter du soleil hispanique et du calme, lors de la première semaine de Pâques.



L'équipe de l'USC Triathlon en stage sur la Costa-Brava (Espagne).  
Photographie USC Triathlon.

Entraînés par leur directeur technique, Eric PLANTIN, ils ont enchaîné une trentaine d'heures sur 5 jours.

La partie natation se déroula en grande partie dans le bassin chauffé, mais pour ne pas perdre l'habitude des températures franciliennes, quelques hectomètres furent réalisés dans le bassin extérieur, à 12°C. Il va de soit que la combinaison était la bienvenue.

Les 600kms de vélo furent un délice. Le relief varié, la tranquillité du site, le respect des automobilistes, les paysages somptueux y furent pour beaucoup.

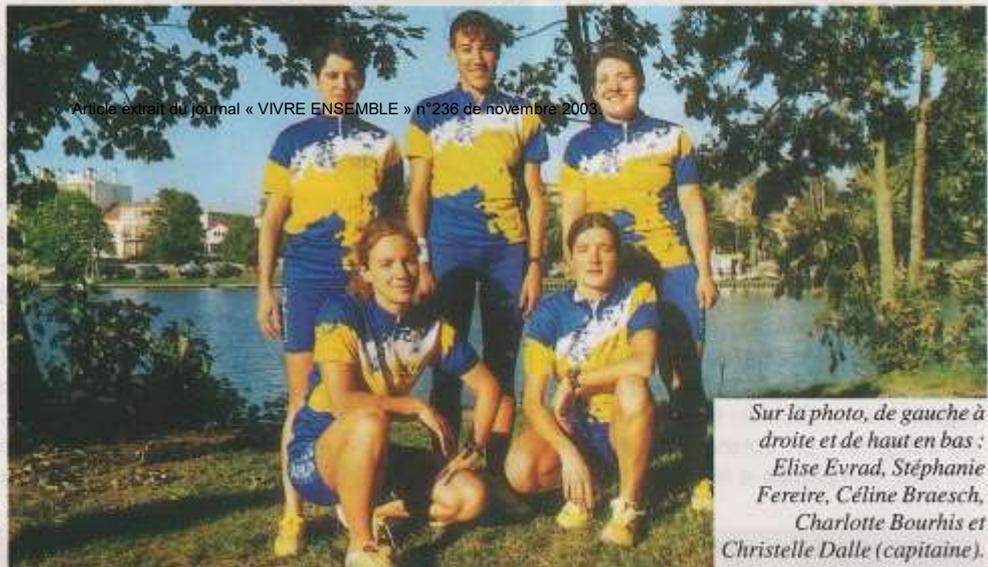
La course à pied, le long du bord de mer, ne fut pas non plus une promenade.

Le groupe est rentré heureux de ce stage qui, en plus de se préparer physiquement, a permis la constitution d'un réel esprit de groupe prêt à débiter une saison riche en promesses, notamment chez les féminines.

### Triathlon

## Les féminines de l'USC, 10<sup>e</sup> équipe française

**L**es Cristoliennes, championnes d'Ile-de-France de triathlon et duathlon 2003, se sont classées 10<sup>es</sup> du Grand Prix national de division 1. Un beau succès pour l'équipe, tout juste admise cette saison dans cette division, et qui a créé la surprise en réalisant de belles performances et en s'imposant devant des équipes expérimentées. Les féminines de l'USC, avec Christelle Dalle à leur tête, sont bien décidées à progresser dans le classement pour dynamiser le grand prix et représenter leur club au plus haut niveau.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°236 de novembre 2003.

Sur la photo, de gauche à droite et de haut en bas : Elise Evrad, Stéphanie Fereire, Céline Braesch, Charlotte Bourhis et Christelle Dalle (capitaine).

# ÉQUIPE ÉLITE FÉMININE

U . S . C R É T E I L  
T R I A T H L O N



CHAMPIONNAT DE FRANCE  
1<sup>ÈRE</sup> DIVISION

**8** ÈME

ST JEAN DE MONTS  
MONTPELLIER  
DUNKERQUE  
MARSEILLE  
LA BAULE

© 2007 / Annee 2007



*les triathlètes cristoliennes ne sont jamais allées si vite !!!*

MERCI  
DE VOTRE SOUTIEN



### Triathlon

## L'équipe féminine se maintient en D1

L'USC Triathlon a toujours les pieds dans l'eau, la tête dans le guidon et l'esprit macadam ! L'équipe féminine, composée de Cristelle Dalle, Charlotte Bourhis, Céline Braesch, Bénédicte Bonnely et Muriel Samson, et qui évolue en Division 1, a terminé sa saison à une huitième place sur quinze équipes engagées. Avec un total de 530 points sur les cinq étapes du Grand Prix national, les filles se maintiennent en D1. Par

ailleurs, lors des championnats de France longue distance, Christelle Dalle s'est hissée au 7<sup>e</sup> rang du classement général, catégorie élite F, et seconde chez les seniors femmes. En courte distance, la même Christelle Dalle s'est classée 19<sup>e</sup> au classement général, Charlotte Bourhis, 22<sup>e</sup>, et Céline Braesch, 26<sup>e</sup>. Chez les jeunes, Mina Haddouch, poussine, a remporté le triathlon de Fresnes et terminé 4<sup>e</sup>, lors du triathlon d'Amiens. Dans ce même triathlon, Geoffrey Hueber, pupille, est arrivé 5<sup>e</sup> et le junior Maxime Verseau, 6<sup>e</sup>.

A noter, la participation de deux athlètes cristoliens au triathlon d'Embrun, réputé pour son extrême difficulté. Médéric Davoine, senior, et Henry D'Aideche, vétéran, ont terminé respectivement 48<sup>e</sup> (en 12h09'27) et 318<sup>e</sup> (en 15h26'17"). Bravo à tous les deux !

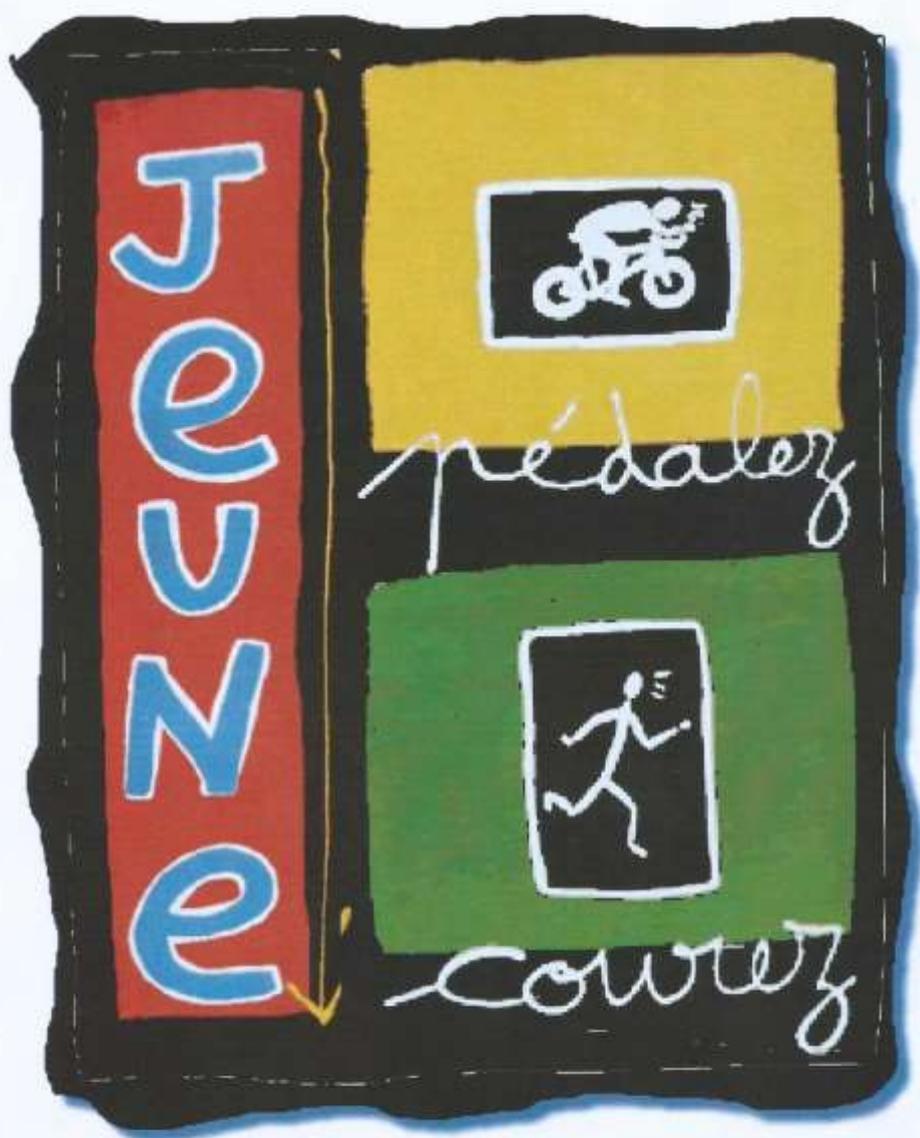


Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°245 d'octobre 2004..



# DUATHLON DE CRÉTEIL

CHALLENGE AVENIR ILE DE FRANCE  
OUVERT AUX JEUNES NÉS ENTRE 1985 ET 1996



## DIMANCHE 17 OCTOBRE 2004

### BASE DE LOISIR DE CRÉTEIL

## Créteil accueille, dimanche 17 octobre, la dernière épreuve de duathlon du Challenge Avenir Ile-de-France.

Le duathlon est une discipline rattachée à la Fédération française de triathlon. Son principe est simple : deux sports différents et trois épreuves pour chaque participant. A savoir : course à pied, vélo et, à nouveau, course à pied. Autant dire que "l'esprit triathlon" est conservé.

Le 17 octobre prochain, sur la Base de Loisirs, l'USC Triathlon accueillera la dernière épreuve du Challenge Avenir Ile-de-France, une compétition qui s'adresse aux jeunes, nés entre 1985 et 1996, licenciés FFT et UNSS ainsi qu'aux non-licenciés. Ces derniers devront prendre une "licence journée" délivrée pour l'épreuve, qui leur servira également d'assurance. Pour participer aux différentes épreuves, il est obligatoire de présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du duathlon. Et pour l'épreuve de vélo, le port du casque homologué à coque rigide est obligatoire. La journée commencera, dès 9h, avec la remise des dossards. Le temps d'un briefing et, à 10h, les cadets et juniors, filles et garçons, ouvriront le bal avec, au programme : 2 km de course à pied, 6 km de vélo et, à nouveau, 1,2 km de course à pied. Les minimes leur emboîteront le pas vers 10h45 (1,6 km de course à pied, 5 km à vélo, 0,8 km de course à pied). Les benjamins prendront le départ à 11h10 (1,2 km de course à pied, 4 km à vélo, 0,8 km de course à pied) suivis par les pupilles, vingt minutes plus tard (0,8 km de course à pied, 3 km à vélo et 0,4 km de course à pied). Enfin, les poussins clôtureront cette matinée un peu avant midi par 0,4 km de course à pied, 2 km à vélo et 0,4 km de course à pied.

### Du sprint à la longue distance

"Le Challenge est une compétition qui compte huit épreuves, indique Alain Calmels, nouveau président de l'USC Triathlon. Celle organisée à Créteil est la dernière. Sur une centaine de licenciés que compte le club, nous avons une petite trentaine de jeunes. Tous devraient normalement y participer."

Ce Challenge est une compétition, mais la convivialité n'est pas oubliée. Chaque participant recevra un tee-shirt lors de son inscription. Une médaille sera remise



# Deux en un



à chaque arrivant et les trois premiers de chaque catégorie recevront une coupe. Mais n'allez pas croire que seuls les jeunes peuvent pratiquer le duathlon. L'USC

propose également des entraînements aux adultes avec un circuit de cinq ou six épreuves par an pour les longues distances. Car le duathlon, comme le triathlon,

proposent des épreuves sur différentes distances : du sprint à la longue distance, en passant par la distance courte. Les plus courageux ont au programme 15 à 20 km de course à pied et 60 km de vélo.

"Nous avons de plus en plus de demandes orientées vers le duathlon, précise Laurent Hardouin, entraîneur des jeunes. Car dans le triathlon, c'est l'épreuve de natation qui freine un peu les gens. Et nous n'apprenons pas à nager dans notre club. Pour pratiquer le triathlon, il est obligatoire de savoir déjà bien nager."

## Duathlon

### Des duathlètes en herbe

La dernière épreuve de duathlon du Challenge Avenir Ile-de-France s'est disputée, le 17 octobre dernier, sur la Base de Loisirs. Course à pied, vélo et à nouveau course à pied étaient au programme des 250 jeunes participants, licenciés FFT et UNSS. *"Pour cette première compétition de duathlon organisée à domicile, c'est une belle satisfaction, explique Laurent Hardouin, entraîneur à l'USC Triathlon. Nous avons eu 250 jeunes duathlètes inscrits dans cinq courses différentes avec de belles batailles aux premières places et les couleurs cristoliennes ont été bien présentes."*

Parmi les 22 Cristoliens qui concouraient, plusieurs se sont particulièrement distingués. Quatre cadets ont réussi un joli tir groupé en se classant dans les treize premiers : Rémy Szyjka (4<sup>e</sup>), Michel Blancheton (8<sup>e</sup>), Benoît Tard (9<sup>e</sup>) et Thomas Charlot (13<sup>e</sup>). Chez les minimes, le seul participant, Thomas Morvan, s'est classé 32<sup>e</sup>. Les benjamins Alexandre Calmels et Thomas Blancheton ont terminé respectivement 10<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup>. Chez les pupilles, Ilhem Hadj Abdelkader est arrivé 13<sup>e</sup>, tandis que Camille Genestier (6<sup>e</sup>) et Maryam Ben Fredj (10<sup>e</sup>) ont porté haut les couleurs féminines du club. Chez les poussins, Mina-Marguerite Haddouch a terminé 5<sup>e</sup> et Florian Szyjka, 11<sup>e</sup>. Au classement général de l'épreuve, l'USC termine 8<sup>e</sup> et, au classement final, après les 13 épreuves du Challenge Avenir, Créteil finit à la 15<sup>e</sup> place sur 29 clubs classés.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°246 de novembre 2004..

# Des filles

**D**ans les médias, on parle le plus souvent du triathlon masculin, avec ses athlètes de haut niveau, comme Olivier Marceau, ou lors des fameuses compétitions d'Ironman (littéralement, homme de fer), qui sont les triathlons les plus difficiles (3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42,195 km de marathon). Mais, depuis les jeux Olympiques de Sydney en 2000, les triathlètes féminines font parler d'elles et les Cristoliennes ne sont pas en reste puisque l'équipe féminine de l'USC évolue au plus haut niveau, la Division 1.

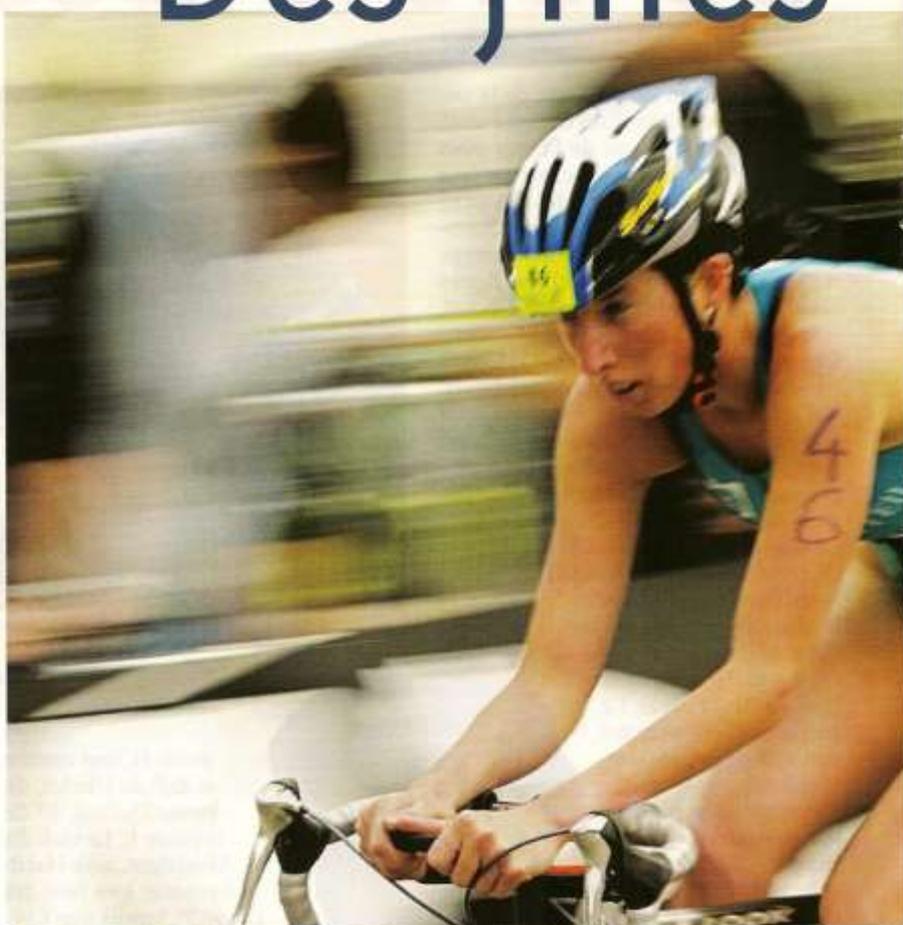
Pour sa première saison en D1, l'an passé, l'équipe élite s'est classée 10<sup>e</sup>. Cette saison, l'équipe – composée de Bénédicte Bonnely, Charlotte Bourhis, Céline Braesch, Muriel Samson, Christelle Dalle, la capitaine, Elise Evrard et Claire Devas, les deux remplaçantes – s'est hissée au 8<sup>e</sup> rang sur 16 équipes engagées.

*"C'est seulement notre deuxième année en D1, commente Charlotte Bourhis. Nous sommes les seules à effectuer une progression au classement général, malgré une 9<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> places lors de l'épreuve du contre la montre par équipe à Saint-Jean-de-Monts. Cela fait plaisir, surtout quand on sait qu'il y a des clubs, comme Poissy (champion de France), Beauvais, Châteauroux, Dijon et Montpellier, qui fonctionnent principalement avec des triathlètes professionnelles ou semi-professionnelles, et qui arrivent tout droit du pôle France ou espoir."*

Les bons résultats collectifs ont permis aux Cristoliennes d'acquérir de la confiance, ce qui a d'ailleurs rejailli sur le plan individuel. Ainsi, Christelle Dalle s'est classée 7<sup>e</sup> au championnat de France longue distance et s'est imposée à Saint-Jean-de-Luz. La même Christelle Dalle et sa coéquipière Charlotte Bourhis, 22<sup>e</sup> au championnat de France courte distance, ont réalisé une belle performance au triathlon international de Nice en terminant, respectivement, 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> Françaises (230<sup>e</sup> et 350<sup>e</sup> au scratch sur 1 830 triathlètes).

## Pas de wonder woman

Par ailleurs, Céline Braesch s'est classée 25<sup>e</sup> au championnat de France courte distance et 7<sup>e</sup> du longue distance de Dijon. Muriel Samson s'adjuge la seconde



haut niveau, la Division 1, avec une belle progression due à sa combativité.

# motivées !



De gauche à droite : Bénédicte Bonnely, Christelle Dalle, Charlotte Bourhis, Muriel Sanson et Céline Braesch.

place sur les triathlons de Guéret et Toulouse. Enfin, Bénédicte Bonnely a remporté le duathlon de Hyères. Comme les hommes, les féminines peuvent donc participer à différentes distances. Le sprint, distance courue sur le Grand Prix, est le plus court : 750 m en natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied. La distance courte, épreuve olympique, comprend 1,5 km de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied. Les plus courageuses s'attaquent aux distances moyennes (2,5 km, 80 km de vélo, 20 km de course à pied) et longues (4 km de natation, 120 km de vélo, 30 km de course à pied). "Il y a une autre épreuve qui fait rêver : les courses Ironman. Certaines filles y pensent", ajoute Charlotte Bourhis. Mais cela demande beaucoup d'entraînement car il



ne faut pas croire qu'on puisse improviser dans un triathlon.

"Pour préparer les épreuves du Grand Prix, on effectue, en moyenne, une douzaine d'heures d'entraînements : quatre ou cinq entraînements en piscine, à raison de 12 km par semaine et deux ou trois sorties de vélo et de course à pied. Quand j'ai fait le triathlon de

Nice, j'ai suivi mon plan d'entraînement du court. Mais j'avais mis l'accent sur la qualité et cela a payé le jour "I". Sans faire de gros volumes, cela s'est bien passé. Mais en général, pour les longues distances, l'approche est différente", poursuit Charlotte Bourhis.

## Un esprit d'équipe

Des entraînements qui se déroulent dans la convivialité. Les filles qui ne font pas partie de la D1 suivent des entraînements communs avec le "club des cinq". Et quand celles-ci ne participent pas à une compétition, elles donnent un coup de main pour l'organisation du duathlon à la Base de Loisirs ou pour la soirée des adhérents avec l'accueil des nouveaux (le 11 décembre). Mais il n'est pas nécessaire d'être une wonder woman pour faire du triathlon. La même Charlotte, avant de se tourner vers cette discipline, a pratiqué pendant dix ans la natation synchronisée. "A la fac, j'étais une touche-à-tout, raconte-t-elle. Et puis j'ai eu envie d'un effort endurant, de dépasser mes limites. J'ai choisi le triathlon. J'avais un acquis avec la natation. Cette épreuve est importante pour le Grand Prix. Il faut avoir un bon niveau de base de natation. Et grâce au triathlon, on peut se perfectionner."

Et si les épreuves du Grand Prix, version 2005, ne démarreront qu'au mois de mai, les filles ne sont pas en vacances : elles travaillent actuellement le foncier en faisant... du VTT. ■

VIVRE ENSEMBLE N° 247 • 41

Suite article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°247 de décembre 2004..

# 13<sup>e</sup> TRIATHLON PASSION



BASE DE LOISIRS DE  
DÉPART 13H30

## CRÉTEIL



### DIMANCHE 22 MAI 2005

>>> Triathlon Individuel  
>>> Distance Sprint

>>> 3<sup>ème</sup> étape du championnat  
d'île de France 2005  
>>> Championnat du Val de Marne  
2005  
>>> Séléctif coupe de France des  
clubs 2005

**Venez nombreux encourager  
les triathlètes crétellens !!!**

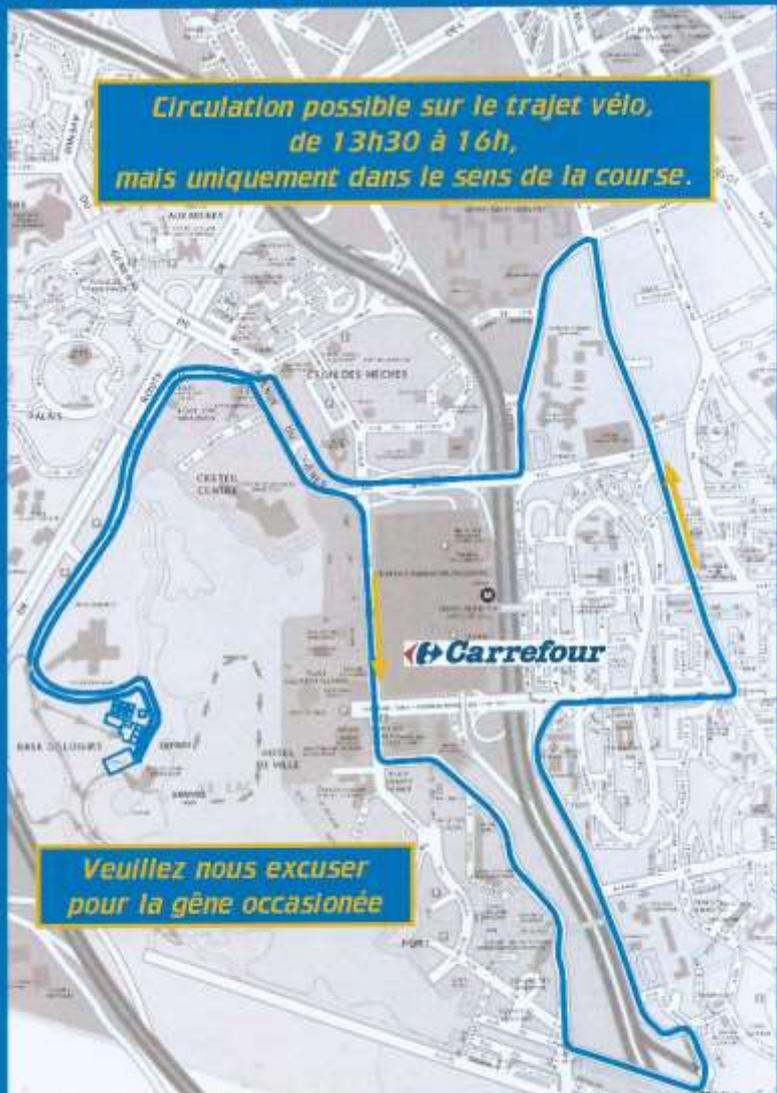
**PARIS 2012**  
VILLE CANDIDATE



Renseignements :

>>> [triathlon.uscretell.com](http://triathlon.uscretell.com)  
>>> 06 23 39 23 10  
>>> 06 14 67 68 46

*Circulation possible sur le trajet vélo,  
de 13h30 à 16h,  
mais uniquement dans le sens de la course.*



*Veillez nous excuser  
pour la gêne occasionnée*



La 13<sup>e</sup> édition du Triathlon Passion aura lieu le 22 mai.  
Une épreuve sélective pour la Coupe de France des clubs.

# Puissance trois

**L**e Triathlon Passion fait son grand retour, le dimanche 22 mai, pour le plaisir de tous. Cette 13<sup>e</sup> édition proposera une seule épreuve, le sprint, qui s'adresse aux licenciés des clubs et aux non-licenciés confirmés. "Le Tri Passion sera sélectif pour la Coupe de France des clubs qui aura lieu en octobre, précise Charlotte Bourhis, membre de l'équipe féminine de l'USC. Le nombre d'inscriptions est limité à 350. Un aménagement est prévu pour permettre la participation des triathlètes handisports."

Petite nouveauté cette année, les athlètes s'élanceront à 13h30 dans le lac de Créteil, côté école de voile de la Base de Loisirs, et non plus au pied de l'hôtel de ville. Ils se jeteront à l'eau pour parcourir 750 m, puis récupéreront leur vélo dans l'enclos situé près de la Maison de la Nature pour effectuer un parcours de 20 km (route fermée à la circulation) avant de terminer par 5 km de course à pied. Le parcours, qui compte plusieurs relances, sera légèrement plus difficile que lors de la précédente édition. Une tente avec des

masseurs est prévue à l'arrivée pour accueillir les athlètes et faciliter leur récupération. Les inscriptions sont à effectuer auprès de l'USC avant le 20 mai.

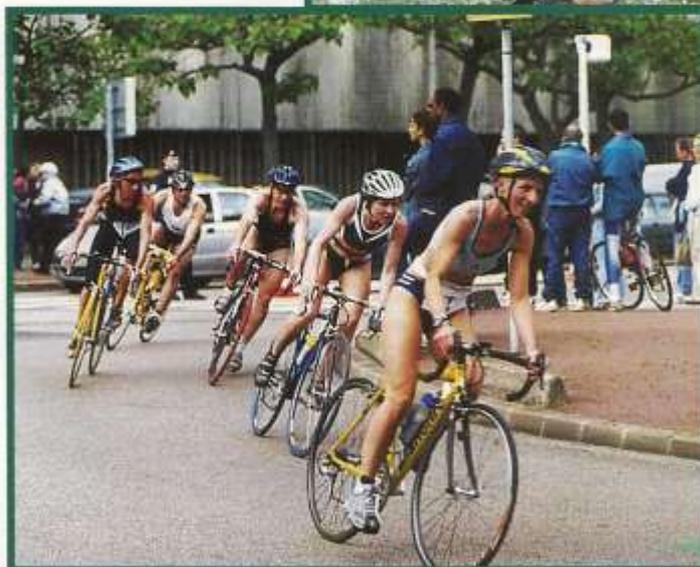
## Des jeunes en forme

Si les adhérents de la section se mobilisent pour l'organisation de cette épreuve, ils n'en délaissent pas moins la compétition. Côté résultats, après le succès de l'équipe féminine l'été dernier, ce sont les jeunes qui prennent la relève. Notamment dans des disciplines parallèles au

triathlon. En Run & Bike, le 6 février, à Sainte-Geneviève-des-Bois, trois équipes cadettes se sont classées dans les vingt premières : Rémy Szyjka et Michel Blancheton, 5<sup>es</sup>, Thomas Charlot et Jérôme Barbin, 8<sup>es</sup>, Benoît Tard et Thomas Morvan (minime surclassé), 20<sup>es</sup>. Au cours du Duathlon de Soisy-sous-Montmorency, la benjamine Pauline Colson s'est emparée du titre. Les poussins Aurélien Colson et Nicolas Rebiŕŕe se sont classés 11<sup>e</sup> et 13<sup>e</sup>. Les pupilles Damien Bardi de Fourton, Shinèse Atoui et Florian Szyjka ont terminé, respectivement 9<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> et 40<sup>e</sup>. Et les cadets Benoît Tard et Jérôme Barbin, 16<sup>e</sup> et 22<sup>e</sup>. A noter que les filles ne disputeront pas les cinq étapes du Grand Prix 2005. Certaines ont quitté l'équipe et d'autres se sont attaquées aux longues distances. ■



Les bulletins d'inscription sont à retirer à l'USC (tél. : 01 42 07 87 57) ou sur le site Internet : [www.triathlon.uscreteil.com](http://www.triathlon.uscreteil.com) (pas d'inscription en ligne). Participation : 20 €.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°252 de mai 2005..

### Triathlon

#### Sur tous les fronts

Plusieurs triathlètes cristoliens se sont illustrés cet été. Médéric Davoine a réalisé une petite performance au triathlon Ironman d'Embrun (3,8 km de natation, 180 km de vélo, 42,195 km de course à pied) en terminant en 11h36'. Il s'est classé 42<sup>e</sup>. Quant à Jean Guichot, 64 ans, vétéran 5 et doyen de l'épreuve, il a terminé en 16h50'. Au triathlon de Vendôme, Créteil a envoyé pas moins de 18 représentants. Lors du triathlon Ironman de Roth (Allemagne), l'un des plus populaires au monde avec 3 500 participants – équipes de relais comprises – et plus de 130 000 spectateurs, Charlotte Bourhis a réalisé son premier Ironman en 11h38'. *"Je suis contente d'avoir terminé, déclare-t-elle, mais déçue par le temps que j'ai réalisé."* Alain Calmels, le président de l'USC Triathlon, a, lui aussi, participé à l'Ironman de Roth, bouclant l'épreuve en 10h59'.

50 • VIVRE ENSEMBLE N° 255



Charlotte Bourhis



Chez les poussins, le jeune Aurélien Colson s'est classé troisième sur 31 au triathlon des Mureaux, et Damien Bardi, catégorie pupille, cinquième sur 41.

Plusieurs entraîneurs et éducateurs sont venus renforcer l'équipe cristolienne, suite au départ de quelques-uns d'entre eux.

Olivier Noël et Stéphane Huet entraînent désormais les jeunes, épaulés par Yohan Faugereux et Benjamin Valette.

Quant aux dirigeants, ils réfléchissent à l'organisation d'une nouvelle épreuve pour remplacer le Triathlon de Créteil (annulé en mai dernier, faute d'autorisation pour l'épreuve de natation).

*"Pourquoi pas un duathlon ou un runbike pour les seniors et les vétérans ? poursuit Charlotte Bourhis. Nous aimerions aussi organiser un déplacement des licenciés du club sur une course en Île-de-France pour la saison 2006."*



# L'épreuve par deux

**D**evant le succès de l'année dernière, la Ville de Créteil, en partenariat avec l'USC Triathlon, organise une nouvelle fois la dernière épreuve de duathlon du Challenge Avenir Île-de-France. Une épreuve pour deux disciplines qui se dispute en trois temps : course à pied, vélo et à nouveau course à pied. Elle s'adresse aux jeunes licenciés de la Fédération française de triathlon (FFTRI) et UNSS, et aux non-licenciés nés entre 1986 et 1997. Elle se déroulera le dimanche 9 octobre sur la Base de Loisirs. A noter que les non-licenciés devront prendre une "licence journée" délivrée pour l'épreuve, qui leur servira également d'assurance.

## 300 participants attendus

Pour des raisons de sécurité, chaque participant devra présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du duathlon et porter un casque pour l'épreuve de vélo. "L'an passé, nous avons accueilli près de 300 participants. Nous espérons, pour cette

seconde édition, faire aussi bien, voire mieux. Cette épreuve, ouverte aux jeunes de 8 à 19 ans, ponctue la fin de la saison. Le tarif d'inscription est de 2 € pour les licenciés et 5,50 € pour les non-licenciés", explique Charlotte Bourhis, responsable des animations à l'USC Triathlon. Et la formule, qui a fait ses preuves (par 2) lors de la première édition, est reconduite.



Comme l'an passé, les duathlètes seront accueillis vers 9 heures.

Après la remise des dossards et le briefing, place à la première course, à 10 heures. Les cadets et juniors, filles et garçons, s'élanceront les premiers pour 2 km de course à pied, 6 km de vélo et, à nouveau, 1,2 km de course. Les minimes leur succéderont vers 10h45 (1,6 km de course, 5 km de vélo, 0,8 km de course). Les benjamins s'aligneront ensuite sur la grille de départ à 11h10 (1,2 km de course, 4 km de vélo et 0,8 km de course). Puis ce sera au tour des plus jeunes, avec les pupilles à 11h30 (0,8 km de course, 3 km en vélo et 0,4 km de course) et les poussins (0,4 km, 2 km, 0,4 km). Chaque participant recevra un lot, les trois premiers de chaque catégorie et les trois premiers clubs se verront remettre une coupe. Les organisateurs espèrent que le public viendra nombreux pour encourager tous ces jeunes. ■

USC Triathlon : 06 23 39 23 10.

## Duathlon



### Une double réussite

Pour la 2<sup>e</sup> édition du duathlon de Créteil, dimanche 9 octobre, ils étaient près de 170 participants à s'être donné rendez-vous à la Base de Loisirs (dont 25 Cristoliens). "Nous avons eu la concurrence de compétitions parallèles, déplore Charlotte Bourhis, mais la journée a été réussie grâce à la présence de nombreux triathlètes cristoliens et l'organisation des bénévoles et du personnel de la Ville." Avec une 4<sup>e</sup> place de Damien Bardi de Fourtou en pupille, une 5<sup>e</sup> pour les poussins Lucas Ferrandier et Delphine Archat, une 4<sup>e</sup> et une 7<sup>e</sup> place pour les benjamines Lola Leclercq et Pauline Colson, les Cristoliens ont trusté de jolies places d'honneur.

Mina Haddouch (poussine) a tiré son épingle du jeu, en terminant à la seconde place. Chez les minimes, Anaïs Gravelle s'est classée 9<sup>e</sup> et Thomas Morvan, 16<sup>e</sup>. Enfin, la cadette Alicia Gravelle est montée sur la 3<sup>e</sup> marche du podium et



son partenaire, Rémy Szyjka, a terminé 5<sup>e</sup>.

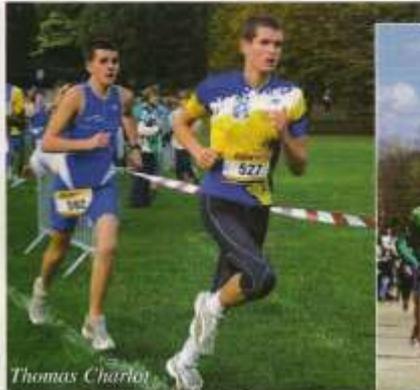
A noter aussi la belle victoire de trois triathlètes cristoliens, Rémy Szyjka, Thomas Charlot et Yohann Faugeroux, au triathlon relais de Bondoufle le 25 septembre dernier.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°256 de novembre 2005.

SPORTS  
DUATHLON

Organisée par l'USC, la troisième édition du duathlon de Créteil aura lieu le dimanche 8 octobre sur la Base de Loisirs.

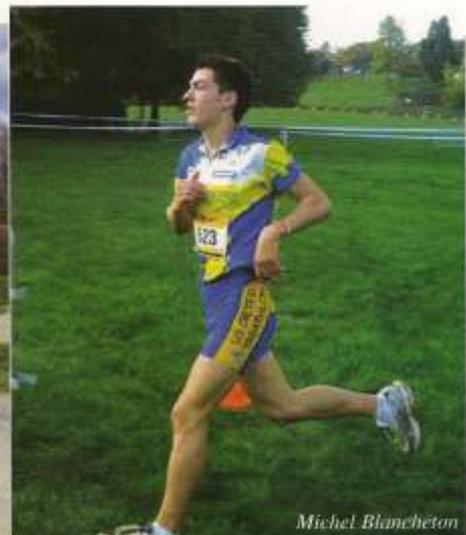
# Quitte ou double



Thomas Charlot



Remy Szyjka



Michel Blancheton



Henri Daidèche

Course à pied, vélo, et à nouveau course à pied... Le duathlon de Créteil se tiendra le dimanche 8 octobre, à la Base de Loisirs, sur un site entièrement fermé à la circulation. Cette épreuve du Challenge Avenir Île-de-France est organisée par l'USC Triathlon. Elle s'adresse aux jeunes, licenciés ou non, âgés de 8 à 20 ans. "Le duathlon de Créteil est incontournable pour être reconnu par la Fédération et la Ligue. Il permet aux jeunes de venir s'inscrire au club. Et c'est l'occasion pour eux de découvrir le goût de l'effort", indique Charlotte Bourhis, responsable des animations à l'USC Triathlon. La participation à cette épreuve donnera peut-être des idées à quelques-uns, qui prendront le chemin de l'inscription. Histoire de rejoindre une équipe qui aligne les performances. Car ils sont de plus en plus nombreux, les licenciés cristoliens, à participer aux distances les plus longues sur un triathlon. Appelées aussi "Ironman", littéralement "Homme de fer", ces distances (3,8 km de natation, 180 km de vélo, plus un mara-

thon) sont un véritable enfer pour ceux et celles qui s'y sont mal préparés.

### Exigence et convivialité

C'est loin d'être le cas de Médéric Davoine, 28 ans, qui s'est rendu récemment à un Ironman en Angleterre, ou de Jérôme Rubaux qui est allé en Afrique du Sud, ou encore de Jean-Marc Géloen et le vétéran, Henri Daidèche, 52 ans, qui ont participé au Prisapin. Huit Cristoliens ont aussi fait le déplacement à Embrun, pour le fameux Ironman, sans doute le plus difficile au monde. Du côté des jeunes, Thomas Charlot et Remy Szyjka, juniors, ont fini à la seconde place du Run & Bike de Pontault-Combault. Le

cadet Michel Blancheton a terminé à la 4<sup>e</sup> place du duathlon d'Épinay-sous-Sénart, se qualifiant ainsi pour le championnat de France.

Et malgré l'exigence de la discipline et la charge d'entraînement, le club privilégie la convivialité, comme en témoigne le stage de Pâques organisé dans les Landes, pour 25 participants encadrés par trois entraîneurs. "Ce stage, très apprécié, reflète la bonne ambiance du club", ajoute Charlotte Bourhis. Il permet de pratiquer les trois disciplines du triathlon sur une journée, car on trouve tout sur place : la piscine, le stade et un parcours vélo. Nous avons un autre moment de convivialité, le triathlon pique-nique de Torcy. Près de 60 personnes s'y sont rendues et la moitié a participé à la compétition." ■

### Pour s'inscrire

Le duathlon de Créteil est une épreuve ouverte aux licenciés de la Fédération française de triathlon et UNSS, et aux non-licenciés, garçons et filles, nés entre 1985 et 1998.

**Accueil :** dimanche 8 octobre à 9h, Base de Loisirs.

**Inscription :** 2 € pour les licenciés, 5,50 € pour les non-licenciés.

Chaque participant devra présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du duathlon et porter un casque pour l'épreuve de vélo. Les non-licenciés devront prendre une licence journée délivrée pour l'épreuve, qui leur servira d'assurance.

Renseignements à l'USC au 01 42 07 15 74.

## Un titre chez les juniors



La troisième édition du duathlon de Créteil, le 8 octobre dernier à la Base de Loisirs, a été une réussite sur tous les plans : une organisation bien rodée, des participants ravis, des résultats corrects pour l'USC Triathlon et, en prime, un soleil radieux. Avec 19 représentants cristoliens, le club a glané un titre chez les juniors et quelques places d'honneur. Réli Szyjka s'adjuge le titre chez les juniors. En poussins, Axel Villanueva se classe 5<sup>e</sup>, suivi de Nicolas Rebiffe, 6<sup>e</sup>. Chez les pupilles, Océane Mercier fait 7<sup>e</sup> chez les filles, Roland Crevits et Florian Szyjka terminent en 8<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> positions. Dans la catégorie des benjamines, Camille Genestrier et Angélique Grellier se classent respectivement 5<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup>. Le benjamin Damien Bardi de Fourtou finit 12<sup>e</sup>. Enfin, chez les minimes, Élodie Mercier remporte une 7<sup>e</sup> place. Rendez-vous en 2007 pour la prochaine édition.



Réli Szyjka

## Duathlon

### Quatrième édition du Duathlon de Créteil, le 14 octobre

**L**a Base de Loisirs accueillera, le dimanche 14 octobre, la quatrième édition du Duathlon de Créteil, sur un circuit fermé à la circulation. Deux disciplines pour trois épreuves : course à pied, vélo VTT et, à nouveau, course à pied. Ce duathlon est organisé par l'USC Triathlon et fait partie du Challenge Avenir Île-de-France. Les épreuves sont ouvertes aux licenciés de la Fédération française de triathlon (FFTRI) ainsi que de l'UNSS



(Union nationale des sports scolaires), mais aussi aux non-licenciés, âgés de 9 à 19 ans, garçons et filles. Il en coûtera 2 € pour les licenciés, un tout petit peu plus pour les non-licenciés : 5,50 €. Chaque participant devra présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du duathlon et porter un casque pour l'épreuve de vélo. Pour les non-licenciés, la licence journée, délivrée pour l'épreuve, leur servira d'assurance. Une coupe récompensera les trois premiers de chaque catégorie et un tee-shirt sera remis à chaque participant. Le rendez-vous est fixé à 9h. Le junior



Michel Blancheton, 125<sup>e</sup> sur 560 participants au triathlon de Paris courte distance (1,5 km de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied) et 2<sup>e</sup> junior derrière le champion d'Europe 2006, devrait tirer son épingle du jeu.

Renseignements au  
01 42 07 15 74.

[www.triathlon.uscreteil.com](http://www.triathlon.uscreteil.com)



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°275 d'octobre 2007.

## Duathlon

### Un titre, un podium, des places d'honneur



La quatrième édition du Duathlon de Créteil, disputée le 14 octobre à la Base de Loisirs, a une nouvelle fois attiré les foules. Avec près de 230 participants dont 21 Cristoliens, l'USC Triathlon a remporté un titre chez les juniors avec Rémy Szyjka, une troisième place chez les cadettes avec Marine Hazard et quelques jolies places d'honneur. Chez les poussins, Axel Villanueva a terminé 4<sup>e</sup> et Thomas Forabosco, 9<sup>e</sup>. En pupilles, Thomas Charlot et Aurélien Colson se sont classés 9<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup>.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°276 de novembre 2007.

## Triathlon

### Un talent prometteur



Marine Hazard



La cadette Marine Hazard, 16 ans, s'est qualifiée pour le championnat de France de triathlon, sur la distance du sprint (750 m de natation, 20 km de vélo, 5 km de course à pied). Un bel exploit puisqu'elle n'a intégré l'USC Triathlon qu'en septembre dernier. Elle s'est, par ailleurs, imposée au triathlon de Franconville le 13 avril, et à celui de Pontault-Combault le 8 mai. Belle performance aussi pour les seniors Rémi Szyjka, Thomas Charlot et Ludovic Lancelueur, et les vétérans Olivier Noël, Claude Marlhac et Robert Prost, tous sélectionnés pour le championnat de France.

42 • VIVRE ENSEMBLE N° 283

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°283 de juin 2008.

## SAISON 2008-2009

### Duathlon



#### La preuve par deux

La cinquième édition du Duathlon de Créteil, organisée par l'USC Triathlon, aura lieu le dimanche 12 octobre, sur la Base de loisirs. Petite nouveauté cette année, une "duathlonienne" est réservée aux femmes, des catégories cadettes à vétéranes (départ à 10h). Le duathlon fait partie du Challenge Avenir Île-de-France et se déroule sur un circuit fermé à la circulation. Deux disciplines pour trois épreuves : course à pied, VTT et, à nouveau, course à pied. Il s'adresse aux garçons et filles, âgés de 8 à 18 ans. Les poussins effectueront 2 fois 300 m en course à pied, 1 km à vélo et les plus grands, 2 fois 1,4 km de course et 6 km à vélo. Les épreuves sont ouvertes aux licenciés (engagement 2 €) et aux non-licenciés (5,50 €). Les non-licenciés devront prendre une licence journée qui leur servira d'assurance. Tous devront présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du duathlon et porter un casque pour l'épreuve de vélo. Le rendez-vous est fixé à 9h, avec son vélo. Chaque participant recevra un tee-shirt.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°285 d'octobre 2008.

Duathlon



## Records battus



**L**a cinquième édition du Duathlon de Créteil, disputée le 12 octobre sur la Base de loisirs, a battu plusieurs records : celui de la participation et du nombre de spectateurs. *“Cette année, nous avons eu plus de 320 compétiteurs, des poussins aux juniors. Et, pour notre première duathlonienne, une vingtaine de femmes”*, indique Alain Calmels, président de l’USC Triathlon. Parmi les Cristollens, le benjamin Florian Szyjka s’est classé sixième. La cadette, Marine Hazard, est montée sur la seconde marche du podium.

Par ailleurs, au championnat d’Europe longue distance, à Gérardmer, le vétéran Olivier Noël s’est classé 254<sup>e</sup> sur 542 et 12<sup>e</sup> en vétéran 2.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°286 de novembre 2008.

## SPORTS DUATHLON

L'USC Triathlon propose, dimanche 11 octobre, la 6<sup>e</sup> édition du Duathlon et la 2<sup>e</sup> Duathlonienne sur la Base de loisirs.

Inscrit dans le calendrier du Challenge Jeunes Île-de-France, le Duathlon de Créteil clôt la saison. Il se tiendra sur la Base de loisirs, le dimanche 11 octobre, dès 8h30. Si l'épreuve de Duathlon (course à pied, VTT, course à pied) s'adresse aux jeunes, filles et garçons de 8 à 18 ans, licenciés et non-licenciés, la "Duathlonienne" est, comme son nom l'indique, ouverte exclusivement aux femmes, des cadettes aux vétéranes. L'objectif du Challenge est de permettre aux jeunes une pratique régulière du triathlon ou du duathlon, et ce, à tous les niveaux de pratique. "Actuellement, notre

club se trouve en 9<sup>e</sup> position sur une vingtaine de clubs engagés. Ce Challenge n'est pas vraiment un championnat. Il met un peu de piment et donne l'envie aux jeunes de courir", précise Alain Calmels, président de l'USC Triathlon.

Côté circuit, les plus petits accompliront 300 m en course à pied, 1 km en vélo et, à nouveau, 300 m en course à pied. Les plus grands effectueront deux fois 1,4 km de course et 6 km à vélo. L'engagement aux épreuves est de 2 € pour les licenciés, 4 € pour les non-licenciés. Ces derniers devront prendre une licence-journée qui leur servira d'assurance.

Toutes et tous devront présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du duathlon ou des disciplines enchaînées en compétition, et venir avec son vélo et, bien sûr, son casque.

### Un club labellisé

Forte d'une centaine de licenciés dont une trentaine de jeunes âgés de 8 à 19 ans, l'école de triathlon bénéficie du label "club formateur" attribué par la Fédération française de triathlon. "Ce label nous a été accordé, il y a quatre ans, car nous avons au club des entraînements spécifiques pour les jeunes et nous organisons un duathlon, souligne Alain Calmels. Cette année, nous avons qualifié trois jeunes au championnat de France : une junior et deux benjamins." L'USC Triathlon est donc un club de loisirs où l'on cultive le goût de la compétition, à l'instar de l'entraîneur des adultes, Stéphane Huet, 34 ans. Ce dernier a réalisé un authentique exploit en prenant une belle cinquième place (350 inscrits) au "Chtri'man" de Cambrai, le 30 août dernier. Un ironman, où il faut nager 3,8 km, effectuer un parcours de 180 km en vélo et terminer par un marathon (42,195 km). Stéphane a conclu l'épreuve en 9h37'24". Pas rassasié pour autant, il a participé aussi au triathlon courte distance (1,5 km de natation, 40 km à vélo, 10 km de course à pied) de Châlons-en-Champagne le 13 septembre. Il a terminé septième en 2h01'40". Il existe deux autres types de triathlon : la moyenne distance (2,4 km de natation, 80 km à vélo et 20 km à pied) et le sprint (750 m de natation, 20 km à vélo, 5 km de course à pied) pour les plus pressés. A vous de choisir ! ■



# Coup double



## SAISON 2010-2011

### **DUATHLON/deux épreuves le 10 octobre**

Dimanche 10 octobre, ce n'est pas une compétition, mais deux, qui se dérouleront sur la Base de loisirs. Au moment même où les filles, des cadettes aux vétéranes, en découvriront dans la troisième Duathlonienne, les jeunes catégories, des poussins aux juniors, garçons et filles, s'élanceront pour la septième édition du Duathlon Avenir. Les épreuves (course à pied, VTT, course à pied) sont ouvertes aux licencié(e)s de la Fédération française de triathlon (FFTRI) et de l'Union nationale des sports scolaires (UNSS) ainsi qu'aux non-licencié(e)s qui devront prendre pour l'occasion une licence-journée. A noter que la Duathlonienne est seulement ouverte aux licenciées de la FFTRI et aux non-licenciées. L'engagement est de 2 € pour les adhérents et de 4 € pour les non-licenciés. Le parcours s'effectue sur un site entièrement fermé à la circulation.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°305 d'octobre 2010.

### **DUATHLON/une participation record**



Avec plus de 350 participants sur les deux épreuves, la septième édition du duathlon Avenir et la troisième duathlonienne ont fait le plein, le 10 octobre dernier. Chez les juniors, la victoire est revenue à Léo Inostroza (Aqua Club Pontault 77), champion de France de triathlon 2010 et vice-champion de France de duathlon. En juniors filles, Cindy Mesle (Issy Triathlon), vice-championne de France Duathlon, s'est adjugé la première place et Marine Hazard (USC) est montée sur la seconde marche. Sa sœur Morgane (USC) l'a imitée chez les cadettes. Au total, huit triathlètes cristoliens se sont hissés dans les dix premiers, toutes catégories confondues.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°306 de novembre 2010.

## TRIATHLON

Début de saison prometteur de l'US Créteil Triathlon. Pour ceux qui ne le connaissent pas, le triathlon est un sport plutôt d'été, mais l'hiver les triathlètes s'entraînent et participent à de nombreuses compétitions. Entre duathlon (course à pieds – vélo – course à pieds), run & bike (1 VTT pour une équipe de 2), aquathlon (natation – course à pieds) et cross-country, nos jeunes ont représenté le club dans toute l'Ile-de-France.

La saison a commencé avec deux duathlons en octobre, tout d'abord à Créteil, sur la base de Loisirs avec les podiums de Marine HAZARD 2<sup>ème</sup> junior et de Morgane HAZARD 2<sup>ème</sup> cadette, puis à Champigny dans le parc du Tremblay, avec également plusieurs podiums (Thomas FORABOSCO 3<sup>ème</sup> pupille, Nicolas REBIFFE 3<sup>ème</sup> benjamin, Florian SZYJKA 2<sup>ème</sup> minime et Hugo PROST 3<sup>ème</sup> cadet) et un esprit de groupe qui commence à se former.



Début novembre nous sommes allés à Sainte-Geneviève-des-Bois pour un aquathlon. L'épreuve de natation se déroulant dans une piscine avec beaucoup de monde dans chaque ligne d'eau, le trac s'installe chez certains... une première pour beaucoup ! La course à pieds s'est déroulée en extérieur avec des conditions météo dantesques (pluie, vent, froid). Une bonne expérience qui, finalement, aura fait plaisir à tout le monde.



Vint ensuite le cross de Sucy-en-Brie, en décembre, l'occasion de rivaliser avec les athlètes, ce qui a réjoui beaucoup nos jeunes. La journée sous le soleil mais dans le froid, se solda par plusieurs podiums (Nicolas REBIFFE 2<sup>ème</sup> benjamin, Yoann MORIN 3<sup>ème</sup> minime) et globalement de bons résultats.

Juste après les fêtes, s'est déroulé le Run & Bike de Pontault-Combault. Casse-tête pour l'entraîneur pour former les équipes... au final tout le monde à un binôme et la compétition peut avoir lieu. En plus la météo à bien fait les choses, il a plu pendant quelques jours, aussi le terrain est impraticable, bain de boue assuré pour tout le monde ! Les jeunes sont contents... les parents moins, compte tenu de l'état des vêtements, et le pire c'est que l'entraîneur a prévu la même chose trois semaines plus tard, à Sainte-Geneviève-des-Bois.

Pour une fois, les conditions sont plutôt favorables avec pas trop de boue. Quelques réajustements dans les équipes par rapport à Pontault-Combault et deux podiums, l'un pour le duo Nicolas REBIFFE et Yoann MORIN (3<sup>èmes</sup> en minimes) et l'autre pour Léa SALEM et Théo RIGOULT (1<sup>er</sup> mixte en minimes).

L'hiver et la première partie de saison se terminent, place maintenant au duathlon et au triathlon, avec les sélectifs pour les championnats de France jeunes qui permettront

aux athlètes, qui entreront dans les quotas fixés par la Ligue Ile-de-France, d'accéder aux championnats de France qui se dérouleront le 24 avril à Châteauroux en duathlon et le 4 juin, à l'Aiguillon-sur-Mer, pour le triathlon. Pour le duathlon, ce sélectif a eu lieu le 20 mars à Epinay-sous-Sénart et Léa SALEM et Florian SZVIKA se sont qualifiés pour Châteauroux. Pour le triathlon, il faudra attendre le 21 mai à Saint-Léger en Yvelines. De belles journées de compétitions en perspective et pourquoi pas des podiums !



Correspondant : Christophe VERNET  
© Laurence HAZARD.



## SKI DE FOND/trois Cristoliens à la Transjurassienne

Trois Cristoliens, licenciés à l'USC Triathlon, ont participé à la mythique course de ski de fond : La Transjurassienne, en Franche-Comté. À cause du manque de neige, la course de 76 kilomètres a dû être réduite à 40 kilomètres, soit pratiquement un marathon. Noyée parmi les 3000 participants, pour sa première participation, Marine Hazard a terminé sa course en 2h45, se classant 55<sup>e</sup> féminine sur 300 partantes, et surtout première junior. *“Je rêvais de participer à cette course légendaire depuis mes 10 ans”*, confie Marine, 20 ans. Grâce à sa performance, elle pourra, l'année prochaine, s'aligner en première ligne avec les tout meilleurs... sur 76 kilomètres ! De leur côté, les hommes ont poussé plus longtemps sur leurs bâtons. Alain Besnier a fini en 3h09 (1374<sup>e</sup>) et Philippe Hazard en 3h28 (1692<sup>e</sup>). Une dizaine de triathlètes cristoliens ont promis de participer à l'édition 2012 !



Marine Hazard

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°211 d'avril 2011.

# TRIATHLON

## 15<sup>ème</sup> duathlon de Meaux

C'était le dimanche 13 mars. Quatre triathlètes de l'US Créteil (Stéphane HUET, Christophe VERNET, François BONNIVARD et Rémy SZYJKA) étaient venus en découdre pour obtenir une qualification en vue d'une montée en D3.

C'est une volonté du club que de s'orienter vers un engagement plus en phase avec le niveau des triathlètes. Le club espère monter en D3 dans le duathlon mais surtout dans le triathlon.

Ils étaient près de 400 sur la ligne de départ. Sur les premiers hectomètres, le rythme ultra rapide donnait déjà une idée des événements. N'oublions pas le très beau plateau de duathlètes qui entamaient leur saison.

A la fin de la première course à pied de 5 km nos Cristoliens pointaient à 1 minute du premier. Après 23 km de vélo, Stéphane rentrait 2<sup>ème</sup> dans le parc, parvenait à remonter beaucoup d'adversaires, se débarrassant d'un gros peloton d'une cinquantaine de coureurs.

Sur les derniers 2,5 km de course à pied, il perdit légèrement du terrain pour terminer à une 7<sup>ème</sup> place. Rémy, suivi de très près par Christophe, assurèrent le classement, sans oublier la bonne prestation de François qui ne céda que peu de terrain.

L'US Créteil triathlon passait ainsi le cap de la qualification. C'est ce qui, pour nos athlètes plus spécialistes du triathlon, est fort honorable.



Correspondant : Jean-Gilles SZYJKA  
© US CRETEIL TRIATHLON

Rémy SZYJKA



Article extrait du journal « CONTACTS US » n°72 de juillet 2011.

## SAISON 2011-2012

### TRIATHLON/Marine Hazard vers l'élite



Marine Hazard

*"J'avais envie de voir autre chose que le fond des piscines. J'aime la nature et le sport. Le triathlon a été pour moi une évidence. Je continue à nager, j'aime courir et, pour le vélo, il a fallu apprendre les petites ficelles. Les triathlètes sont des sportifs complets avec une mentalité de battant et de bon vivant. Les courses sont mixtes. Le bon accueil et l'entraide que j'ai trouvés au sein de l'USC Triathlon sont primordiaux", confie Marine Hazard, qualifiée au championnat de France élite de triathlon. Celle qui a pratiqué la natation pendant 12 ans a ainsi élargi son horizon. Un choix judicieux qui l'a conduite vers les titres et les podiums d'une discipline très exigeante. Après une année 2010 très prolifique, le premier semestre 2011 a démarré à toute vitesse. Elle s'est imposée au triathlon sprint de Pont-Audemer, a pris la médaille de bronze à Versailles et a gagné son billet pour les championnats de France élite, le 25 septembre, grâce à sa 7<sup>e</sup> place lors du triathlon courte distance d'Enghien. "Un de mes objectifs de la saison est rempli. Quand je vois les noms des qualifiés, il y a tous les meilleurs Français que j'admire", lâche la jeune Cristolienne.*

Cerise sur le gâteau, Marine est invitée à défendre les couleurs de Créteil, le 4 septembre, au triathlon international de Monaco.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°314 de septembre 2011.

#### Triathlon

Le 11 septembre, Stéphane Huet est monté sur la troisième marche du podium (1h59'52'') lors du triathlon courte distance de Châlons-en-Champagne. Deux autres Cristoliens l'ont suivi de près, Rémy Szyjka (6<sup>e</sup> en 2h05'53'') et Christophe Vernet (8<sup>e</sup> en 2h10'02''). Fin août, au triathlon de Chantilly, catégorie sprint, François Bonnivard a pris une belle seconde place.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°315 d'octobre 2011.

## TRIATHLON

### TRIATHLON SPRINT DE BOURGES, 12 juin 2011 (750m natation/20km vélo/5km course à pieds)

Deux sociétaires (Rémy et Florian), et un Ex (Léo) de l'US Créteil Triathlon étaient présents sur le triathlon de Bourges, épreuve conviviale et ô combien sympathique. Dès le départ natation, un banc de requins, Léo, Rémy se détacha rapidement oubliant dans son sillage sa maigre pitance. A la transition, Léo et Rémy ne s'attardèrent pas, suivi de Florian qui concéda quelques secondes lors de sa transition sur un bon paquet de sardines, pardon pour les concurrents.

La partie vélo, sur un circuit qui régale les spectateurs comme les coureurs, va rapidement fournir des informations sur la forme des uns et des autres. Rémy et Léo, en grande forme vont



Photo: SZYJKA à Bourges

tenir le rythme effréné du groupe de tête. À quelques encablures, son cousin (Florian) s'est fait piéger. Ce dernier se retrouvera avec seulement deux compagnons pour une promenade de 24 km dans la verte campagne du Cher. Maintenant place à la course à pieds : Il s'agit pour Rémy de garder contact avec la tête de course et un Léo qui vole vers un nouveau podium. Notre cadet dans tout ça, nous fait une course à pieds rapide (merci Christophe) comme à son habi-

tude, gagnant quelques précieuses places.

Au final, belle course pour Rémy qui termine 6<sup>ème</sup>, une 27<sup>ème</sup> place (3<sup>ème</sup> cadet) pour Florian qui ne le satisfait qu'à moitié et bien sûr la victoire de Léo. Bravo à tous les trois !!!

Sylvain SZYJKA

\*\*\*

### Le Courte Distance DES SETTONS, 24 juillet 2011 (1500m Natation/45km vélo/10 km course à pieds)

Par une journée sans pluie mais assez ventée, 6 triathlètes cristolliens sont venus goûter au plaisir du triple effort : Christophe VERNET, Marine et Philippe HAZARD, Franck FONTEYNE, Jacques FOURNIER dit Jacky et Rémy SZYJKA. Un plateau relevé avec un champion de France des pompiers, un triathlète spécialiste du contre la montre en élite vélo et quelques triathlètes de D1 et D2, venus se jauger sur cette belle épreuve primée..... Une organisation top à tous points de vue, une technique sans faille qui nous a fait suivre la course en direct (par bateau et moto), pour le plus grand plaisir du public.

242 concurrents sur la ligne de départ avec une eau à 18° et une petite houle. Un départ canon comme il se doit où les meilleurs tentent de se dégager. A la première bouée, le speaker

nous donne déjà un aperçu, Rémy est pointé en 7<sup>ème</sup> position et Marine dans les vingt premiers. A la sortie de l'eau on trouve Rémy 6<sup>ème</sup>, Marine 11<sup>ème</sup>, Christophe 65<sup>ème</sup>, Franck 109<sup>ème</sup>, Philippe 125<sup>ème</sup> et Jacky 204<sup>ème</sup>.

Au vélo, c'est l'affaire des gros rouleurs, d'autant que le vent est présent. C'est une suite de montagnes russes sur les 44 km. Les écarts deviennent rapidement conséquents. Au parc, Rémy et Benjamin arrivent et partent ensemble aux environs de la 10<sup>ème</sup> place.

On attend Marine avec beaucoup d'impatience puis d'inquiétude, en vain. Victime d'ennui technique elle perd énormément de places et malgré une très belle course à pied, elle n'aura pu prendre qu'une 11<sup>ème</sup> place féminine, alors qu'un podium lui tendait les bras.

A l'arrivée, Rémy finissait en 13<sup>ème</sup> position au scratch avec un huitième temps en course à pied. Christophe terminait 29<sup>ème</sup> très content de sa course à pied. Nos deux espoirs ont bien répondu présents et notre satisfaction aurait été encore plus belle si notre féminine n'avait pas eu cet incident mécanique. Marine prendra certainement sa revanche sur la prochaine course. Quant à nos 3 vétérans, il faut saluer leurs efforts sur une épreuve aussi exigeante.

Jean Gilles SZYJKA

\*\*\*

**Le triathlon sprint de l'Armor plage** où Marine HAZARD remporte le Sprint pour la deuxième année consécutive, sa sœur Morgane se classe 3<sup>ème</sup> cadette. La famille se classe également 3<sup>ème</sup> de la course famille.

\*\*\*

### HALF CH'TRIMAN de Cambrai, 28 août 2011 (1900m Natation/90km Vélo/21,1 km course à pieds)



Cambrai : le départ des cristolliens.

Une petite vingtaine de triathlètes Cristolliens du Sud, était venue dans le Nord ce dimanche pour en découdre avec le **Half de Cambrai** pour cette troisième édition assez bien organisée : 8 triathlètes en individuel et 4 équipes de 3 en relais parmi près de 400 concurrents. Nage dans l'eau à 19° du canal puis vélo, enfin je devrais dire « V'Eol », puisque Cambrai n'a pas failli avec sa tradition de vent quasi permanent : c'est donc avec 20-25 km/h de moyenne sur l'aller et 48-50 km/h sur le retour qu'il a fallu tenir les deux boucles de 45 km. La course à pied était très lu-

(Suite page 35)

## La vie de nos associations

(Suite de la page 34)

dique puisque vous croisez toujours des concurrents que ce soient les participants de l'Ironman partis le matin à 7h, les individuels du relais, ou ceux qui attaquaient leur second tour. Trois de nos triathlètes finissent dans les 50 premiers dont deux superbes places pour **Remy SZYJKA, 10<sup>ème</sup>**, et **Christophe VERNET, 31<sup>ème</sup>**. **Marine HAZARD** finit **5<sup>ème</sup> féminine** et nous n'avons aucun abandon pour ce Half-Ironman.



Cambrai, l'arrivée des relais cristoliens.

Une très belle épreuve pour conclure avec un public très amical et nombreux venu encourager ces Ch'triathlètes venus d'un autre monde. L'année prochaine nous prendrons un peu plus de temps (mais non pas sur la course...) mais pour visiter un peu Cambrai et pourquoi pas récupérer aux frites-fricadelles, à la choulette et au maroilles ; mais je me suis laissé dire qu'il pouvait faire ici -10 -20 -30° ... c'est le Nord !

Jérôme GUILBIN

\*\*\*

Une semaine après Cambrai, Marine HAZARD enchaînait sur le **Tristar 111 de Monaco**. Six cents participants, une organisation impressionnante, dans un cadre grandiose, seule la météo n'était pas favorable avec un temps très orageux et 100% d'humidité. Après 1 km de natation Marine sort avec les premières féminines et s'attaque à la partie qu'elle appréhendait le plus avec 100 km de vélo dans l'arrière pays Monégasque dont 4 cols avec des dénivelés à 8 et 10% et une route rendue glissante par la pluie.



Tout se passe très bien, son objectif des moins de 4 heures en vélo est atteint en 3h43, juste le temps de poser le vélo, d'enfiler ses chaussures, pour parcourir les 10 km de course à pied sur le circuit de formule 1 avec une belle bosse à passer 3 fois.

Marine finit sa course en 4h47 et se classe 8<sup>ème</sup> féminine, 3<sup>ème</sup> non pro et 1<sup>ère</sup> jeune.

\*\*\*

\*\*\*

Le 11 septembre sur le triathlon de **Chalons en Champagne** nouvelle belle performance de l'US Créteil avec la 3<sup>ème</sup> place de l'entraîneur du club Stéphane HUET, Rémy SZYJKA se classe 6<sup>ème</sup> et Christophe VERNET 8<sup>ème</sup>, ils prennent la 2<sup>ème</sup> place par équipe.

Le 24 septembre à Villiers-sur-Loir se tenaient les **championnats de France par catégorie d'âge** où 10 cristoliens étaient engagés dont Marine HAZARD qui représentait Créteil dans la catégorie élite et qui a été confrontée aux futurs sélectionnés pour les Jeux Olympiques de Londres. Elle finit 10<sup>ème</sup> des élites U23 (jeune) après une magnifique course, entrant ainsi dans le top 10 français avec une envie encore plus folle de graver les échelons.

Dans les autres catégories, les résultats sont les suivants :

Céline BRAESCH :	3 <sup>ème</sup> catégorie senior 4
Dora SUAREZ :	2 <sup>ème</sup> catégorie vétéran 4
François BONNIVARD :	15 <sup>ème</sup> vétéran 1
Alain CALMELS :	21 <sup>ème</sup> vétéran 2
Philippe HAZARD :	15 <sup>ème</sup> vétéran 3
Philippe GRAVELLE :	16 <sup>ème</sup> vétéran 3
Robert PROST :	21 <sup>ème</sup> vétéran 3



Alain CALMELS sur le parcours vélo.

Le grand rendez vous de l'année pour le triathlon sera l'organisation du **Duathlon de Créteil** le 9 octobre de 9h à 14h sur la base de loisir du lac de Créteil. Comme chaque année cette course rassemblera les jeunes triathlètes d'Île-de-France soit plus de 400 compétiteurs, des mini-poussins aux juniors. Cette course étant la dernière de la saison, elle établira le classement final des clubs d'Île-de-France.

Le duathlon sera ouvert aux non licenciés, il faut juste un vélo, un casque et une paire de chaussures pour courir (Tous les détails sur <http://www.triathlon.uscreteil.com>).

La duathlonienne réservée aux féminines licenciées ou non se disputera à 10h, une bonne occasion de faire ses premiers pas sur une épreuve enchaînée.

Tous les adhérents du club sont mobilisés pour faire de cette manifestation une grande fête et un grand spectacle.

Correspondante : Laurence HAZARD  
Photographies US Créteil Triathlon.

## **DUATHLON/à vos marques !**

La 8<sup>e</sup> édition du duathlon Avenir de Créteil et la 4<sup>e</sup> Duathlonienne se dérouleront le dimanche 9 octobre à la Base de loisirs. Inscrit dans le calendrier du Challenge jeunes Île-de-France, le duathlon est ouvert aux 9-20 ans, garçons et filles, licenciés ou non. Les plus petits devront parcourir deux fois 300 m en course et 1 km à vélo, les plus grands deux fois 1,4 km de course et 6 km à vélo. L'inscription est de 2 € et 4 €

sur place. Bien évidemment, il faut venir avec son vélo et le port du casque est obligatoire. La Duathlonienne est ouverte exclusivement aux femmes, catégories seniors et vétérans. L'accueil de l'ensemble des concurrents aura lieu dès 8h30 à la Base de loisirs. Une récompense sera attribuée à chaque participant et une coupe offerte aux trois premiers de chaque catégorie.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n° 315 d'octobre 2011.

## TRIATHLON

### Le début de saison des jeunes de l'US Créteil Triathlon

De nombreuses compétitions étaient au programme des jeunes en ce début de saison. Tout d'abord le Duathlon organisé par le club sur la base de loisirs de Créteil. Sous la pluie durant toute la matinée les courses se sont enchaînées et avec courage, chacun des jeunes a fini sa course sans encombre.

Une fois ce Duathlon terminé l'objectif suivant était le Run & Bike de Vaires-sur-Marne, support des championnats de France adulte de la discipline. Pas d'adulte sur cette compétition mais les jeunes défendaient les couleurs du club avec succès puisque Justine et Océane viennent prendre la troisième place de la catégorie cadettes de cette course.

Afin de compléter cette découverte des disciplines enchaînées, nos jeunes ont participé à l'Aquathlon de Sainte-Geneviève-des-Bois. Une fois de plus les performances sont honorables avec 4 top quinze (Pacifique GAYANT, Océane MERCIER, Théo RIGOULT et Hugo PROST).

De plus, l'entraîneur a décidé de confronter son groupe de jeunes aux spécialistes de la course à pieds. Il les a donc inscrits aux deux cross au programme, tout d'abord celui de Choisy (Cross du Val-de-Marne, support de la qualification aux championnats d'Europe pour les catégories juniors-espoirs). Pas de podium pour nos jeunes, mais de très belles performances avec des places d'honneur.

Florian SZYJKA et Théo RIGOULT ont, entre deux cross, décidé de participer au Run & Bike de Palaiseau ; bien leur en a pris car ils finissent 3<sup>ème</sup> de la catégorie cadet.

Puis ce fut le Cross de Sucy-en-Brie le 11 décembre, où nos jeunes triathlètes se sont illustrés. 1<sup>ère</sup> place en benjamin-benjamine, minimes garçons et cadettes (Nicolas REBIFFE, Léa SALEM, Yoann MORIN et Justine BOCK), 3<sup>ème</sup> place en cadet et cadette (Hugo PROST et Océane MERCIER) et certains font des places d'honneur (Théo RIGOULT 4<sup>ème</sup> cadet, Colas CHOUÏPE-BREUS 6<sup>ème</sup> benjamin). Maintenant place au repos et aux fêtes de fin d'année, nous nous retrouverons en 2012 avec les sélectifs de Duathlon en mars et de Triathlon en Mai.

Une première partie de saison positive chez les jeunes, j'espère que cela continuera avec les sélectifs à venir en 2012. Afin de préparer cela au mieux deux stages sont prévue par le club.

### Timide début d'année chez les adultes...

Les adultes quand à eux ont eu un début de saison très calme, quelques uns ont participé à un trail près de Créteil (La Sagittaire avec un départ à Limeil-Brevannes et une arrivée à Sucy en Brie, était présent Julien HOUSSEIER, Philippe HAZARD, Olivier LEBOURGEOIS et Christophe VERNET).

Stéphane a représenté le club sur le Marathon du Val de Marne (fin Octobre) avec une performance honorable, tout comme Christophe sur le semi-marathon des chasseurs de temps (fin Septembre) à Vincennes qui entre dans le top 15 de l'épreuve.

Avec quelques Cross et Compétitions de Natation les Triathlètes sortiront de la trêve hivernale certainement début 2012 afin de s'illustrer sur les podiums de différentes compétitions.



Stéphanie, Yoann et Maxime au Cross de Sucy.  
Correspondant et photographe : Christophe VERNET.



Léa sur la 1<sup>ère</sup> marche du Podium Cross de Sucy



Hugo, lors de l'aquathlon de Sainte-Geneviève-des-Bois



Nicolas, lors de l'aquathlon de Sainte-Geneviève-des-Bois.



Justine et Océane sur le podium Run & Bike de Vaires-sur-Marne.

## TRIATHLON

### Le début d'année 2012 des jeunes Triathlètes

Après une fin d'année 2011 avec beaucoup de compétition (Aquathlon Duathlon, Cross, Run & Bike) les jeunes de l'US Créteil Triathlon se sont concentrés sur des Run & Bike durant les mois de janvier et février. Trois Run & Bike au programme, celui de Pontault-Combault, de Savigny-le-Temple et de Sainte-Geneviève-des-Bois pour finir. Pour rappel cette discipline se court en binôme avec un seul VTT, les parcours sont souvent accidentés et boueux, voir avec de la neige.

Le début d'année a commencé sportif à Pontault-Combault, où de nombreux jeunes du club sont présents. La course est rendue difficile par la boue. Cette compétition ramène quatre podiums au club. Océane MERCIER/Justine BOCK 1<sup>ère</sup> cadette, Nicolas REBIFFE/Yoann MORIN 1<sup>er</sup> cadet, Théo RIGOUT/Florian SZYJKA 2<sup>ème</sup> cadet et Pacifique GAYANT/Léa SALEM 3<sup>ème</sup> minime filles.

Après ces podiums, les jeunes ont aussitôt à l'esprit la prochaine compétition qui a lieu deux semaines après à Savigny-le-Temple. Le parcours n'était pas plus simple mais moins boueux Certains binômes recommencent ensemble et font de nouveau des podiums. C'est ainsi que Léa SALEM/Pacifique GAYANT font de nouveau 3<sup>ème</sup> en minimes filles, tout comme Océane MERCIER/Justine BOCK qui sont cette fois-ci 3<sup>ème</sup> cadettes et Nicolas REBIFFE/Yoann MORIN 2<sup>ème</sup> cadets. Maxime FERRARI/Matthieu PHILIPPON en pupilles loupent le podium de peu (5<sup>ème</sup>) mais ce n'est que partie remise. A noter également, Hugo PROST (junior) qui s'est inscrit avec l'entraîneur sur la course senior et qui finit 6<sup>ème</sup> de cette catégorie.

De nouveau deux semaines après, le calendrier nous amène à Sainte-Geneviève-des-Bois, sous un froid terrible, et avec la neige qui s'invite à l'arrivée. Le départ sera donné avec un parcours saupoudré d'une fine couche de neige, cela n'empêchera pas le binôme Océane MERCIER/Justine BOCK de gagner la course cadette, à Nicolas REBIFFE/Yoann MORIN de finir 3<sup>ème</sup> en cadets et à l'équipe Morgane SEGUENOT/Axel DEVAUCHELLE de terminer 1<sup>ère</sup> en catégorie mixte cadets. Maxime FERRARI et Matthieu PHILIPPON, en pupilles, ratent de nouveau le podium en finissant 4<sup>ème</sup>.

En récapitulant le club aura donc fait dix podiums en trois compétitions, ce qui annonce de belles perspectives pour les sélectifs Duathlon qui arrivent le 25 Mars. Un de nos triathlètes, Hugo Prost (en catégorie junior) s'est également illustré en athlétisme sur les cross country départementaux, régionaux et interrégionaux, au milieu des spécialistes de la discipline où il a effectué à chaque fois de très bonnes courses. Maintenant placé au sélectif Duathlon et espérons-le au maximum de se qualifier pour les Championnats de France jeunes de la spécialité.

Un autre de nos jeunes Triathlète s'est également illustré durant les vacances sur un Trail Nocturne en Bretagne, voici son résumé de course : « Le moment de vérité est arrivé, je participe à mon premier trail nocturne (un mini de 8,500 km en région Bretagne) en compagnie de mon oncle. C'est avec la peur au ventre que nous nous alignons sur la ligne de départ. Pan !! Le départ est donné sous les applaudissements des spectateurs ayant fait le déplacement (il fait froid au mois de février !). L'objectif : le finir en bon état ! Je pars sur un rythme de sénateur ne sachant pas à quoi m'attendre, le terrain est difficile, passage à gué, succession de côtes, tourbières, singletracks... C'est dans la première difficulté que je décide d'accélérer la cadence et commence à doubler des concurrents. La question que je me pose est de savoir si je ne fais pas une erreur de partir de si loin ! Bref je comptabiliserais une fois franchi la ligne d'arrivée. Sur la fin du parcours que je passe en solitaire je m'arrache les cuisses pour en finir au plus vite. Enfin la ligne est franchie en 37 minutes, super souvenir que j'ai envie de renouveler l'année prochaine !!!

Maintenant place à la saison de duathlon et de tri.



Léa SALEM et Pacifique GAYANT



Théo RIGOUT et Florian SZYJKA

Correspondant : Florian SZYJKA  
Photographies : US Créteil Triathlon

## TRIATHLON

**ECOTRAIL DE PARIS, 25 mars 2012** par Olivier LEBOURGEOIS

L'Ecotrail® de Paris, comment l'aborder ?

On choisit déjà une distance chronométrée parmi les trois proposées: 30, 50 ou 80 kms, avec des dénivelées raisonnables pour tous les parcours, on reste malgré tout en région parisienne. Pour ce jour ensoleillé de printemps on a opté pour la plus courte avec 600 mètres de dénivelée positive.

Le départ de chaque course diffère. Départ de Meudon pour le 30 kilomètres, et là un grand merci à Laurence HAZARD qui s'est levée tôt ce samedi pour nous conduire. Le site de départ est agréable. Thé, café et petits gâteaux sont proposés pendant l'attente. Les coureurs arrivent par grappes, super équipés. Sacs à dos, shorts baggy, north face, salomon, manchons de compression, des mannequins pour magazine de trail !

Pas de stress sur la ligne de départ, pas de bousculade, le peloton sait qu'il aura le temps d'en découdre. Le coup de feu libérateur nous fait partir sur un rythme bien calme, la montée de l'observatoire à 12 km/h suffit amplement. On attaque la forêt et ses sentiers après le premier 1000. On rentre dans une vraie course nature. Quelques traversées de routes à gérer avec les bénévoles, des montées courtes, des descentes peu techniques, des relances, des passages marchés et grimpés, au final on se retrouve vite par petits groupes. Le rythme reste raisonnable, on arrive à maintenir du 14/15 km/h sur de grandes portions. On s'en met plein les yeux sur presque 25 kilomètres. Villas, parcs, lacs, la région parisienne version campagne. Des promeneurs se hasardent à nous demander ce que font tous ces furieux avec leurs dossards.

Puis arrive le bitume parisien, le parcours devient moins sympa, on arpente les quais, les escaliers, les trottoirs. La Tour Eiffel se rapproche, le final nous amène face à elle, presque à ses pieds ; 2h23 de course et une 26<sup>ème</sup> place au général à l'arrivée. Surpris et content. Que dire de la performance de la seule féminine à prendre le départ. Aude va courir avec des groupes d'hommes qu'elle finira par user. A l'arrivée, ils s'étonneront de la « gnack » de cette coureuse qui les a posés. Malheureusement elle ne résistera pas au retour à 4 kilomètres de l'arrivée de deux féminines qui la relèguent au 5<sup>ème</sup> rang. Elle tenait son podium qu'elle laisse échapper pour 1'30. 134<sup>ème</sup> sur 1304 arrivants. Faites les comptes !

Pourquoi on a aimé ? Un trail à Paris qui prend un essor national c'est bien sympa, de plus les trois distances permettent de se mettre à l'épreuve. Le repas d'arrivée gargantuesque, les douches, les massages, tout est pensé pour le coureur. Pourquoi le refaire ? Pour faire aussi bien ou changer de distance. Et puis, Paris qui offre la grande dame aux coureurs, ce n'est pas tous les jours. On prend les inscriptions pour l'année prochaine ?

**DUATHLON - CONTRE LA MONTRE PAR EQUIPE - CHESSEY, 1<sup>er</sup> avril 2012** par Sylvain SZYJKA.

Le dimanche 1<sup>er</sup> avril 2012 avait lieu le Duathlon contre la montre par équipe de Chessy, sélectif pour la coupe de France. Sous l'impulsion de Christophe VERNET - Entraîneur jeunes - l'US Créteil Triathlon inscrivait une équipe de jeunes avant les championnats de France de Liévin afin de confronter nos jeunes à de

grosses cylindrées d'Ile-de-France, telles que les équipes d'Issy-les-Moulineaux, Massy Palaiseau, les Tritons meldois etc.

Sur la ligne de départ un de nos jeunes s'est vu refusé l'accès à la course pour défaut de dossard. L'équipe se voyait donc amputée et la course se ferait donc à trois. Sur la première course à pied les jeunes réalisent un bon temps de 10'43 qui les place dans le top 20. Ensuite c'est le parcours vélo, particulièrement roulant avec une boucle à parcourir deux fois. A trois, l'équipe ne pourra pas résister longtemps aux équipes de 5 gros rouleurs. A la transition, dans la deuxième partie de la course nos jeunes se sentent bien. Christophe motive son équipe pour finir avec panache. Ils récidivent par une bonne course à pied en 10'50. Bravo pour la régularité, l'US Créteil se classera finalement 40<sup>ème</sup>.



Duathlon de Chessy : de gauche à droite : Theo RIGOULT - Hugo PROUST - le coach

**CHAMPIONNAT DE FRANCE JEUNES DUATHLON- LIEVIN, 8 avril 2012** par Sylvain SZYJKA.

Le chaud et froid a soufflé sur Liévin pour la finale du Championnat de France de duathlon 2012. Le parcours pédestre s'adresse à des costauds, c'est un vrai cross avec ses montagnes russes sans la boue, qui se fera en 2 fois. Il rendra la course ouverte et plus intéressante. Le tracé vélo dans la ville de Liévin est très exigeant : des faux plats avec vent de face, (nous sommes dans le ch'nord), des ronds-points avec leurs relances en sortie etc.... Cela permet aux spectateurs de pouvoir suivre les duathlètes sur les 2 épreuves.

Notre jeune minime Nicolas REBIFFE ouvre le bal. Il devra vaincre un vieux démon, le vélo. Par le passé, une chute sur piste avec l'école de cyclisme de l'US Créteil. "Club ôh! combien célèbre" lui fit perdre confiance. Son angoisse passée, il nous gratifiera d'une belle course. Ensuite viennent les minimes filles. Pacifique GAYANT, n'en est qu'à sa première saison et c'est déjà une perf que d'avoir réussi à se qualifier. Elle fera une entame de course superbe et ne fléchira que sur la deuxième partie cycliste, pour finir en accélération progressive. À 11h30, départ des cadets. Florian SZYJKA. ne pourra pas rééditer les France des saisons passées. Il se trouvera dans le dur dès les premiers hectomètres de courses à pied. Il laissera ainsi le gros des pelo-

*(Suite page 42)*

(Suite de la page 41)

tons partir sans lui. Il fera la course vélo en solitaire, dommage une année noire pour lui ! Justine BOCK notre cadette nous a fait une course à pied énorme, elle resta dans la foulée d'une dizaine de filles (avec le sourire svp) dont une ex-championne de France. La deuxième partie n'étant pas sa spécialité elle se mettra en aspiration dans un groupe. Finish en beauté et toujours souriante... Et pour finir, Hugo PROST (junior) réalisera une très très bonne course, qui sera entachée d'une chute à vélo. Cela écornera son mental, mais trouvera malgré cela les ressources pour faire un final de toute beauté et ainsi doubler une bonne poignée de concurrents. Pendant que ses copains courraient les championnats de France de Duathlon, Théo RIGOULT venu en supporter à également participé à la course Open qui avait lieu entre la course cadet et la course cadette et junior féminine. Sur une distance super-sprint Théo se classe 39<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> cadet. Un grand BRAVO à toutes et tous.

### TRIATHLON INTERNATIONAL DE LAVAL, 20 mai 2012



France Duathlon : Hugo PROST



France Duathlon Pacifique GAYANT

Premier grand rendez vous triathlétique pour notre sociétaire Cristolien Rémy SZYJKA. Cette belle épreuve est en fait à sa 24<sup>ème</sup> édition, autant dire que la qualité d'organisation répond bien aux férus sportifs du grand ouest et du centre de la France. De nombreux spectateurs, le député local, le maire, 112 bénévoles, un centre ville dédié ainsi que le soleil étaient tous au rendez vous.

A noter quelques pointures de division 1 venues en découvrir : St Jean de Monts, les Sables Vendée triathlon, Gonfreville, Parthenay...

Le départ est donné sur toute la largeur de la Mayenne. En quelques dizaines de mètres, le peloton s'est rapidement élargi. A la première bouée (400m), 3 Russes se détachent irrémédiablement : Ivan TUTUKIN, Chuchko ANTON et Zelenov SERGUEY. Suivent un groupe de 2 puis un petit groupe de 5 dont Rémy, qui marque le pas à la bouée et perd la trace de ce petit groupe. A mi-parcours les nageurs repassent dans le même ordre mais avec un peu plus d'avance.

A la sortie de l'eau les Russes sortent en 20'05 puis BOUCHARD Benoit à 1 minute. Viennent ensuite l'Ukrainienne Tsyganok Inna (6<sup>ème</sup> temps natation et vainqueur de l'épreuve féminine)... Jérôme JOUSSEMET (Parthenay), Nicolas LEROY (Les Sables Vendée) et Rémy sortant finalement 14<sup>ème</sup>. Ce dernier avouera ne pas être totalement satisfait de sa performance natatoire.

L'épreuve vélo (2 boucles) voit au premier passage TUTUKIN et Chechko détachés, en 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> position deux redoutables cyclistes dont l'un, Etienne BARBET (qualifié pour Hawaï) réalisera le meilleur temps vélo reprenant 15 secondes aux Russes.

Le russe ZELENOV rentre 5<sup>ème</sup>. Rémy (11<sup>ème</sup> temps vélo) quant à lui revient à la dixième place de cette partie de manivelles.

Sur la partie pédestre de 3 boucles le long des quais et sous la chaleur, le Russe TUTUKIN (qui a raté de peu sa qualification aux JO de Londres) déposera son compatriote et le relèguera à 2'12. Rémy SZYJKA, quant à lui, regagne 2 places et termine 8<sup>ème</sup> au scratch (10<sup>ème</sup> temps course à pied). Une belle prouesse qui augure une belle saison.

Notons le tracé des 3 disciplines qui permettra au public de suivre la course, tant nombreux sont les points de passage.

Pour l'anecdote les 2, 4, 6, 8, 10 et 12 triathlètes se retrouvent au contrôle antidopage et compte tenu de la chaleur, la difficulté à satisfaire ce besoin naturel après 2 heures d'effort fut un "exploit" rendu possible avec plus de 3 litres d'eau... et une longue attente.

Il faut noter que la lutte contre le dopage passe par le triathlon et c'est une bonne chose.

Les 15 premiers étaient primés.



Rang	Nom, prénom	Club
1	TUTUKIN Ivan	St Jean de Monts Vendée
2	CHUCHKO Anton	St Jean de Monts Vendée
3	BARBET Etienne	sélectionné pour Hawaï
4	PILATTE Cyril	ESMGO triathlon
5	ZELÉNOV Serguey	St Jean de Monts Vendée
6	JOUSSEMET Jérôme	TCG Parthenay
7	BOUCHARD Benoit	Les Sables Vendée
8	<b>SZYJKA Rémy</b>	<b>US Créteil triathlon</b>
9	MAHÉ Régis	Laval triathlon
10	LOISON Eric	Tri Véloce Saint Sébastien
11	RICHARD Manuel	Angers triathlon
12	LEROY Nicolas	Les sables Vendée

Les mois de mai et juin auront permis également de faire des triathlons. Les adultes comme les jeunes ont commencé depuis le 1<sup>er</sup> mai malgré quelques triathlons transformés en duathlons pour cause de mauvais temps. Les adultes ont déjà à leurs actifs quelques podiums et Top 10 (Stéphane H. et Rémy SZYJKA notamment).

Jeunes et moins jeunes du club ont donc disputé plusieurs courses comme celles d'Étampes (Duathlon), de Sézanne (Duathlon), Cergy-Pontoise, Versailles, Enghien, Troyes (Triathlon format sprint et Longue Distance) et bien d'autres viendront.

Nos jeunes quant à eux se sont illustrés lors du Sélectif triathlon, tout particulièrement Pacifique GAYANT, et Hugo PROST qui se sont qualifiés pour les championnats de France qui auront lieu en Lorraine début juin. Nous leurs souhaitons bonne chance !!

Correspondant : Christophe VERNET  
Photographies : US Créteil Triathlon.

### **DUATHLON/label Développement durable pour le duathlon**

Le 9<sup>e</sup> duathlon Avenir de Créteil (course à pied, VTT, course à pied) aura lieu dimanche 14 octobre à la Base de loisirs. Il est ouvert aux jeunes âgés de 9 à 20 ans, garçons et filles, licenciés Fédération française de triathlon (FFTRI) et sports scolaires (UNSS), et aux non-licenciés. Dans le même temps, se déroulera la 5<sup>e</sup> duathlonienne, épreuve exclusivement féminine, ouverte aux seniors et vétérans. *"Cette année, nous bénéficions du label Développement durable. Cela signifie qu'il n'y aura plus de bouteilles d'eau en plastique. Elles seront remplacées par des jerricans et les gobelets seront réutilisables"*, indique Bruno Philippon, président de l'USC Triathlon. L'inscription sera de 2 € jusqu'au 12 octobre et 4 € sur place. Les licenciés devront joindre une photocopie de leur licence et les non-licenciés



présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du duathlon ou des disciplines enchaînées en compétition. Il faut venir avec son vélo et le port du casque homologué, à coque rigide, est obligatoire. Le parcours s'effectue sur un site fermé à la circulation. Le top départ des courses sera donné à 8h30.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°325 d'octobre 2012.

## DUATHLON / des épreuves bien rodées !



La pluie n'arrête ni le coureur ni le vététiste. Dimanche 14 octobre, malgré un temps maussade, les participants étaient nombreux à la Base de loisirs pour disputer la 9<sup>e</sup> édition du duathlon Avenir de Créteil. "Chaque année nous avons de plus en plus de jeunes qui participent. Ils étaient plus de 450 pour cette nouvelle édition", se réjouit Bruno Philippon, président de l'USC Triathlon. Entre l'implication des nombreux bénévoles et la petite vingtaine de triathlètes, les Cristoliens étaient également bien représentés. Côté résultats, le club de la Vallée Montmorency Triathlon a remporté trois victoires (chez les benjamins, dans la catégorie mini-poussins/poussins garçons et en pupilles filles). Trois succès également pour le Triathlon club Saint-Quentin en Yvelines (en juniors garçons, dans la catégorie minimex filles et en pupilles garçons). Enfin, dans la duathlonienne, épreuve réservée aux cadettes/juniors/seniors/vétérans, Lucie Geffroy (Sainte-Geneviève Triathlon) et Tiffany Marie (Brie Francilienne Triathlon) terminent dans le même temps, en 20'29".



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°326 de novembre 2012.

## TRIATHLON

Correspondant : Bruno PHILIPPON, photographies Jean MASINGUE.

### 9<sup>ème</sup> DUATHLON de CRETEIL : un Duathlon record

Comme l'an passé, c'est sous une météo très capricieuse que s'est déroulé le 14 octobre le 9<sup>ème</sup> Duathlon et la Duathlonienne.

Cette année plus de 20 clubs de triathlon d'Ile-de-France et 424 participants s'étaient donnés rendez-vous à la base de loisirs de Créteil pour se confronter sur 11 épreuves.

La duathlonienne (course réservée aux féminines) a elle aussi enregistré un nombre de participantes jamais atteint.

Cette participation record place désormais le Duathlon de Créteil parmi les manifestations les plus importantes de la région.

Pas de podium cette année pour les cristoliens mais une prometteuse 4<sup>ème</sup> place pour Pauline ESTHER chez les juniors, dont c'est la première saison en triathlon.

Rendez-vous est d'ores et déjà donné le 13 octobre 2013 pour la 10<sup>ème</sup> édition.



Article extrait du journal « CONTACTS US » n°78 de janvier 2013.

## TRIATHLON

### Quand les triathlètes de Créteil se jettent à l'eau...

Frustrés par une météo ne permettant pas de mettre un vélo de course dehors, il fallait trouver une solution pour canaliser l'énergie des triathlètes de l'US Créteil. Le comité départemental de triathlon organisant son meeting annuel de natation à Nogent ce n'est pas une équipe de Créteil qui s'est montée mais quatre équipes de 5 nageurs et nageuses !!!

Les cristoliens avaient l'intention de bien figurer par le nombre de participants.

Nous étions le seul club alignant une équipe de jeunes et une équipe complètement féminine.

Chaque nageur de chaque équipe participait à plusieurs épreuves allant des 200 et 400 mètres nage libre, au 50 mètres brasse, crawl, dos, papillon, et un classement au temps de l'équipe était établi.

L'équipe jeune absolument pas impressionnée a fait une très belle prestation sur toutes les séries.

Notre équipe féminine a fait pâlir les équipes masculines, non pas uniquement par leurs charmes et leur beauté, mais en terminant souvent devant eux !!!!

Avant la dernière épreuve du relais 10 fois 50 mètres, au classement l'équipe 1 de Créteil devançait l'équipe 1 de Nogent Solidarité d'une minuscule seconde, de quoi faire frémir et agrémenter l'épreuve d'un suspens digne des JO !! L'ambiance dans la piscine de Nogent était extraordinaire.

Il fallait organiser l'équipe afin de garder l'avantage et la première marche du podium. En concertation avec Jean Pierre, l'entraîneur natation, une stratégie était mise en place qui allait payer.

Grâce aux bruyants encouragements des trois autres équipes de Créteil et aux supporters, l'équipe 1, composée de Pauline ESTHER, Marine HAZARD, Hugo PROST, Rémy SZYJKA et Marcos VILLA CID, a lâché ses dernières forces dans ce duel et au final a remporté, avec une avance confortable, le relais et le meeting.

Dans l'euphorie générale du clan de Créteil, le président Bruno PHILIPPON était jeté en triomphe à l'eau par tous les cristoliens.



L'équipe féminine de l'US Créteil Triathlon.



L'équipe victorieuse du meeting de Nogent.



De gauche à droite : Hugo PROST, Marine HAZARD et Marcos VILLA CID

Cette première victoire de l'année pour l'US Créteil triathlon est la consécration de toute le club et annonce une année de compétition basée sur l'esprit d'équipe.

Un stage d'entraînement sera organisé pendant les vacances de Pâques pour préparer les triathlètes aux nombreux triathlons prévus au programme du club.

Chacun pourra courir en individuel ou en équipe relais et des déplacements en commun et des soirées conviviales sont déjà programmés!!!

L'un des objectifs du club étant de qualifier Créteil au championnat de France des clubs où plusieurs équipes jeunes, masters, féminines, mixtes... pourront être présentes et se mesurer à tous les clubs de France.



La délégation cristolienne au complet.

## TRIATHLON

### Les couleurs de l'US CRETEIL TRIATHLON en France et à l'étranger

La saison est à son apogée et l'US Créteil Triathlon se bat sur tous les fronts.

Cette année, 5 jeunes se sont qualifiés pour le championnat de France de Duathlon, 4 pour le championnat de France de Triathlon et 4 pour le championnat de France d'Aquathlon.

Les adultes ne sont pas en reste puisqu'ils participeront à la demi-finale du championnat de France de Duathlon.

L'objectif prioritaire restant le triathlon, la saison a commencé à Versailles, Cergy Pontoise (première place pour Stéphane HUET), Châlons puis c'est avec 32 adhérents que le club s'est déplacé à Vendôme pour un triathlon longue distance (3000 mètres de natation, 80 km de vélo et 21 km de course à pied) où nos féminines font un podium par équipe. Le club de Créteil était le premier en nombre de participants.

Plus récemment, les féminines ont une nouvelle fois brillé à Deauville, dans une mer déchainée et avec une température de 15°. Morgane HAZARD se classe 2<sup>ème</sup> en catégorie junior, Céline ROBARD 3<sup>ème</sup> en senior 2 et Dora SUAREZ 22<sup>ème</sup> en vétéran 4.

A noter aussi une 2<sup>ème</sup> place de Pacifique GAYANT au triathlon de Torcy ainsi qu'une belle 4<sup>ème</sup> place de notre entraîneur Stéphane HUET au Triathlon international de Cublize (Rhône).

D'autres podiums sont attendus au Triathlon international du Lac du Der où le club alignera une trentaine d'athlètes.

Mais le point d'orgue de cette saison se déroulera pendant les vacances avec une présence du club sur la distance mythique de l'Iron Man (3800 mètres de natation, 180 km de vélo et un marathon pour finir) avec deux déplacements. Le premier à Roth en Allemagne avec des inscrits en individuel et par équipe puis à Embrun avec la 16<sup>ème</sup> participation d'un des piliers du club, Henri DAIDECHE.

Quatre jeunes quant à eux participeront aux championnats de France d'aquathlon au mois de juillet ; grâce à eux le club aura été représenté à tous les championnats de France.



Triathlon de Deauville.



Triathlon de Deauville.



Podium à Vendôme.



Henri DAIDECHE

Correspondant : Bruno PHILIPPON, photographies Laurence HAZARD

## TRIATHLON

### Duathlon de Créteil

Pour la dixième année consécutive L'US Créteil Triathlon va organiser l'une des plus importantes manifestations sportives de la Ville.

En effet, dimanche 13 octobre ce ne sont pas moins de 500 jeunes de 7 à 19 ans qui participeront au Duathlon sur la base de loisir de Créteil.

Dernière course de la saison, c'est à l'issue de cette compétition que s'établira le classement final 2013 des clubs de triathlon de la région parisienne.

Les meilleurs jeunes franciliens défendront les couleurs de leur club.

Sur des distances adaptées à chaque catégorie d'âges, les jeunes duathlètes feront une boucle de course à pied, un parcours à vélo et finiront à nouveau par une boucle en course à pied, le tout enchaîné, pour un spectacle impressionnant.

Le club de triathlon de Créteil souhaite que tous les jeunes ayant envie de se tester sur cette discipline puissent s'inscrire pour participer à cette grande fête. Tous les adhérents de l'US Créteil Triathlon sont mobilisés pour organiser et encadrer cette compétition et ainsi faire découvrir ce magnifique sport.

Pour ouvrir explosivement cette journée, la première course « La Duathlonienne » est réservée aux femmes licenciées ou non.

Les inscriptions se font à l'avance ou sur place avec **obligatoirement un certificat médical** stipulant la pratique du duathlon (ou triathlon) en compétition.

Des informations complémentaires et le programme des courses sont disponibles sur le site de l'US Créteil Triathlon : [www.triathlon.uscreteil.com](http://www.triathlon.uscreteil.com).

Nous vous donnons tous rendez-vous le dimanche 13 octobre sur la Base de Loisirs de Créteil à partir de 9h pour participer, encourager ou assister à une très, très belle compétition sportive.



Duathlon 2011. © Laurence HAZARD.



Duathlon 2011. © Laurence HAZARD.



Duathlon 2012. © Jean MASINGUE.

Correspondant : Bruno PHILIPPON.

## **DUATHLON/courir et pédaler pour le plaisir**

La 10<sup>e</sup> édition du Duathlon avenir (course à pied, VTT, course à pied), inscrite au Challenge Île-de-France jeunes, et la 6<sup>e</sup> Duathlonienne de Créteil se dérouleront le 13 octobre, entre 7h45 et 12h30, à la Base de loisirs. La première course est ouverte aux jeunes âgés de 8 à 18 ans, garçons et filles, licenciés à la FFTRI ou à l'UNSS et aux non-licenciés (sur présentation d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du duathlon en compétition). La Duathlonienne est une épreuve, exclusivement féminine, ouverte aux cadettes, juniors, seniors et vétéranes. Le duathlon bénéficie du label Développement durable. Les bouteilles d'eau en plastique sont remplacées par des jerricans et les gobelets sont réutilisables.

Renseignements et inscriptions sur [www.competitions.com](http://www.competitions.com) ou au 06 44 06 60 44.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°335 d'octobre 2013.

## **DUATHLON/plus de 500 participants !**



La Base de loisirs de Créteil, qui a servi de parcours à la 10<sup>e</sup> édition du Duathlon avenir et à la 6<sup>e</sup> Duathlonienne,



dimanche 13 octobre, a connu un beau succès avec plus de 500 participants. Le minime de l'USC Triathlon, Axel Villanueva, finit 5<sup>e</sup>, le pupille Jehann Commeret se classe 16<sup>e</sup> et le cadet Théo Rigoult termine 18<sup>e</sup>. Dans la Duathlonienne, épreuve exclusivement réservée à la gent féminine, Lolita Bucher se hisse au 5<sup>e</sup> rang du classement scratch, Alexia Buzzi, Pacifique Gayant et Justine Bock sont respectivement 14<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup>.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°336 de novembre 2013.

## TRIATHLON

Correspondant Jean-Gilles SZYJKA  
Photographies US Créteil Triathlon.

### « Le plus haut niveau visé, le haut niveau pour tous ».

Que l'on décline le triathlon féminin sur tous les modes : loisir, compétition, performance, haut niveau, on trouve au sein de l'US Créteil Triathlon une raison de s'épanouir.

Une orchestration par des entraîneurs compétents, des créneaux horaires importants, un stage printanier pour l'affûtage, une fête annuelle, des compétitions avec des objectifs club pour partager des moments d'effort et de convivialité (...) tout cela, toujours tourné vers l'expression du plaisir et de l'épanouissement.

D'une épreuve « découverte », des relais à l'Ironman nos couleurs brillent et chacun y trouve son Graal.

Cela fait partie de l'ADN de notre club, nos athlètes féminines sont porteuses d'une image de femmes modernes, d'engagement, de dynamisme et de charme. Notre section possède l'une des plus importantes représentations féminines en Ile de France et fait notre fierté.

Nos triathlètes représentent 28% de l'effectif soit 31 sur 112. De 8 à 68 ans. Elles s'investissent aussi dans l'encadrement d'entraînements, dans l'arbitrage, mais aussi comme membres du bureau et bien entendu sont compétitrices.

Pour la saison 2014, l'équipe « fanion » féminine ambitionne une montée en D3 triathlon et une montée en D2 duathlon, le potentiel est présent. Cette saison des renforts sont venus rejoindre notre équipe ce qui nous laisse ambitionner un horizon atteignable.

Les prémices augurent déjà cette vision : le duathlon de Souppes-sur-Loing, début novembre 2013 a vu nos féminines exploser les chronos et obtenir les premières places sur le podium.

Citons : Lolita BUCHER, Alexia BUZZI, Céline BRAESH et Agathe ZILBERSTEIN.



Agathe ZILBERSTEIN



Céline BRAESH et Agathe ZILBERSTEIN.



Lolita BUCHER et Alexia BUZZI

### Duathlon « jeunes » Octobre 2013

Le dynamisme du club passe également par cet événement annuel. Organisation mettant un terme à la saison et permettant à nos jeunes pousses de se frotter aux autres concurrents franciliens. Cette année 2013 est un crû exceptionnel puisque nous avons battu le record de participants avec 514 inscrits.

Notre club peut se targuer de posséder la plus importante participation de jeunes de la ligue Ile-de-France. Cela en fait un label et une reconnaissance qui nous honorent (voir photos ci-dessous).

Dans sa volonté de promouvoir le sport au féminin, l'épreuve des « juniors femmes » est ouverte, comme chaque année, aux féminines des catégories « senior » et « vétérans » (« la duathlonnienne »)

Côté résultat : une 1<sup>ère</sup> place en junior pour Justine BOCK et une 2<sup>ème</sup> place en « senior » femme pour Lolita BUCHER.



Romain SZYJKA



Paquita QAYMET



Les jeunes pousses

## TRIATHLON

Correspondants : Bruno PHILIPPON et Jean-Gilles SZYJKA,  
Photographie : US Créteil Triathlon.

### 18<sup>ème</sup> duathlon international de Meaux - 2 mars 2014

Un événement francilien important et quasiment incontournable : Le duathlon de Meaux. Une organisation toujours soucieuse d'accueillir les sportifs dans les meilleures conditions.

Environ 380 coureurs se sont lancés frénétiquement sur des allures très rapides. Au bout de quelques hectomètres le peloton s'était considérablement étiré. Les premiers sur des vitesses proches de 19 km/h. Cette année, l'organisateur a voulu être novateur en modifiant le parcours à pied pour passer dans le centre-ville et longer le canal de l'Ourcq et faire un circuit cycliste à travers la campagne du Pays de Meaux.

Une course à pied rallongée de 1,5 km suite aux intempéries de la veille et un parcours vélo avec la présence d'Éole ont été des paramètres conséquents sur le déroulement de la course.

Notre club était représenté par 20 triathlètes dont 9 jeunes et 2 de leurs coaches. Notons la présence de quelques grosses pointures de D1 et D2 (l'équipe D1 de Meaux en duathlon, R. POZZO DI BORGIO pour le D1 de triathlon... la victoire ayant été acquise par un belge : Laurens GLEN.

Citons la remarquable 27<sup>ème</sup> place pour le coach Christophe VERNET suivi par Hugo PROST également entraîneur des jeunes à la 31<sup>ème</sup> position.

Nos couleurs ont également brillé : Gilles BRASSEUR (vétérans) a terminé 60<sup>ème</sup> (et 10<sup>ème</sup> vétérans) ce qui dénote une belle jeunesse !

Florian SZYJKA s'est également illustré puisqu'il finit 108<sup>ème</sup> au scratch et 2<sup>ème</sup> junior.

115<sup>ème</sup> - Théo RIGOULT (3<sup>ème</sup> junior),

162<sup>ème</sup> - Barnabe PLOUVIEZ,

214<sup>ème</sup> - Emmanuel COLLARD,

240<sup>ème</sup> - Bruno PHILIPPON,

298<sup>ème</sup> - Jean-Paul BERGER,

342<sup>ème</sup> - Michael GODERT.



137<sup>ème</sup> - Axel VILLANUEVA et 3<sup>ème</sup> cadet,

187<sup>ème</sup> - Lolita BUCHER (5<sup>ème</sup> féminine),

220<sup>ème</sup> - Guillaume BESSIN (5<sup>ème</sup> cadet),

252<sup>ème</sup> - David HASSOUN,

331<sup>ème</sup> - Margot LOCARD,

161<sup>ème</sup> - Nicolas JANTZEN,

203<sup>ème</sup> - Nicolas REBIFFE,

231<sup>ème</sup> - Henri DAIDÈCHE inoxydable V5,

267<sup>ème</sup> - Brice MARGUERIE,

332<sup>ème</sup> - Alarick BARNAY,

Enfin, saluons Philippe GRAVELLE détaché arbitre pour la circonstance.

### Le pingouin reste à la maison

Chaque année est organisé un meeting de natation sous l'égide du Comité Départemental de Triathlon du Val de Marne.

Organisation tournante, après Nogent en 2013, c'est le club de Créteil qui accueillait cette année 115 triathlètes.

Ce sont donc 23 équipes des clubs Val-de-Marnais qui sont venues en découdre ce 19 janvier : Champigny, Créteil, Fresnes, Ivry, le Kremlin Bicêtre et Nogent.

Les objectifs étaient pluriels : ramener le « PINGOUIN » à la maison ; (trophée de cette confrontation annuelle), mais également participer à l'affûtage physique, le tout avec un dénominateur commun : une convivialité toujours de mise.

Épreuves par équipe de 5 avec dans la composition au moins une féminine :

- 1<sup>ère</sup> série : 400m NL (1 nageur), 200m NL (à 3 nageurs - temps moyen pris en compte), 50m brasse (1 nageur),

- 2<sup>ème</sup> série : 100m Dos (1 nageur), 4 x 50m 4N (relais de 4 nageurs),

- 3<sup>ème</sup> série : 2 x [5 x 50m NL] (relais par équipe de 5).

Après 3h00 de compétition, les résultats affichent pour le podium : Créteil 1, Champigny 1 et Ivry 1.

Le « PINGOUIN » restera donc un an de plus à Créteil, grâce à Marcos VILLA CID, Marine HAZARD, Cyril CREUZAUD, Antoine GOSSET et Romain LE GOFF.

Durant ce meeting, chaque triathlète aura su aller au bout de lui-même, mettant tous ses efforts au service de son équipe, toujours dans la joie et la bonne humeur.

Nous avons assisté à de réelles performances et à de véritables leçons de natation de la part de certains, notamment d'une équipe composée uniquement de jeunes (il y en avait 3) que nous avons souhaité mettre à l'honneur.

L'équipe de Champigny 4 constituée de minimes se classe première équipe jeune mais surtout à la 5<sup>ème</sup> place du général, performance remarquable pour les moins de 15 ans.

Mettons sous les feux de la rampe notre équipe 100% féminine, qui a su se mettre à l'honneur.

Au final, une manifestation conviviale réunissant 115 triathlètes qui se sont déjà donnés rendez-vous l'an prochain pour se disputer le « PINGOUIN ».

**Trail**

Lolita Buchez, membre de l'USC Triathlon, frôle l'exploit au Vertrail, le 7 décembre, en décrochant une belle deuxième place dans cette course nocturne de 17 km... à seulement 30 secondes de la plus haute marche du podium.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n° 338 de janvier 2014.

# TRIATHLON

## Un début de saison prometteur.

La saison est lancée et les féminines nous ont encore montré la voie. Un hiver studieux, une cohésion améliorée lors du stage en Bretagne, quelques courses pédestres et l'horizon s'éclaircit. Les ambitions sont suscitées.

En effet après les courses de Chessy, Bondoufle et Versailles, nos féminines ont réussi une triple qualification. Elles disputeront en juillet la demi-finale du Championnat de France D2 de Triathlon, la finale du Championnat de France D2 de Duathlon en septembre et la Coupe de France des Clubs de Duathlon en octobre. Une saison dense et prometteuse.



Alexia BUZZI, Lolita BUCHER, Anne Claire BOOTZ, Nadine EMONOT, Caroline JOLY et Margot LOCARD porteront les couleurs de l'US Créteil Triathlon sur ses courses dans l'hexagone. Outre les performances par équipe, elles brillent aussi au niveau individuel ; comme nous le prouvent Alexia et Lolita qui se classent respectivement 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> du triathlon de Meusein.

Nos triathlètes masculins ne sont pas en reste.

A Versailles, Brice GAYANT se classe troisième junior. Une performance quand on connaît le niveau. Sur l'épreuve longue distance de Vendôme, Stéphane HUET se classe premier vétéran et le trio HOUSSIER/MAILHE/PERON se hisse sur la seconde marche du podium en relais.

*(Suite page 47)*

*(Suite de la page 46)*

Une entame de saison prometteuse en attendant les deux rendez-vous phare de la saison : le Triathlon du Lac du Der le 29 juin sur lequel nous aurons 35 participants Cristoliens et le Triathlon de Vichy, le dernier week-end d'août (20 participants) sur des distances courtes, half et ironman.



Damien BERNHEM lors de la course cycliste Bordeaux-Paris.

La section triathlon au fil des ans remonte en puissance, l'investissement sur les jeunes, une réorganisation structurelle, des entraînements plus adaptés (...) sont autant de facteurs qui nous démontrent cette réussite.

Correspondant : Bruno PHILIPPON © US Créteil Triathlon



Duathlon par équipes de Chessy, l'équipe filles qui s'est qualifiée pour la coupe de France. De gauche à droite : Caroline JOLLY, Anne-Claire BOOTZ, Agathe ZILBERSTEIN, Justine BOCK, Nadine EMONOT.

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°84 de juillet 2014..

## TRIATHLON

### Le rendez-vous club : Vichy

Pour finir en beauté la saison des grands triathlons, 18 triathlètes de l'US Créteil et leurs supporters avaient décidé d'inscrire au programme des courses le Challenge Vichy, regroupant sur un week-end plus de 2000 triathlètes inscrits sur trois distances.

- Distance M : 1,5 km de natation, 40 km de vélo, 10 km de course à pied.
- Distance L : 3 km de natation, 90 km de vélo, 20 km de course à pied.
- Distance Ironman : 3,8 km de natation, 180 km de vélo, 42 km de course à pied.

Sept Cristoliens avaient choisi de tenter d'entrer dans le cercle des finisher d'Ironman.

De très belles performances ont été réalisées sur les trois courses.

Sur la distance M une cinquième place pour Hugo PROST entraîneur des jeunes au club.

Sur la distance L le relais féminin composé de Morgane HAZARD, Céline BRAESCH et Maria PÉRON montent sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium.

Sur la distance mythique de l'Ironman, tous les cristoliens engagés terminent l'épreuve, ce qui constitue une énorme performance. Pour 5 d'entre eux : Antoine GOSSET, Marine HAZARD, Laurent SAMPERS, Damien BERHEIM et Christophe VERNET, il s'agissait de leur première participation sur cette distance.

Pour Christophe VERNET, entraîneur du club, qui avait planifié et organisé les entraînements individuels de chacun des triathlètes, c'est une belle réussite. Christophe montre l'exemple en finissant l'épreuve en 10h19.



De gauche à droite : Damien BERNHEIM, Philippe HAZARD, Antoine GOSSET, Alain BENIER, Marine HAZARD, Julien HOUSSIER, Laurent SAMPERS, Mathieu MAILHE, Adrien GOSSET (Club Valence Tri), Alain CALMEL, Christophe VERNET, Hugo PROST et Vincent ASTIER. Devant : Morgane HAZARD, Maria PERON et Céline BRAESCH.

Marine HAZARD pour son premier Ironman remporte l'épreuve dans sa catégorie en 10h59.

Classement des différentes courses :

#### Distance Ironman

Christophe VERNET	10h19'26	8 <sup>ème</sup> S2
Gilles BRASSEUR	10h55'57	8 <sup>ème</sup> V3
Marine HAZARD	10h59'24	1 <sup>ère</sup> senior féminine
Damien BERNHEIM	11h13'40	
Laurent SAMPERS	11h25'17	
Philippe HAZARD	11h48'49	7 <sup>ème</sup> V4
Antoine GOSSET	11h51'01	

#### Distance Half-Ironman

Vincent ASTIE	5h17'57	
Alain BEYNER	6h01'04	5 <sup>ème</sup> V5
Chloé SANVOISIN	6h32'18	
Romain LEGOFF	6h32'18	

Relais : Morgane HAZARD/Céline BRAESCH/Maria PERON, 5h33'33 3<sup>ème</sup> équipe féminine.



Arrivée du relais, de gauche à droite : Céline BRAESCH, Maria PERON et Morgane HAZARD.

#### Distance M :

Hugo PROST	2h10'41
Matthieu MAILHE	2h19'28
Julien HOUSSIER	2h22'53
Henry DAICHE	2h44'47
Alexandre SAUVAGE	3h04'40

L'US Créteil triathlon finit ainsi sa saison en apothéose. Mais déjà à peine franchie la ligne d'arrivée de grands projets de compétitions pour 2015 sont dans les têtes, avec des entraînements adaptés à chacun en fonction de son niveau et de ses objectifs, des stages, des sorties club et quelques belles soirées sont déjà programmées. Avec toujours une magnifique ambiance, un esprit d'équipe et de solidarité indispensable à la pratique du triathlon.



Alexandre SAUVAGE et son fils.



Vincent ASTIER

Correspondant : Jean-Gilles SZYKA  
© US Créteil Triathlon

(Suite page 31)

(Suite de la page 30)

## Un Cristolien tente son premier défi aux USA !

Emmanuel Collard, récent triathlète, s'est rendu à Boulder, ville du Colorado pour tenter de réussir un pari, celui d'accomplir un ironman. Entretien pour mieux connaître sa motivation et partager ses temps forts :



JGS : *comment est survenue cette idée de te lancer sur l'épreuve la plus difficile ?*

E.C : «En 2012, je me suis rendu aux USA, chez mon cousin triathlète et il a suscité mon envie. Ne sachant pas nager et n'ayant pas de vélo, cela pouvait relever de l'inconscience. Pour être honnête, je viens du foot ! Mais l'idée ne m'a pas quitté.

De retour en France, je m'y suis mis sérieusement. Après plusieurs mois, j'ai commencé à ressentir un peu de plaisir et progressé dans les 3 disciplines. En 2013, je parcours 970 km de cap, 64 km de natation et 570 km de vélo, malgré une chute à moto qui m'oblige à interrompre mes efforts pendant 3 mois.

En mai, je fais le marathon du Mont St-Michel histoire de prendre quelques

marques : 4 heures et en septembre, je m'inscris à l'US Créteil triathlon car je commençais à stagner».

JGS : *Une prise de conscience salutaire ?*

E.C : «Effectivement, je découvre les fractionnés, des entraîneurs compétents, un esprit de groupe, un planning d'entraînement... je passe de 10,5 à 13km/h de moyenne en course à pied et de 2,4 à 3km/h en natation. Pas de quoi rivaliser avec un kenyan mais l'essentiel est de s'améliorer».

JGS : *En 2014, c'est le grand saut ?*

E.C : «Le jour J, la pression est à son paroxysme et je suis super excité de prendre le départ. L'hymne américain résonne en fond pour le départ des Pro.

Départ pour 3,8 km de nage. Je reste en mode concentré, je gère. Je sors de l'eau, satisfait, en pensant que l'épreuve que j'appréhendais est derrière moi ; 1h28 je sors 1596<sup>ème</sup>, à chacun son Graal !

À vélo, je pense aux conseils des anciens : boire toutes les 10 minutes et manger toutes les 20. Au 140<sup>ème</sup> km, gros coup de "mou", je passe sur le petit plateau pour mouliner et reposer mes cuisses, je mange mes sandwiches de pain complet et jambon (au bout d'un certain temps on rejette le sucré). Je gamberge mais le passage à vide disparaît. Au kilomètre 160, je retrouve mes jambes et ma motivation. Les 20 derniers kilomètres défilent à vitesse lumière. Le public nous encourage, on se croirait sur le Tour de France. Temps : 6h13 et je gagne 511 places !!!

Me voilà parti pour 42 km avec une estimation de 5 heures de course. Les jambes sont bonnes, le mental toujours au top. Malgré cela, au 2<sup>ème</sup> km, les cuisses commencent à chauffer, des contractures apparaissent et le doute s'installe. Ma fierté de côté, je commence à marcher. J'alterne course à pied et marche. C'est là qu'on voit que le mental est un formidable soutien, sans qui on s'écroule...

À mi-parcours, un unijambiste me double, je suis admiratif, il faut que je m'accroche ! Sur nos mollets, les organisateurs ont noté notre âge. Idée géniale, cela nous permet de voir qui nous double, car moi je me fais doubler ! La ferveur du public et de ma famille sur le parcours me font tenir. Restent 5 bornes, je me sens un peu mieux et surtout je me bats pour ne pas dépasser les 14 heures. Le dernier km se passe mieux, l'approche de l'écurie me fait galoper et non plus trotter.

Et là au loin la "FINISH LINE" ! Temps de course à pied : 5h51', 9 places perdues ! »

JGS : *Bravo, cela montre qu'avec beaucoup d'abnégation, le triathlon reste un sport de dépassement de soi ou l'on peut puiser énormément de satisfaction ? Quel est ton résultat ?*

E.C : «J'ai bouclé l'épreuve en 13h50 et à la 1094<sup>ème</sup> place sur 2814 participants».

JGS : *Un début d'une longue série ?*

E.C : « Pour l'instant, je savoure. Mais l'idée fait son chemin... »

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°85 d'octobre 2014.

## DUATHLON

### En route pour la 11<sup>e</sup> édition



© Antoine Katarzynski

La 11<sup>e</sup> édition du Duathlon Avenir (course à pied et VTT), inscrite au Challenge Île-de-France jeunes Régional 1 et 2, et la 7<sup>e</sup> Duathlonienne de Créteil auront lieu le dimanche 12 octobre à l'Île de loisirs (ex-Base de loisirs). La première course est ouverte aux jeunes âgés de 8 à 18 ans, garçons et filles, licenciés Fédération française de triathlon (FFTRI), sports scolaires (UNSS) et aux non-licenciés. La Duathlonienne, épreuve féminine, est ouverte aux cadettes, juniors, seniors et vétérans. Les licencié(e)s devront joindre une photocopie de leur licence et les non-licencié(e)s présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du duathlon ou prendre une licence journée délivrée le jour même par l'organisation. Venir avec son vélo. Le port du casque homologué à coque rigide est obligatoire. Le parcours s'effectue sur un site fermé à la circulation. Une coupe sera décernée aux trois premiers de chaque catégorie.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°345 d'octobre 2014.

## DUATHLON

### 500 participants pour la 11<sup>e</sup> édition

L'île de Loisirs de Créteil (ex-base de loisirs) a accueilli près de 500 participants pour la 11<sup>e</sup> édition du Duathlon Avenir et la 7<sup>e</sup> Duathlonienne, dimanche 12 octobre. Des poussins aux juniors, 19 triathlètes de l'USC Triathlon ont terminé l'épreuve. À noter, les 7<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> places des juniors Théo Rigoult et Barnabé Plouviez, et la 12<sup>e</sup> place du cadet Nicolas Rebiffe.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°346 de novembre 2014.

## TRIATHLON

Correspondant : Jean-Gilles SZYKA  
© US Créteil Triathlon

### Une fin de saison avec un goût amer. (par Bruno PHILIPPON).

Cette année nos féminines de l'US Créteil Triathlon ont joué à fond la carte du Duathlon. Après les épreuves sélectives de Bondoufle, la demi finale puis la finale du championnat de France de Lievin, nos filles ont gagné leur billet pour se hisser au plus haut niveau national.

En effet, leur brillant parcours donnait le droit de disputer le championnat de France de Duathlon en première division (D1) pour la saison 2014/2015. Le haut niveau national impose des contraintes financières, techniques et humaines très importantes. Un cahier des charges contraignant. Ne pouvant s'engager cette saison avec sérénité, la direction du club a fait le choix de ne pas honorer cette qualification.

De plus, pour envisager une saison sereine de 5 courses avec 5 athlètes par course, il est nécessaire d'avoir un effectif un peu plus étoffé, un minimum de 7 compétitrices afin de pouvoir pallier toute déficience. Or nous n'étions en capacité d'aligner pour ce championnat que 4 à 5 féminines.

Mais ce n'est que partie remise. Nous travaillons sur un nouveau projet et recherchons activement des triathlètes pour enrichir notre effectif afin d'aborder le plus haut niveau dans les meilleures conditions la saison prochaine.

Notre objectif étant de bâtir une équipe avec en priorité des féminines qui pourront venir s'entraîner régulièrement sur nos créneaux afin de trouver une osmose et constituer un groupe uni dans une réelle dynamique.

Nos portes sont grandes ouvertes à celles qui veulent venir tester nos séances, sans engagement et mesurer la convivialité de notre club.



Une fois n'est pas coutume, l'US Créteil Triathlon s'était donnée rendez vous au parc des sports de Choisy le Roi pour participer au Trail et au Cross du 23 novembre. La saison automnale permet une régénération puis, à l'aube de l'hiver, une reprise active pour réadapter le corps à l'effort tout en pratiquant une autre activité sportive.

Le cross et les activités annexes permettant de travailler la variété de l'effort, d'être ludique, de travailler les appuis et de se trouver en groupe. Un cocktail intéressant. Notre club se félicite de conserver cet état d'esprit de groupe.

Pas moins de 27 triathlètes étaient présents, des benjamins aux vétérans, le club s'est aligné sur toutes les épreuves.

Partie intégrante de sa préparation hivernale, le cross a permis de rassembler toutes les générations du club de CRETEIL avec des prestations intéressantes.



Chez les jeunes Nicolas REBIFFE (junior) se classe à une très belle 8<sup>ème</sup> place, devant tous les triathlètes présents et chez les adultes, Geoffrey EVRARD se hisse à la 5<sup>ème</sup> place au scratch (et 2<sup>ème</sup> sénior) sur le Trail. Une expérience inter générationnelle à renouveler.

Après sa première place au scratch sur le Trail de 10km de Saint-Pierre-lès-Nemours en 41'40 (Axel VILLANUEVA se place 3<sup>ème</sup> cadet), sa belle 8<sup>ème</sup> place au Cross de Choisy-le-Roi, sa 4<sup>ème</sup> place avec Théo RIGOUT au Run and Bike de Sénart, Nicolas REBIFFE a récidivé au cross de Sucy-en-Brie où il se hisse à la troisième place chez les juniors.

Une belle fin de saison qui vient récompenser la régularité à l'entraînement et un mental d'acier ; de bonne augure à moins de 3 mois du début de la saison de Duathlon.



### **Triathlon**

Belle fin d'année pour le junior Nicolas Rebiffe, qui termine 5<sup>e</sup> du Run and Bike de Sénart, avec Thibault Amchin, et monte sur la 3<sup>e</sup> marche du podium du cross de Sucy-en-Brie, mi-décembre.

Article extrait du journal « VIVRE EN-SEMBLE » n°349 de février 2015.

## TRIATHLON

Correspondant : Jean-Gilles SZYKA  
© US Créteil Triathlon

### Le Pingouin reste ENCORE à la maison !

Chaque année est organisé un meeting de natation sous l'égide du Comité Départemental de Triathlon du Val de Marne.

Organisation tournante, après Nogent en 2013, Créteil en 2014, c'est le club du Kremlin Bicêtre qui accueillait cette année 115 triathlètes.

Ce sont donc 23 équipes des clubs du Val-de-Marne qui sont venues en découdre ce 18 janvier. Les objectifs étaient pluriels : conserver le " Pingouin " un an de plus (trophée de cette confrontation annuelle), mais également participer à l'affûtage physique, le tout avec un dénominateur commun, la convivialité.

Les épreuves se déroulent par équipes de 5 avec au moins une féminine :

- 1<sup>ère</sup> série : 400m nage libre (un nageur), 200 m nage libre (3 nageurs avec temps moyen pris en compte), 50m brasse
- 2<sup>ème</sup> série : 100m dos (un nageur), 4x50m 4Nages ( relais de 4 nageurs)
- 3<sup>ème</sup> série : 2x (5x50m nage libre) en relais de 5 nageurs

Après 3h00 de compétition, c'est une nouvelle victoire pour Créteil.

Le PINGOUIN restera un an de plus à Créteil , grâce à Natacha LECOUSY-MURAWKI, Mohamed BELHIMER, Barnabé PLOUVIEZ, Guillaume BESSIN et Gaétan VILLERET.

Durant ce meeting, chaque triathlète aura su aller au bout de lui même, mettant tous ses efforts au service de son équipe, toujours dans la joie et la bonne humeur.

Au final, une manifestation réussie où bon nombre de triathlètes ont su allier plaisir et performances.

Rendez-vous l'an prochain pour se disputer ce trophée et pourquoi pas à Créteil ?



### Duathlon de Sénart - 8 mars 2015

Un événement francilien important et incontournable avait lieu en ce dimanche printanier.

Pour l'occasion une grosse partie du site Carré-Sénart était privatisée et coupée de toute circulation pour d'avantage de sécurité. En Ile-de-France, il devient malheureusement difficile d'organiser des épreuves tant l'urbanisme s'étend. Aussi faut-il signaler cette belle épreuve, outre dans un environnement sans construction mais aussi l'aspect sécuritaire routier.

Plus de 300 athlètes se sont affrontés sur cette épreuve qualificative pour la demi-finale du championnat de France de Duathlon. Les « grosses écuries » avaient bien évidemment fait le déplacement. Le départ lança les duathlètes à une vitesse effrénée. Sur la partie vélo, lisse comme un billard, les pelotons se formèrent rapidement, cloisonnant ainsi rapidement la course. De ces pelotons formés, à la transition, sortiront les plus rapides en course à pied.



Notre club fut représenté par 18 triathlètes, jeunes et moins jeunes, chacun a su faire briller les couleurs du club de Créteil, chacun a su aller au bout de l'effort et le résultat fut à la hauteur ! Une équipe masculine et une autre féminine ont été qualifiées pour la demi-finale du Championnat de France de Duathlon le 26 avril prochain.

Nom, prénom	Temps	Classement	Nom, prénom	Temps	Classement
BELHIMER Mohamed	00:54:09	18/212	MUYS Maxime	01:04:48	147/212
BAUDOUIN Gael	00:56:38	47/212	BUZZI Alexia	01:04:57	155/212
VILLANUEVA Axel	00:57:19	59/212	CREUZAUD Cyril	01:05:15	161/212
FISCHER Olivier	01:00:05	89/212	ZILBERSTEIN Agathe	01:09:34	181/212
REBIFFE Nicolas	01:00:11	92/212	LECOUSY Natacha	01:10:24	182/212
BESSIN Guillaume	01:00:17	96/212			
BRASSEUR Gilles	01:00:25	101/212	Minimes		
FOURRIER Guillaume	01:01:19	110/212	AMCHIN Thibault	11:26:04	22/59
PLOUVIEZ Barnabe	01:02:38	125/212	PHILIPPON Mathieu	11:27:46	39/59
BEAU Tristan	01:02:50	131/212	FERRARI Maxime	11:28:23	45/59

# TRIATHLON

Levé 6h direction Les Mureaux... Mais qu'est ce que je fais la tête dans le café par un beau dimanche quand tout le monde récupère de ses excès de la veille ? C'est la sempiternelle question rapidement éludée par le retour de la préparation rituelle, aujourd'hui c'est jour de course !

Le matos est prêt depuis la veille : vélo, combi, chaussures, casque et tenue « trifonction », le ravito... On charge, on embarque les potes et on décolle !

Il fait grand beau sur la base de loisir de Verneuil quand nous débarquons pour les sélectifs de coupe de France triathlon accompagnés de nos supporters et les absents au cœur (que de blessures en cette période de reprise !). A 30 km de Paris c'est donc par d'agréables routes champêtres que nous rejoignons le plan d'eau et les installations de qualité qui accueillent 2 jours durant différents formats d'épreuves. Aujourd'hui nous concourons par équipe de 3, 4 ou 5, hommes, femmes ou mixte sur 750 m de natation en aller retour, 18 km de vélo et un 5 km à pied. Le chrono est arrêté sur le temps du 3<sup>ème</sup> équipier. Nous alignons 3 équipes une féminine et deux masculines. Objectif la qualification ou le fun, ou les deux c'est selon !

Les filles (Morgane, Julie, Natacha, Agathe et Lolita), conseillées par les coaches Christophe et Momo assurent, comme à leur habitude, une 6<sup>ème</sup> place qualificante et porteuse d'espoir pour nous. 1h14 et 51 secondes ! Quelle régularité ! Rendez vous aux France !

Notre deuxième équipe masculine composée de 3 vétérans (Riton, Philippe et Robert, Tic et Tac pour les intimes) aussi chevronnés que rigolards est encadrée/menée par un jeune athlète Antoine, de retour en grande forme et en charge de tempérer la fougue des anciens ! 1h14 et 46 secondes ! 5 secondes devant les filles, désolé mesdames, bravo messieurs ! Il semble malheureusement qu'il n'y ait pas de sélection spécifique pour les vétérans, comme ce fut envisagé un temps, ce qui nous prive d'une équipe supplémentaire aux France.

Pour notre équipe masculine (Momo, Christophe, Brice et Julien) il s'agit également de décrocher une qualification pour la coupe de France de triathlon. Sur les 51 équipes, 11 pourrons être sélectionnées. Nous alignons deux gros nageurs (Brissou et Momo) ce qui offre aux deux poids plume que nous sommes de nous faire propulser dans l'eau et de gagner ainsi une bonne minute sur le chrono habituel le tout en dépensant moins d'énergie. Nous sortons donc de l'eau (fraîche...) 10 minutes plus tard. La transition se passe presque correctement pour le maladroit que je suis, mes trois compères m'attendent déjà ! On reconnaît le professionnalisme de ces 3 entraîneurs coutumiers des confrontations officielles ! A vélo ça relaye bien et nous assurons une

*(Suite page 45)*

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°88 de juillet 2015..

(Suite de la page 44)

moyenne de 40 km/h sur ce parcours en aller/retour ponctué de ronds points et de virages en épingle, délicats à négocier au milieu de toutes ces équipes cyclistes soucieuses d'en découdre. Une fois de plus à la transition je traîne par manque de maîtrise (impossible de virer cette p... de chaussure) et je peine à me relever au terme de cette difficile partie de manivelle. Saisi de points de côté je suis décroché dès le début de la course à pied. Je reviens finalement au train sur mes 3 équipiers (qui a dit mental de chips ?) qui assurent un tempo à 16/17 à l'heure pour boucler le parcours en une heure et 46 secondes, assurant une 8<sup>ème</sup> place synonyme de qualification. Avec deux athlètes récemment blessés et encore incertains à l'instant de prendre le départ ; mais aussi accompagnés par un jeune nageur (spécialiste dos) manquant de temps pour travailler dans les autres disciplines c'est avec plaisir que nous bouclons ce parcours dans les meilleures dispositions.

Merci à tous les 3 pour ce moment de partage et d'émotion sportive ainsi qu'à nos fervents supporters du club pour leur indéfectible soutien !

#### Mes premiers pas sur un "vrai" triathlon. (récit de Julie PIEL)

Voilà 3 mois que j'ai commencé le triathlon suite à une fracture de fatigue qui m'interdisait la pratique de mon sport : l'athlétisme. Après un premier contact avec l'effort enchaîné à Fresnes il y a 1 mois, je me suis lancé mon premier défi sur le triathlon de Verneuil. L'épreuve est en équipe (Natacha, Lolita, Agathe et Morgane seront mes marraines), c'est rassurant. L'épreuve est qualificative pour la coupe de France, moins rassurant!

Le grand bain le voici : 750m de nage en eau libre... Une grande première... Après avoir bu l'eau du lac, suivi les pieds d'une équipe qui n'était pas la mienne, et foncé dans une bouée, retour sur la terre ferme en compagnie de Lolita; le reste de l'équipe se change déjà au parc à vélo.

Pas trop de difficultés pour me désincarcérer de la combi, je n'oublie ni le casque ni les chaussures et c'est parti pour le vélo. On m'a donné comme instructions de rester à l'abri pour faire l'effort ensuite sur la course à pieds (seuls les 3 premiers chronos comptants), c'est une consigne que je peux suivre facilement ça ! Du coup le vélo passe facilement et plutôt vite. Ma plus grosse difficulté sera la soif, malgré une gourde pleine à portée de main ; je n'ai pas appris à boire en route, et ce n'est pas un jour pour faire des cascades.

Retour au parc à vélo, et c'est enfin ma partie de prédilection, la course ! Le parcours est sur celui des France de cross, sol instable et relances multiples, un bon terrain de jeu, pas si facile en 3<sup>ème</sup> partie! Toujours desséchée par la soif, le temps de se déplier, tout va mieux à 1km de la fin, mais c'est déjà fini ! Nous voilà 6èmes et qualifiées pour la coupe de France! Et me voilà triathlète !

Le dimanche 28 juin, nous avons participé comme tous les ans, au triathlon international de Vitry Le François (51), qui correspond à notre « rendez-vous » club de l'année. En gros, c'est le championnat de l'US Créteil triathlon !

Avec 7 engagés sur le S (750m natation, 22 km vélo, 5 km course à pied) et 35 sur le M (1500m natation, 42 km vélo, 10km course à pied), nous étions le club le plus représenté.

L'organisation soignée et les parcours agréables ont été propices aux performances, malgré la chaleur.

De nombreux podiums :

Sur le M (385 participants) : Classement club 1<sup>ère</sup> place chez les filles et 3<sup>ème</sup> place chez les hommes. Individuellement : 2<sup>ème</sup> place (et 2<sup>ème</sup> sénior) pour Marine HAZARD ; 3<sup>ème</sup> place vétérane pour Nadine EMONOT ; 2<sup>ème</sup> place junior pour Nicolas REBIFFE.

Sur le S (280 participants) : chez les hommes : Brice GAYANT 2<sup>ème</sup> au général (et 2<sup>ème</sup> sénior), Axel VILLANUEVA 1<sup>er</sup> cadet. Chez les filles : Julie PIEL 3<sup>ème</sup> au général et 2<sup>ème</sup> sénior.

Rendez-vous le week-end prochaine à Gravelines pour les Championnats de France longue distance !

Correspondants : Jean-Gilles SZYKA et Julien HOUSSEIER  
© US Créteil Triathlon



L'équipe seniors : de gauche à droite : Mohamed BELHIMER, Brice GAYANT, Julien HOUSSEIER, Christophe VERNET.



L'équipe filles, de gauche à droite : Agathe ZILBERSTEIN, Lolita BUCHER, Morgane HASARD, Natacha LECOUSY et Julie PIEL.



L'équipe vétérans, de gauche à droite : Antoine GOSSET, Robert PROST, Henri DAIDECHÉ, Philippe GRAVELLE.

**Dirigeant : Bruno PHILIPPON**

Pour devenir Président d'une association, on s'imagine souvent que c'est l'aboutissement d'un parcours de bénévole qui vous conduit à une parfaite connaissance des rouages et qui vous désigne comme la personne la plus à même de prendre la fonction ; en somme l'évidence d'être l'homme ou la femme de la situation...



Mais cette logique n'est pas toujours respectée...

Moins d'un an après son arrivée au club, notre « homme » est propulsé Président.

S'il accepte la mission, il ne se réfugiera jamais derrière l'inexpérience de la fonction pour privilégier une stratégie d'évitement, il gère son association de la meilleure manière, toujours dans l'intérêt général avec intégrité, rigueur y compris dans les situations les plus délicates.

Le temps qu'il consacre à l'association nécessite parfois quelques négociations bien normales avec son entourage familial.

Pour autant, gérer une association c'est gérer des hommes et cela ne va pas sans lui causer quelques tracas... Pour reprendre ses expressions favorites, il se « met souvent la rate au court bouillon », car la réalité de la vie associative n'est pas celle « d'un monde idéal des bisounours » mais il sait « rebondir » à chaque fois que la délicatesse d'une situation le place dans l'embarras !

Il est un Président discret, toujours présent, consciencieux et efficace bref...exemplaire !

Il nous appartient de le remercier publiquement ce soir pour son investissement au service du triathlon.

Extrait du journal « CONTACTS US » n°88 de juillet 2015. Récipiendaire Bruno PHILIPPON lors de l'Assemblée générale de l'US Créteil de mai 2015.

## TRIATHLON

Correspondants : Philippe & Laurence Hazard , Bruno PHILIPPON.  
Photographies : US Créteil Triathlon

### PAS DE VACANCES POUR LES TRIATHLETES !

Les mois d'été ne sont pas toujours qualifiés de période de famine. Nos triathlètes ont su mettre à profit celle-ci pour leur plus grand plaisir et la réalisation de leurs ambitions. Nos couleurs ont rayonné sur de nombreuses régions de France, de Navarre et même à l'étranger, offrant par delà même un écho élargi en terme d'image et de lisibilité. Incontournable, le triathlon de Paris, mais aussi Gravelines, Le Mans, Zurich, Gretz, Angers, Breizhman, Nevers, Mont-Blanc, Vichy, Château de Chantilly, Cognac, Gérardmer (...).

### Championnat France de triathlon longue distance le 5 Juillet à Gravelines

**Mission accomplie pour Marine Hazard.**  
Pour la deuxième année consécutive les championnats de France de triathlon longue distance se déroulaient à Gravelines dans le nord de la France. Un parcours de 3km de natation, 90km de vélo et 21 km de course à pied pour finir.

Neufs cristoliens y participaient Antoine GOSSET, Laurent SAMPERS chez les seniors, Gilles BRASSEUR, Philippe HAZARD en master et chez les féminines Agathe ZILBERSTEIN et Marine HAZARD, en relais Céline BRAESCH, Natacha LECOUSY-MURAWSKI et Morgane HAZARD.



L'équipe présente à Gravelines

Avec la canicule présente partout en France chacun appréhendait cette épreuve de 114 kilomètres sans aucun passage ombragé sur le parcours de course à pied.

Le matin de l'épreuve un grand soulagement pour tous, un ciel voilé et une température idéale.

Les trois kilomètres de natation se nageaient dans une eau à 23°. Marine Hazard sortait de l'eau en 47mn 31s avec les meilleures féminines et s'élançait sur les 90 km de vélo en bonne position.

Après deux heures de vélo un déluge s'abattait sur les coureurs rendant l'épreuve très compliquée et dangereuse, l'objectif de tous était alors d'éviter les chutes. Tous les triathlètes de

L'US Créteil finissaient la partie vélo et enchaînaient courageusement sur le semi marathon toujours sous des trombes d'eau. Laurent SAMPERS rejoignait Marine HAZARD sur le parcours course à pied, les deux Cristoliens se motivaient mutuellement pour ne pas perdre le rythme et finir en bonne position.

A l'arrivée Marine Hazard améliorait son temps de l'an passé de 4 minutes et retrouvait son titre de Championne de France acquis une première fois en 2013. Ce maillot tricolore elle le dédiait à tous ses amis triathlètes de l'US Créteil avec qui elle s'entraîne toute l'année, à ses deux entraîneurs Christophe



VERNET et Mohamed BELHIMER, au président du club Bruno PHILIPPON, à la ville de Créteil et au Centre Commercial de Créteil Soleil qui la soutient dans le cadre du contrat d'excellence 2015.

#### Résultats Femmes

**Marine Hazard Championne de France senior 1** 5h20'48

Agathe ZILBERSTEIN  
7<sup>ème</sup> vétérans 1 en 5h49'16

#### Résultats Hommes

Gilles BRASSEURS  
10<sup>ème</sup> vétérans 3 en 5h09'22

Laurent SAMPERS  
31<sup>ème</sup> senior 4 en 5h11'38

Philippe HAZARD  
7<sup>ème</sup> vétérans 4 en 5h31'50

Antoine GOSSET  
38<sup>ème</sup> senior 2 en 5h41'35

De retour sur Créteil et après une courte période de récupération l'entraînement reprend pour préparer l'autre objectif de la saison le triathlon longue distance de Gérardmer le 5 septembre.



### Demi-finale du championnat de France D3 de triathlon le 18 juillet à Angers

Belle réussite de l'équipe féminine de l'US Créteil Triathlon qui se classe 3<sup>ème</sup> lors de cette demi-finale et se qualifie pour la finale. Pour l'épreuve courue en format sprint (750m de natation, 20km de vélo, 5km de course à pied) le club avait engagé Pauline LESTHER, Marine HAZARD, Lolita BUCHER, Julie PIEL et Natacha LECOUSY-MURAWSKI. Pauline sera la révélation de la journée en gagnant la course (1h10'33"). Sortie première de la natation, elle conservera la tête de la course tout au long de l'épreuve. Marine prend la 7<sup>ème</sup> place (1h14'03) et Lolita se classe 17<sup>ème</sup> (1h17'10). Julie prend la 52<sup>ème</sup> place pour sa première année de triathlon (1h22'25).

Un peu moins de réussite pour l'équipe garçon qui prend la 16<sup>ème</sup> place. Elle était composée de Mohamed BELHIMER (30<sup>ème</sup> en 1h03'57), Adel SEDDIKI (62<sup>ème</sup> en 1h06'05), Axel VILLANUEVA (70<sup>ème</sup> en 1h06'30), Nicolas REBIFFE (75<sup>ème</sup> en 1h07'10) et Barnabe PLOUVIEZ (78<sup>ème</sup> en 1h08'01).

(Suite page 34)

(Suite de la page 33)

Qualifiées pour la finale, nos filles se sont rendues à Cognac le 30 août. Cette fois encore, aucune n'a couru à l'économie et chacune a tout donné. Au final, c'est à une belle 6<sup>ème</sup> place que termine l'équipe avec cette fois-ci encore un podium en individuel pour Pauline.



**Témoignage de Gaëtan VILLERET** que nous avons interrogé et qui raconte sa première saison au club :

- 19/07/2015, Ironman de Zurich (mon 2<sup>ème</sup> Ironman), temps : 11h 57mn 27. Je fais une grosse natation (combinaison interdite vue la chaleur), je sors avec les pros, en 56'19, je me sens pousser des ailes par la foule en délire, mais les deux boucles de vélo et la chaleur m'ont détruit, le marathon a fait bien mal également, au final je suis 564<sup>ème</sup> au scratch sur 2077.

- 01/08/2015, Triathlon CD de l'Alpe d'Huez, temps : 02h11'15''06. Contrairement à ce qu'on entend partout, là où j'ai eu le plus froid, ce n'est pas dans l'eau, mais il faut descendre de la station à vélo pour l'installer à la Transition 1 tout en bas. Et quand il pleut et que l'on est à 2000m d'altitude, ça fait froid, ça vous calme ! La natation, c'est n'importe quoi, tout le monde gruge la ligne de départ et les 750m de natation sont trop courts pour que je puisse m'échapper de la baston. Dans la partie cycliste, je m'en sors très bien dans la montée des 21 virages vu mon entraînement pour l'Ironman. Par contre, la course à pied au format trail c'est archi costaud. Bref, à refaire absolument ! 77<sup>ème</sup> sur 400 environ.

- 30/08/2015, Eau libre, Traversée du lac de Pierrelatte, 3.5km en 00h47'58''49. Ma plus grosse fierté de l'été. Je fais 5<sup>ème</sup> au scratch sur 50 environ. Je monte quand même sur le podium vu ma catégorie aux côtés du champion de France d'Eau libre. J'ai scandé mon nom de club et précisé qu'il s'agissait de Créteil Triathlon (contrairement à l'ensemble des licenciés FFN) et le speaker a annoncé "Ah Créteil ! Vous venez de loin mais c'est un très bon club !"

- 05/09/2015, Triathlon XL de Gérardmer : 05h 49mn 30. Une très grosse natation, je sors 15<sup>ème</sup> avec les pros, bon départ sur la partie vélo, Jeanne COLLONGE ne me double qu'au 15<sup>ème</sup> km de vélo. Mais ne connaissant pas le parcours et sans réel entraînement vélo, ni course à pied depuis l'Ironman, cela devient une atrocité... Au final je suis 298<sup>ème</sup> sur 1500. Il est super technique mais c'est absolument à refaire !

Pour la suite, je ferai la coupe de France d'eau libre à Jablines le 12/09/2015 sur un petit 1.5km et normalement la coupe de France de Triathlon à Noeux les Mines avec l'équipe...

34

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°89 d'octobre 2015.

## **DUATHLON**

### **12<sup>e</sup> Duathlon jeunes et 8<sup>e</sup> Duathlonienne**



La 12<sup>e</sup> édition du Duathlon jeunes et la 8<sup>e</sup> Duathlonienne de Créteil auront lieu dimanche 4 octobre à l'île de loisirs. La première course est ouverte aux jeunes, garçons et filles. La Duathlonienne est exclusivement réservée aux femmes, cadettes à vétéranes. Inscriptions et renseignements au 06 44 06 60 44 ou sur [www.triathlon.uscreteil.com](http://www.triathlon.uscreteil.com)

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°355 d'octobre 2015.

## **DUATHLON**

### **Plus de 400 participant(e)s**

Avec 420 participant(e)s, la 12<sup>e</sup> édition du Duathlon Jeunes et la 8<sup>e</sup> Duathlonienne de Créteil, le 4 octobre à l'île de loisirs, ont connu une nouvelle fois un franc succès. Dans la Duathlonienne, course réservée aux femmes, la victoire est revenue à la cadette Juliette Mahé (Issy Triathlon). Dans la course juniors/cadets, c'est le junior Florian Dupré (US Palaiseau) qui s'est imposé.



© Antoine Katarzynski

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°356 de novembre 2015.

## **Triathlon**

Lors de la finale du championnat de France des clubs, le 30 août à Cognac, l'équipe féminine de l'USC (Pauline, Natacha, Marine, Julie et Lolita) se classe 6<sup>e</sup>. Pauline Lesther prend la seconde place de l'épreuve individuelle.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°355 d'octobre 2015.

## **Triathlon**

Au triathlon Iron Breizh, le 20 septembre à Guidel, Gaël Baudouin boucle les 1,9 km de natation, 90 km à vélo et 21 km de course à pied en 4h57 et se classe 81<sup>e</sup> sur 302.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°356 de novembre 2015.

# TRIATHLON

La période hivernale est celle de la régénération mais aussi de la conservation d'un minimum de qualité athlétique.

Le cross étant l'une des disciplines sportives qui permettent le maintien. Le 13 décembre lors de l'organisation de Sucy en brie, l'US Créteil Triathlon s'est rendue en nombre pour parfaire sa préparation hivernale et se mesurer à de purs coureurs. En marge de l'épreuve, la recherche de l'ambiance conviviale entre les sociétaires est toujours une constante au sein du club.

De 8 à 67 ans, plus de 25 triathlètes se sont alignés sur les diverses épreuves proposées, dans des conditions plus qu'acceptables, une météo favorable et un terrain peu gras. Le niveau relevé avec la présence de nombreux champions départementaux voire nationaux a permis aux spectateurs de voir de belles courses.

Nos triathlètes ont joué le jeu et ne se sont pas économisés, réalisant 2 podiums ; une troisième place chez les juniors avec Nicolas REBIFFE (juste derrière le champion du Val de Marne et le champion de France du 3 000 m, une très belle performance) et une première place avec Morgane HAZARD chez les espoirs féminins.

Une bonne mise en jambes pour les épreuves à venir !



Correspondants : Philippe & Laurence Hazard,  
Bruno PHILIPPON  
Photographies : US Créteil Triathlon

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°90 de janvier 2016.

## TRIATHLON

### Un début de saison prometteur .

En manque de compétitions suite aux évènements tragiques de 2015, l'USC Triathlon s'est rendue en masse (plus de 30 participants) aux 10 km de Vincennes pour peaufiner sa préparation de course à pied. Le travail hivernal à payé, 5 triathlètes se classent en moins de 35 minutes, Nicolas REBIFFE 1<sup>er</sup> junior et Axel VILLANUEVA 3<sup>ème</sup> junior. Belle récompense pour l'entraîneur Christophe VERNET.



La saison lancée c'est vers le duathlon que nous nous sommes tournés, en participant avec les jeunes au « Run and Bike » de Pontault-Combault (un podium pour Nicolas REBIFFE) puis au Duathlon de Sénart avec là encore le podium de Nicolas REBIFFE chez les juniors et la victoire de Thomas FOURRIER chez les minimes. Une bonne répétition avant



la course de Bondoufle une semaine plus tard, épreuve sélective chez les jeunes pour le championnat de France et chez les adultes pour la Coupe de France des clubs.

Le soleil et le vent nous avaient donné rendez vous à Bondoufle pour cette course à haut risque. Les Cristoliens n'ont pas failli et ont été à la hauteur de l'enjeu.

Nicolas REBIFFE et Thomas FOURRIER gagnent leur billet pour les Championnats de France le 10 avril à Albertville avec en prime une troisième place pour Thomas et cerise sur le gâteau la présence de Vincent LUIS, meilleur chance de médaille française en triathlon aux prochains JO.

Les adultes ont eux aussi rempli leur contrat puisque les filles comme les garçons se qualifient pour la finale de la Coupe de France des Clubs.

Le ton est donné ! Les prochaines échéances concerneront le triathlon et nul doute que le travail effectué cet hiver en natation sous la conduite de Mohamed BELHIMER portera ses fruits.

Un grand merci aux entraîneurs, Christophe VERNET, Mohamed BELHIMER, Hugo PROST, et Barnabé PLOUVIEZ qui œuvrent chaque jour avec jeunes et adultes pour que notre club puisse performer et que tous ses adhérents progressent.



### Le Pingouin reste encore à la maison !

Comme chaque année, l'USC Triathlon a participé au meeting de natation organisé par le Comité Départemental de Triathlon, meeting réservé aux clubs de triathlon du Val-de-Marne.

Convivialité, esprit sportif et performances sont les piliers de cette manifestation, qui est une épreuve en relais par équipe de 5 avec au moins une féminine. Limités en nombre de participants, nous n'avons pu aligner que 4 équipes (sur 25 au total), nombre qui n'a pas empêché le club de surperformer puisqu'il classe 2 équipes sur les 2 premières marches du podium.

A la première place : Mohamed BELHIMER, Nicolas DOCHLER, Maeva BARNAY, Thomas FOURRIER (un jeune minime), Damien BENDELE.

A la seconde place : Gaëtan VILLERET, Aurélie TRIBALAT, William GOURDON, Axel VILLANUEVA (junior), Nicolas REBIFFE.

Motif de satisfaction supplémentaire, l'intégration des jeunes du club dans les équipes adultes.

Au final le club repart avec le trophée du meeting, le fameux pingouin.

Rendez vous est donné l'an prochain pour la défense du titre .



Correspondants : Bruno PHILIPPON. Photographies : US Créteil Triathlon



© USC Triathlon

## **TRIATHLON Créteil en force !**

Lors du week-end de la Pentecôte, les triathlètes cristoliens ont brillé au triathlon sprint (750 m natation, 18 km vélo et 5 km course à pied) de Verneuil-sur-Seine, qualificatif pour les championnats de France jeunes et la Coupe de France par équipes adultes. Ainsi, le minime Thomas

Fourrier et les juniors Nicolas Rebiffe et Axel Villanueva ont validé leur billet pour les championnats de France, le 5 juin à Montceau-les-Mines. Chez les adultes, les deux équipes, hommes et femmes, se qualifient pour la Coupe de France avec, au passage, une belle seconde place pour les filles (Natacha Lecousy-Murawski, Pauline Lestscher et Aurélie Tribalat). Au triathlon long (1,9 km natation, 90 km vélo et 21 km course à pied) de Choisy-au-Bac (Oise), 13 Cristoliens ont porté haut les couleurs du club, notamment avec la victoire de Marine Hazard.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°363 de juin 2016.

## TRIATHLON

### Que la saison commence !

Après un hiver d'entraînement agrémenté de compétitions de course à pied et d'un stage intensif au Creps de Vichy à Pâques les triathlètes de l'US Créteil sont affûtés pour les compétitions à venir.

Le week-end du 15 mai les cristoliens se sont répartis sur deux triathlons importants :

- celui de Verneuil, qualificatif pour les championnats de France Jeune, et également pour la demi finale D3 triathlon à laquelle plusieurs équipes de Créteil hommes et femmes sont déjà engagées. L'équipe féminine monte sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium et se qualifie pour la coupe de France qui se déroulera en octobre. L'équipe garçons termine à la 12<sup>ème</sup> place et est également qualifiée pour la coupe de France.

- le Half de Compiègne sur 2 km de natation, 90 km de vélo et 21 km de course à pied, une douzaine de coureurs de Créteil seront présents et pour certains cela sera leur baptême sur cette distance. Régis PONCET termine en 4h38, Laurent SAMPERS en 4h53, Philippe SCHMID en 5h08, Olivier PRIMEL en 5h14, Baptiste TROCHERIE en 5h23, Patrick ROSAS en 5h26, Olivier CATHELINÉAU en 5h29, Pascal NEZAN en 5h30, Philippe HAZARD en 5h32, Jean-Paul BERGER en 6h09 et Tapa TOUNKARA en 6h18. Marine HAZARD remporte l'épreuve féminine en 5h06.



### Créteil aux Championnats de France

Après avoir disputé le Championnat de France de Duathlon à Albertville, nos jeunes se sont rendus à Montceau-les-Mines pour le Championnat de France de Triathlon. C'est sans retenue que Thomas FOURRIER, Axel VILLANUEVA et Nicolas REBIFFE ont disputé cette épreuve très exigeante, très sélective et peu aidée par la météo. On notera la belle 19<sup>ème</sup> place de Thomas chez les minimes malgré une crevaison dans le dernier kilomètre. Prochaine échéance en juillet le championnat de France d'Aquathlon.

Nos féminines (Natacha LECOUSY-MURAWSKI, Pauline LESTHER et Aurélie TRIBALAT) ne sont pas en reste puisqu'elles aussi ont gagné leur billet pour la finale du championnat de France de Triathlon ( le 2 juillet ), avec cerise sur le gâteau une belle troisième place lors du triathlon sélectif de Verneuil. Nous leur souhaitons bon courage et espérons une météo favorable.

### Tous finir de l'Iron Man de Nice.

Après un an de préparation intensive encadré par les deux entraîneurs du club Christophe VERNET et Mohamed BELHIMER, Laurent SAMPERS, Marine HAZARD, Antoine GOSSET, Philippe SCHMID, Gaétan VILERET, Emmanuel COLLARD et Philippe HAZARD prenaient le départ du mythique Iron Man de Nice le 5 juin dernier parmi 3000 concurrents.



A 6h30 nos Cristoliens s'élançaient pour 4 km de natation dans la baie des anges. A "ce petit jeu" Gaétan et Marine sortaient de l'eau en moins d'une heure ; à peine le temps de se changer, de se couvrir, car la météo n'était pas des plus favorable et ils entamaient les 180 km d'un parcours vélo très difficile dans l'arrière pays niçois avec plusieurs cols à franchir et des descentes dangereuses. Nos sept guerriers resteront entre 6h00 et 7h30 sur leur vélo avant d'entamer le marathon.

Redescendus sans chute, ni problème mécanique au niveau de la mer tous entament les 4 aller retour interminables de 10,5km le long de la baie des anges. Au fil des tours les visages se creusent, les muscles se raidissent, les allures diminuent et les regards ne voient plus rien, uniquement cette ligne d'arrivée qui semble s'éloigner un peu plus à chaque pas.

Après 10h45 de course Gaétan franchit l'arche d'arrivée, suivi de Marine en 11h41, Laurent en 11h53, Philippe Schmid en 11h55, Antoine en 12h36, Philippe Hazard en 12h53 et Emmanuel en 14h21. Ils rentrent tous dans le cercle assez restreint des finisher d'Iron Man.

Malgré les difficultés, l'investissement physique, les doutes, les souffrances, la ligne d'arrivée franchie tout est oublié et certains parlent déjà de repartir sur L'Iron Man de Vichy fin août, voire même plus, comme Marine HAZARD qui espère sur cette épreuve se qualifier pour les championnats du monde Iron Man à Hawaï en octobre.

Correspondants : Bruno PHILIPPON. Photographies : US Créteil Triathlon

## TRIATHLON

### Un été placé sous le signe de la longue distance

**Iron man d'Embrun :**

Le départ se passe bien, pas de sortie à l'Australienne donc je décide de partir prudemment mais à mi-parcours je me sens très bien et accélère pour le deuxième tour. Dommage d'être parti avec trop de prudence mais 1h20 pour mon niveau n'est pas trop mal.

Le parcours vélo, que je connais pour l'avoir reconnu, est très piégeur. Quand on peut avancer il faut se retenir et quand c'est difficile, il faut envoyer. Du coup je remonte environ 150 concurrents sur les 60 premiers km sans vraiment forcer mais j'ai oublié le paramètre chaleur et les conseils d'Henri. J'arrive au début de l'Izoard et je m'aperçois très rapidement que je n'ai plus rien dans les jambes! Impossible de suivre le rythme, je me pose 36 questions et je ne crois pas à la fringale, j'ai bien mangé, bien bu. Mais bien obligé de me rendre à l'évidence, la fringale du « bleu-bite » est bien là. Je n'ai pas écouté Henri qui me disait de manger toutes les 20 minutes et la montagne ne vous rate pas ! Ce fut donc 40 km de difficultés pour arriver au sommet de l'Izoard en posant 3 fois le pied à terre. Je m'arrête 15 minutes au sommet et mange un sandwich, un gâteau de riz, banane, soupe de tomate, etc...

En repartant ça va tout de suite beaucoup mieux et je peux faire une deuxième partie de parcours à mon rythme. Cette deuxième partie est vraiment difficile, c'est très cassant et quand c'est plat il y a un fort vent de face qui vous stoppe mais surtout qui vous sèche ! Si on a la bouche ouverte, la bouche se dessèche et on est obligé de boire quasi constamment. L'estomac est en vrac à force de boire et manger.

La course à pieds commence relativement bien mais à faible allure. Impossible d'aller plus vite, le parcours vélo a laissé des traces. Je n'ai aucune douleur mais une fatigue très avancée. Les jambes peuvent courir mais pas la tête ! Ça se joue vraiment au mental. Dans la première côte je marche et pourtant les jambes peuvent courir. C'est la première fois que j'ai cette sensation. Au deuxième tour (28km) je suis à la limite de l'abandon mais le public ET Robert nous poussent à nous dépasser et on y va. Se dire que l'on repart pour encore 14km... poufff Au troisième tour je m'interdis de marcher et cherche à en terminer. J'ai la possibilité d'accélérer mais ne le fais pas par peur de tomber dans les pommes car on voit un concurrent à terre tous les kilomètres !

La fatigue atteint ses limites alors que les jambes peuvent continuer... Bizarre ! Nous sommes tous avec un bidon d'eau à la main car il faut boire toutes les deux minutes !

Au final, je pense avoir manqué d'entraînement en vélo par contre mes entraînements à faible allure en course à pieds m'ont permis de courir à une allure que mon organisme avait bien enregistré.

Maintenant, repos, repos, repos...



Me voici en cette fin du mois d'août, de retour à Vichy... Oui, de retour ; car après le CAPEPS, l'Ironman, le stage-club, je reviens pour l'Ironman 70.3. Je connais donc les lieux, les parcours et je m'y rends pour le plaisir de faire ce format de course (half Ironman) dans lequel je me sens capable de faire mieux que ma dernière performance de 2012. En cette fin d'été, le temps est au beau fixe : beau et chaud.

Le début de l'épreuve est à 06h50 le samedi matin. Aucune crainte vis-à-vis de la chaleur car j'espère avoir fini avant que le mercure n'atteigne des sommets. De plus, je supporte plutôt bien cette météo.

Samedi, lever aux aurores (04h45 !). J'ai très peu dormi à cause de l'excitation de la course et l'envie de faire une belle performance. Petit déjeuner, préparation rapide des sacs et je me dirige sur les lieux de la course. Arrivé dans le parc à vélo, je prépare mon matériel qui avait été déposé la veille. Tout va bien ! Retour à la voiture afin de déposer les affaires inutiles. S'ensuit un léger footing sur la zone de transition, histoire de s'échauffer un peu. J'enfile ensuite ma tenue de course, dépose le sac de vêtement après-course dans la zone prévue puis...

direction le lac de l'Allier pour le départ organisé sous forme de rolling start (départ 3 par 3 toutes les 5 secondes, ce qui permet d'éviter la « machine à laver » traditionnelle...).

Le soleil n'est pas encore présent que je saute dans le lac pour les 1900 mètres de natation, sans combinaison qui plus est, l'eau étant à 25°. Idéal pour moi ! La natation se déroule sans soucis réel, excepté une légère buée dans les lunettes et l'éblouissement du soleil levant lors du retour. Plus que 500 mètres.

Sortie de l'eau et coup d'œil sur le chrono : 33 minutes. Très bien ! Mais il ne faut pas traîner.

Me voici au départ du vélo à la sor-



Christophe VERNET. Photographie Thierry SOURBIER.

tie du CREPS de Vichy. Une petite côte sans difficulté, quelques virages dans Bellerive-sur-Allier, et le début des lignes droites. A ce moment-là, je me pose sur le prolongateur et j'appuie sur les pédales. La partie vélo commence sérieusement.

90 kilomètres de vélo, c'est à la fois long et court ; l'objectif étant de gérer son effort tout en maintenant une bonne allure, sans oublier de s'alimenter et de boire régulièrement. Concernant l'alimentation je choisis une barre Etixx toutes les heures (au bout de 30 minutes, 1h30 et environ 2h30).

Pas de vent pour l'instant. Je roule sur un circuit que je connais parfaitement : je sais que la première heure s'annonce sans trop de difficulté mais la vraie côte se situe au 68e kilomètre. La montée dans la forêt constitue la complexité majeure de ce parcours. Passé le bois, le circuit prend la forme d'un faux plat descendant vers Vichy.

D'entrée, un beau peloton se forme trente mètres devant moi (ce qui est interdit sur ce type de course). Du travail pour l'arbitre... Ce dernier avertit les concurrents en leur adressant des cartons. De mon côté, je me tiens à distance du peloton car je n'ai aucune envie de prendre 5 minutes de pénalité, ce qui m'empêcherait d'atteindre mon objectif, lequel étant de faire un chrono final de 4 heures et 30 minutes.

Je préfère gérer mon effort, respecter le règlement et dépasser ce peloton dès que la route s'élèvera légèrement. C'est là qu'il se divisera. Cette stratégie que j'applique chaque fois paie toujours et me permet, après 1 heure de course, d'être seul et de remonter peu à peu des concurrents. La côte du 68e kilomètre passe sans problème (même si elle ralentit la moyenne). Je relance, passe ensuite la partie forestière puis fonce vers Vichy pour terminer l'étape et débiter la course à pieds.

Dépôt du vélo dans le parc. Arbitre sur la course, Guillaume Fourrier m'encourage. Je lui indique mon temps vélo, très satisfait. 2h26min s'affiche sur mon chrono, alors que mon objectif était 2h34min. Je pars à pieds, confiant.

Transition expresse. Pas de temps à perdre ! J'entame le semi-marathon, qui constitue l'ultime épreuve. Mon allure est d'environ 3 minutes 55 secondes au kilomètre. Après de nombreuses séances d'allure cette saison (avec notamment Hugo Prost), je sais qu'un semi-marathon peut passer aux alentours

des 4 minutes au kilomètre.

Le premier tour passe sans encombre. Passage sur la finish line en 38 minutes 40 secondes. 2 tours à faire, chacun faisant 10.5 kilomètres. Second tour. Entre le 12ème et le 16ème kilomètre, la fatigue se faire sentir, la chaleur s'intensifiant. Je m'accroche et calcule mon chrono pour aller chercher ce moins de 4h30min.

Je pense à énormément de choses : à mes proches, aux efforts endurés pendant toutes ces années pour atteindre ce niveau, au fait de faire le meilleur temps possible afin de se situer vis-à-vis d'une qualification au championnat du monde. En effet, la course est qualificative, mais je viens avant tout pour le plaisir d'effectuer une performance la distance

70.3. Si je décroche une place au championnat du monde 2017, ce sera la cerise sur le gâteau !

La ligne d'arrivée n'est plus très loin. J'accélère légèrement. Plus que quelques mètres. J'entre dans le stade, finis quasiment au sprint et arrête mon chrono. Et là !! 4 heures 28 minutes et 40 secondes !! Je suis extrêmement content. Remise de la médaille et du t-shirt. Maintenant, place à la récupération.



Je reprends mon sac pour me changer et surtout prendre connaissance des résultats sur mon téléphone. Petite recherche Google... le verdict tombe: 10ème de ma

catégorie (25/29 ans). Réel bonheur, l'espoir d'une qualification au championnat du monde se dessine...

La remise des qualifications a lieu plus tard dans l'après-midi. Le 8ème est le dernier qualifié. Je ne peux m'empêcher de ressentir une petite déception mais ce sentiment me donne surtout envie de revenir encore plus fort l'année prochaine.

Mais l'épilogue arrive 4 jours plus tard avec cet appel : « Bonjour ! Ironman France, je vous appelle suite à l'Ironman 70.3 du week-end dernier à Vichy. Un désistement ayant eu lieu dans votre catégorie, je vous informe que vous avez obtenu un slot pour les Championnats du Monde Ironman 70.3 2017 qui se déroulent à Chattanooga. Désirez-vous valider cette qualification ? ».

Le jour de mes 30 ans je participerai donc au Championnat du Monde Ironman 70.3.

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°93 d'octobre 2016.

## **DUATHLON**

### **Participants(es) en nombre**



La 13<sup>e</sup> édition du Duathlon jeunes et la 9<sup>e</sup> Duathlonienne, qui se sont déroulées le 16 octobre sur l'île de loisirs de Créteil, ont connu un énorme succès avec 579 participants au total, dont près d'une cinquantaine de participantes à la Duathlonienne. Une épreuve remportée par la junior Juliette Mahé, du club d'Issy Triathlon. Pour Créteil, la senior Morgane Tora (15<sup>e</sup>), de l'USC Triathlon, est la première à franchir la ligne d'arrivée. Le cadet de l'USC Triathlon, Thomas

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°366 de novembre 2016.

## TRIATHLON

### Les copines, la mer et les crêpes : la recette gagnante du triathlon féminin à Créteil !

Après une belle 2<sup>ème</sup> place lors de la demie finale des championnats de France de D3, l'équipe féminine a terminé sa saison 2016 par la finale, à Saint Gilles Croix de Vie, en Vendée.



Encore une fois, un déplacement sous le signe de la bonne humeur et de l'esprit d'équipe. En voici un petit aperçu :

11h, Céline gare la camionnette à 500m de la zone de départ. Toujours au top de l'organisation notre super coach. Motivées, nous nous préparons pour la reconnaissance du parcours vélo. Premier coup de pédale, premières gouttes. Le décor est planté !

12h30, il est temps d'aller prendre des forces et nous choisissons évidemment d'aller tester les crêpes du coin. Bonne pioche !

14h30, ouverture du parc à vélo, nous sommes au rendez-vous. Petite photo d'équipe et petite vérification d'usage pour aller mettre en place nos affaires.

Face à une mer très agitée et un thermomètre un peu en berne, nous nous rassurons comme nous pouvons. Et l'info tombe : pas de combinaison ! Quelques minutes nous sont laissées pour aller faire trempette et peaufiner la technique du dauphin.

15h45, les fauves (un peu frigorifiées) sont lâchées et la course démarre par un sprint sur la plage. Ça, nous l'avons très très bien géré !!!

La partie « natation » a ensuite laissé quelques traces et s'est révélée être une expérience un peu inédite. En effet, nous avons lutté contre les vagues et le courant plutôt que d'affronter nos adversaires.



Plus de plaisir sur la suite, les parcours vélo et course à pied étaient plats, avec pas mal de relances et plusieurs boucles (donc encore plus d'encouragements !). Céline et Barnabé sont bien présents et à chaque passage nous sommes reboostées.

Finalement, Pauline, fait une fois encore une course complète et termine 5<sup>ème</sup> et 1<sup>ère</sup> des moins de 23 ans. La gagnante revenait des JO de RIO, cela donne une idée du niveau !

Nous terminons toutes les 4 contentes du moment passé et de nos performances. L'équipe se classe 9<sup>ème</sup>.

Et je laisserai le mot de la fin à Léa, qui a osé se lancer dans l'aventure, après seulement quelques mois de pratique : « Une course relevée mais beaucoup de plaisir, vivement l'année prochaine ! »

Alors RDV l'année prochaine, avec dès le mois de mai 2017, le 1<sup>er</sup> tour de qualification !

Correspondants : Bruno PHILIPPON. Photographies : US Créteil Triathlon

### Run and Bike de Palaiseau

20/11/2016 Par Châu LE MINH-JACQUOT.

Jeudi soir, après la séance piscine, Didier m'informe de la convalescence de Mickael HÉBERT, blessé et partenaire à ce Run and Bike. Il est à la recherche d'un nouveau partenaire et co-équipier. Le tri est vite fait : taille, performance... Chocho serait la remplaçante idéale ! Face à sa gentillesse, comment refuser le remplacement ? Ainsi est finalisé le nouveau duo pour cette course : Didier FONTAINE et moi-même.

Impossible de trouver le sommeil, le stress m'impose un réveil à 2h00 du matin : je cogite de trop, je déborde d'adrénaline. Que prendre pour optimiser la course ? La gourde remplie d'Etix, accrochée à la ceinture et quelques barres céréalières feront l'affaire.

7h15 : Départ pour Palaiseau. Je ne suis pas très bavarde, nouée à l'idée d'enchaîner vélo et course à pieds sur 15 kilomètres, et ce, avec seulement 1h30 de sommeil.

Didier en parfait co-équipier me reconforte, m'encourage, il me coache avant et pendant l'épreuve.

Nous avons dans la ligne de mire un binôme féminin que nous suivons de près lorsqu'au 3<sup>ème</sup> et dernier tour, je chute à vélo sur un terrain glissant. Nous perdons l'écart avec ces filles à 500 mètres de l'arrivée et retrouvons Gaël pour les encouragements. Nous franchissons la ligne d'arrivée en 1h17'26 avec les acclamations de certains membres de l'US Créteil triathlon. Quelle belle aventure, d'autant plus que nous avons parcouru les 15 kilomètres avec une unique gourde qui s'était vidée et entraînant ainsi une déshydratation non provoquée !



Photos : Laurence HAZARD

## TRIATHLON

Correspondants : Bruno PHILIPPON  
Photographies : US Créteil Triathlon

### Transmartinique 2016

Après plusieurs défis fièrement accomplis, notre association « Pompier Raid Aventure » a décidé de se mesurer à l'Ultra Trail de la Transmartinique 2016.

Pour parcourir les 161kms dont 6730m de dénivelés positifs, nous étions accompagnés de 5 enfants en situation de handicap. Après un peu plus de 40 heures, la bande de minis et grands PRA franchissait la ligne d'arrivée de l'édition 2016 de la Transmartinique.

Après bien des péripéties, de la pluie (beaucoup), de la boue (partout) et de la chaleur (quand même), nous y voilà. Bien que les conditions aient été chaotiques, l'aventure que nous ont permis de vivre Owen, Ti Paul, Violaine, Théo et Grand Paulo, restera unique. Leurs rires sur et hors de la goélette aura été notre moteur durant toute la course. Nous passons la ligne d'arrivée épuisés, à bout de forces mais tellement fiers.

Nous prouvons à nouveau qu'avec un gros cœur et un brin de folie, tout devient possible aux côtés de ces enfants exceptionnels.



### Le Pingouin reste à la maison. (par Gaël BAUDOIN)

Ce 22 janvier 2017, par un temps froid et sec, la piscine Sainte Catherine accueille le meeting annuel de natation organisé par l'US Créteil Triathlon.

20 équipes de 5 nageurs du Val-de-Marne se sont données rendez-vous et quatre équipes de l'US Créteil Triathlon sont en lice pour défendre le titre et conserver la mascotte si convoitée, le Pingouin.

Au programme de ce dimanche après-midi, 6 épreuves réparties en 3 séries vont permettre aux différents clubs de se démarquer et grappiller les précieuses secondes qui les amèneront à la victoire. Quelques heures plus tard...et l'équipe 1 de Créteil remporte le meeting grâce à Marine HAZARD, Gaëtan VILLERET, Damien BENDELE, Marc BEAU et Renan ROCHER | L'équipe 2 termine en 16<sup>ème</sup> position, l'équipe 3 et l'équipe 4 décrochent respectivement la 7<sup>ème</sup> et la 5<sup>ème</sup> place. Un grand merci aux triathlètes, entraîneurs, organisateurs, supporters et photographes, pour cette journée pleine d'échanges et de bonne humeur.



### L'aventure continue !

Beau déplacement de l'US Créteil Triathlon au Championnat de France de Duathlon à Meaux. Pauline LESTHER décroche le titre de Championne de France senior 1. Perrine BRUNEST quant à elle vice-championne de France senior 2, Aurélie TRIBALAT termine dans la même catégorie sur la 3<sup>ème</sup> marche alors que Barbara FONSECA s'offre une belle 5<sup>ème</sup> place. Toutes les 4 sont qualifiées pour les prochains Championnats du Monde !



Pauline LESTHER.



Perrine BRUNEST & Aurélie TRIBALAT.

### En route pour la Coupe de France.

En ce dimanche printanier du 12 mars, une délégation de cristoliens a participé au Duathlon de Sénart, épreuve sélective pour le Championnat de France Jeune de Duathlon et pour la Coupe de France des Clubs.

La préparation hivernale fortement axée sur la course à pieds a porté ses fruits. En effet, nombre de triathlètes sont aussi licenciés à l'US Créteil Athlétisme et ont participé à la saison de cross qui les a mené pour certains jusqu'au Championnat de France.

Les résultats étaient là, puisque chez les jeunes, Thomas FOURRIER 3<sup>ème</sup>, représentera le club au Championnat de France de Duathlon ; nos féminines secondes gagnent leur billet pour la Finale de la Coupe de France des Clubs de Duathlon et nos masculins 10<sup>èmes</sup> seront eux aussi du voyage. La prochaine étape consistera à réitérer cet exploit mais cette fois ci en triathlon.



Perrine BRUN, L&A LAGACHE, Anne-Clara BOOTZ, Aurélie TRIBALAT, Morgane TORA.

### L'US Créteil Triathlon sur sa lancée !

C'est sous le soleil que l'US Créteil Triathlon s'est rendu à Fresnes pour son premier triathlon de l'année et à Epinay pour un duathlon. Dans le Val-de-Marne, les Béliers s'offrent la victoire en relais pour le duo Maxime FERRARI et Mathieu PHILIPPON et une très belle 3<sup>ème</sup> place pour Julien HOUSSIER chez les séniors. À Epinay, l'incontournable Marine HAZARD l'emporte chez les féminines.



## TRIATHLON

### Les Cristoliennes sur la route des Mondiaux !

Le 19 mars, à Meaux, au championnat de France de duathlon, quatre Cristoliennes ont décroché leur billet pour les prochains championnats du Monde. En senior 1, Pauline Lesther

s'offre le titre de championne de France. En senior 2, Perrine Brunest est vice-championne de France, Aurélie Tribalat prend la 3<sup>e</sup> place et Barbara Fonseca termine 5<sup>e</sup>.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°371 d'avril 2017.

#### Duathlon

Lors des demi-finales du championnat de France de duathlon des clubs, à Parthenay, le 9 avril, l'équipe féminine, D2, finit à la 1<sup>re</sup> place, et les garçons, en D3, se hissent sur la 3<sup>e</sup> marche. Au passage, Pauline Lesther prend la 2<sup>e</sup> place et Thomas Fourier se classe 1<sup>er</sup> cadet.

#### Triathlon

Dans un triathlon, format XS (400 m de natation, 11,5 km de vélo et 3 km de course à pied), à Fresnes, le 26 mars, Mathieu Philippon et Maxime Ferrari s'offrent la victoire dans le relais cadet. Julien Houssier prend la 3<sup>e</sup> place en senior.

Articles extraits du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°372 de mai 2017.

# TRIATHLON

Correspondants : Bruno PHILIPPON  
Photographies : US Créteil Triathlon

## L'US Créteil Triathlon joue la montée en National.

Sous la conduite de Christophe VERNET et de Brice GAYANT, les triathlètes de Créteil ont réalisé une grosse préparation hivernale tant en quantité qu'en qualité ; préparation conclue par un stage d'affutage au printemps. La qualité de la programmation et des entraînements a permis dès le début de saison d'enregistrer des résultats prometteurs tant au niveau individuel que collectif.

Pauline LESTHER après son titre de championne de France de duathlon chez les sénières, devient championne de France universitaire de Triathlon; Perinne BRUN vice-championne de France de duathlon et Aurélie TRIBALAT 3<sup>ème</sup>.

En duathlon, nos deux équipes (féminine et masculine) sont qualifiées pour la finale du Championnat de France de Duathlon et pour la Coupe de France des Clubs, avec sur chaque épreuve un podium pour les filles.

En triathlon, qualification de nos deux équipes pour le Coupe de France des Clubs, la place en finale pour le Championnat de France se jouera le 22 juillet à Angers ; mais avec une première place lors de l'épreuve sélective de Versailles (chez les filles) , tous les espoirs sont permis.

Au final, c'est avec une réelle confiance que le club abordera les phases finales des divers championnats et avec la très ferme intention de se qualifier en D1 ou D2 la saison prochaine.



Les garçons à Verneuil.



Les filles à Versailles.

## Le triathlon : LE sport santé pour tous par excellence !

**Des activités variées :** avec ses trois disciplines, le triathlon est un des rares sports à offrir une multitude de possibilités dans la pratique. Comme ça, pas de lassitude !

**Un sport complet :** conséquence directe du triple effort, le triathlon sollicite le corps dans son ensemble.

**Un sport d'extérieur :** le triathlon est un sport d'extérieur, qui permet de prendre l'air après avoir passé la journée enfermée au travail.

**Bienfaits pour la santé :** le triathlon est une activité physique d'endurance qui sollicite particulièrement le cœur. La variation des disciplines permet d'obtenir des sollicitations mécaniques différentes et le tout avec un aspect ludique qui limite la fatigue psychologique.

**Un sport à la fois individuel et collectif :** une saison rythmée par une pratique en groupe, des rencontres, voyages tout en respectant le rythme et les objectifs de chacun afin de rester avant tout une source de plaisir et de bien-être.

### Pour qui ? Les objectifs :

- Je veux me (re)mettre au sport,
- Je veux prendre soin de ma santé, reconstituer mon capital forme,
- Mon médecin m'a prescrit une activité physique au sein d'un club sportif,
- Je souhaite améliorer ma condition physique,
- Je souhaite travailler mon endurance et brûler des calories,
- Je souhaite tonifier ma silhouette.

### Bénéficiez d'un entraînement complet !

- Coordination
- Endurance
- Force
- Souplesse
- Vitesse

Pour nous rejoindre en 2017/2018, contactez-nous sans plus tarder au **06.44.06.60.44** !

## SAISON 2017-2018

### **Triathlon**

Après son titre national en senior 1 en duathlon, en mars dernier à Meaux, Pauline Lesther est montée sur la première marche du podium du championnat de France universitaire de triathlon, le 4 juin à Vienne.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°374 de septembre 2017.

### **Le plaisir de courir et pédaler**

**Duathlon.** La 14<sup>e</sup> édition du Duathlon jeunes de Créteil (course à pied, VTT) et la 10<sup>e</sup> Duathlonienne (course 100% féminine) se dérouleront le dimanche 15 octobre sur l'île de loisirs. La 1<sup>re</sup> course est ouverte aux catégories mini-poussins, poussins, pupilles, benjamins et minimes, garçons et filles. La Duathlonienne est ouverte aux cadettes, juniors, seniors et vétérans. L'inscription est de 3 €.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°375 d'octobre 2017.

# TRIATHLON

## A la une en cette rentrée 2017-2018

L'US Créteil propose désormais le programme Triathlon Loisir/Santé. N'attendez plus ! Rejoignez l'US Créteil Triathlon loisir/santé pour maintenir votre forme, atteindre vos objectifs personnels (perte de poids, renforcement musculaire, performance, endurance, amélioration de la condition physique), faire des rencontres et pourquoi ne pas intégrer par la suite le groupe compétition.

Pour nous rejoindre dès maintenant, contactez-nous sans plus tarder au 06 44 06 60 44 !

Dimanche 15 octobre 2017 à la base nautique de Créteil : 14<sup>ème</sup> édition de notre duathlon jeune (Challenge Ile-de-France Jeunes R1 & R2) et 10<sup>ème</sup> édition de la Duathlonienne (course 100% féminine).

Venez nombreux et nombreuses : mini-poussins, poussins, pupilles, benjamins, minimes, cadets/juniors, seniors filles, vétéranes. Lots variés à gagner et bonne ambiance assurée, dès 8h du matin !

## Temps forts de l'été

**Le club en force au triathlon international de Vitry-le-François**



Dimanche 25 juin, gros rassemblement annuel du club sous le soleil du Lac du Der près de Vitry-le-François : près de 30 triathlètes avaient fait le déplacement et à l'arrivée, un florilège de podiums, toutes catégories confondues :

Thomas FOURRIER, 1<sup>er</sup> au général sur le XS ; Pauline LESTHER, toujours aussi impressionnante, 1<sup>ère</sup> féminine sur le M ; 1<sup>ère</sup> place en équipe pour Elodie CHAVEROU, Céline BRAESCH et Agathe ZILBERSTEIN sur le M relais ; 1<sup>ère</sup> place en équipe pour Pauline LESTHER, Perrine BRUN et Anne-Claire BOOTZ sur le M individuel. Nadine EMONOT termine 3<sup>ème</sup> vétérane.

### L'équipe féminine se qualifie pour la D2 !

Après une grosse préparation hivernale et un parcours sans faute ces derniers mois (double première place par équipe aux sélectifs de Versailles et à la demi-finale D3 à Angers le 22 juillet dernier), la récompense ultime est venue pour les filles ce 9 juillet à Arques (Pas-de-Calais), pour la finale D3 des clubs.

Pauline LESTHER, Aurélie TRIBALAT, Perrine BRUN et Léa LAGACHE sont devenues vice-championnes de France de triathlon D3, se qualifiant ainsi pour monter en D2 la saison prochaine !

*(Suite page 46)*

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°97 d'octobre 2017.

(Suite de la page 45)

Retour sur cette journée décisive avec un récit d'équipe...

« Samedi 9 septembre, départ de Créteil à 7h00 sous la grisaille et la pluie en direction d'Arques. Surprise : il fait beau dans le nord de la France et le soleil ne nous quittera pas de la journée.

A notre arrivée, nous consultons la liste des participantes et comme l'an passé, nous constatons que plusieurs clubs ont fait appel à des triathlètes étrangers de haut niveau.

Le souvenir de la finale 2016, pendant laquelle nous avons vécu une situation similaire et bataillé dur, nous revient cruellement à l'esprit. Mais personne ne se démonte : concentration à 200% sur la course à venir.

12h30, le départ est donné. Comme à l'accoutumée, Pauline part à bloc et sort première de l'eau. Les premiers gros écarts se font sur le parcours vélo. A T2, Créteil pointe à la 6<sup>ème</sup> place. Tout se joue alors sur la course à pied avec un parcours digne d'un cross : Aurélie, impériale, réalise le 1<sup>er</sup> temps de l'épreuve en 17 min 38 s et gagne 19 places ! Pauline fait le 3<sup>ème</sup> temps ! Perrine, la rage au ventre après une natation difficile, signe le 15<sup>ème</sup> meilleur temps, gagnant ainsi 4 places. Léa, régulière sur la totalité de l'épreuve, n'a quant à elle rien lâché du début à la fin.



Les filles de Créteil à Arques – Finale D3 Triathlon

Et à l'arrivée, la récompense tant attendue : Pauline (belle deuxième place au général), Aurélie (11<sup>ème</sup>), Perrine (26<sup>ème</sup>) et Léa (58<sup>ème</sup>) deviennent vice-championnes de France de triathlon D3, se qualifiant pour monter en D2.

Cette année est la bonne, le scénario de 2016 ne s'est pas reproduit et l'esprit d'équipe n'en est que plus renforcé pour mener à bien la saison prochaine ! ».

### Christophe VERNET au Championnat du Monde de Triathlon aux Etats-Unis

Dix septembre dernier, notre coach Christophe a fêté ses 30 ans outre-Atlantique à Chattanooga, où se déroulait le Championnat du Monde d'Ironman 70.3 : 3.000 compétiteurs dont 112 professionnels ! Christophe a fait honneur aux couleurs cristoliennes et a été grand parmi les plus grands, bouclant sa course en moins de 5 h (4h54). Un bel exploit !



Le dimanche 23 juillet avant l'arrivée du tour de France, les filles de l'US Créteil Triathlon, Céline BRAESCH, Morgane et Laurence HAZARD, Elodie CHAVEROU, Salma JAFARI, Margot LOCART, Aurélie GUBLIN et Anne-Claire BOOTZ ont participé à la randonnée « les Champs pour elles » qui avait pour but de rassembler 2024 féminines afin d'appuyer la candidature de Paris pour les JO 2024.

Avec un passage impressionnant dans la nef du Grand Palais puis sur le parcours du Tour de France nos Cristoliennes ont savouré la montée et la descente des Champs Elysées devant un public enthousiaste.



Correspondants : Anne-Claire BOOTZ. Photographies : US Créteil Triathlon

**Retrouvez l'US Créteil Triathlon :**

<https://www.facebook.com/USCreteilTriathlon>  
<http://www.triathlon.uscreteil.com>

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°97 d'octobre 2017.

### **Triathlon**

À l'Aquathlon jeunes de Sainte-Geneviève-des-Bois, le 11 novembre, quelques pensionnaires de l'USC Triathlon ont tiré leur épingle du jeu : la poussine Maëlle Rigolet se classe 14<sup>e</sup> et le cadet Mathieu Philippon termine 17<sup>e</sup>.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°377 de décembre 2017.

# TRIATHLON

Correspondante : Anne-Claire BOOTZ. Photographies : US Créteil Triathlon.

## 14<sup>ème</sup> édition du Duathlon jeune (Challenge Île-de-France) :

À graver dans les annales de l'US Créteil : 640 participants (merci à tous !) et plus de 65 bénévoles étaient réunis dimanche 15 octobre à l'île de loisirs de Créteil. Défi plus que relevé pour cette nouvelle édition de notre Duathlon, puisque l'US Créteil Triathlon a organisé, sous une météo estivale et dans la bonne humeur, l'épreuve jeune la plus importante d'Île-de-France.

Notre club était également bien représenté côté participants avec, à l'arrivée, une vingtaine de jeunes (mini-poussins, poussins, pupilles, benjamins, minimes, cadets et juniors) et plusieurs podiums.

Nous vous donnons rendez-vous en 2018 !



Belle mobilisation crétole au Duathlon de Créteil.



Ethan LEPAGE sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium (catégorie poussins).

## Un hiver varié pour nos triathlètes

### Préparation en prévision des objectifs 2018 ou premières compétitions pour nos nouveaux adhérents.

Un hiver ainsi propice à la course à pied : Corrida de Thiais, Cross national du Val-de-Marne, de Choisy-le-Roi ou encore de Sucy-en-Brie... et une première qualification pour les prochains Championnats de France du 10 km de Brice GAYANT, Julien HOUSSIER ainsi que, chez les femmes, Perrine BRUN, Marie-Juliette YOKOI et Aurélie TRIBALAT.

Au programme également de la natation (Aquathlon jeunes de Sainte-Geneviève, Morocco Swim Trek...) et du run and bike (le principe : un VTT par équipe de deux).

### Run and bike de Palaiseau (19 novembre) :

14 équipes du club étaient présentes. Parmi elles, celle de Clémentine BEAU-ROUSSEAU en duo avec Mélanie GUERARD (benjamins). Pour Clémentine, « le triathlon est un sport plutôt complexe, mais qui se révèle être une vraie passion pour les jeunes qui le pratiquent. Dans le run and bike, il ne suffit pas de savoir courir : il faut aussi donner le meilleur de soi-même, avoir un esprit d'équipe, être persévérant et surtout aimer enchaîner plusieurs sports. Au run and bike de Palaiseau, je suis tombée au départ mais j'ai continué... et Mélanie et moi avons fini troisièmes ! J'encourage tous les jeunes intéressés à venir nous rejoindre au club de triathlon de Créteil ».



Clémentine BEAU-ROUSSEAU et Mélanie GUERARD 3<sup>ème</sup> par équipe catégorie benjamins.

### Run and bike de Sénart (10 décembre) :

Marine HAZARD et Mathilde SAGNIER se sont classées 1<sup>ères</sup> en équipe féminine ; Philippe HAZARD est monté sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium en équipe mixte vétérane. Pour Aude FORT (vétérane) et Maria DROZDOVA (senior), toutes deux nouvelles adhérentes cette année, c'était le premier run and bike.

Aude : « A l'heure où beaucoup étaient bien au chaud sous la couette, nous nous sommes levées très tôt ce dimanche 10 décembre pour participer au premier run and bike de notre jeune « carrière » de triathlète. Sur la route qui nous mène au départ, entre le froid, les rafales de vent et la pluie battante, une question a très vite germé dans nos esprits : « mais que fait-on dans cette galère ? » Après avoir récupéré nos dossards, un rapide échauffement nous confirme qu'à défaut de nager comme dans un triathlon, nous allons potauger dans la boue pendant un peu plus de 16 km !

9h : le départ. Maria sur la ligne des coureurs et moi l'attendant avec le vélo pour le premier relais environ 700 m plus loin. Nous voilà parties en binôme sur la première boucle de 5,5 km. Et là, quelle découverte : QUE C'EST DUR ! Entre le vélo qui refuse de changer de plateau sans dérailer, les ornières laissées par la cohorte qui nous a précédé et la météo détestable, c'est la fin du 1<sup>er</sup>

(Suite page 42)

(Suite de la page 41)

tour avec les jambes en feu et en pensant ne pas pouvoir faire deux tours de plus. Bon, pas de panique, Maria a un mental à tout épreuve et une condition physique meilleure que la mienne (privilège de la jeunesse !). C'est parti pour une deuxième boucle. On connaît à présent les difficultés du parcours et on gère mieux les relais. Nous finissons avec les encouragements des premiers qui filent à toute allure vers la ligne d'arrivée. Toujours plus d'ornières et toujours plus de boue : le troisième tour se fait dans la douleur (surtout pour moi) mais pas question d'abandonner ! Encouragements mutuels et on sert les dents jusqu'à la ligne d'arrivée. ON L'A FAIT ! Qu'est-ce qu'on est fiers ! Autant vous dire que la sieste a été bonne ! »

#### Morocco Swim Trek de Dakhla au Maroc :

Début décembre, avait lieu le Morocco Swim Trek dans la lagune de Dakhla au Maroc : 30 km de nage en eau libre divisés en 4 étapes (6,5 km, 8,5 km, 10 km et 5 km), parcourus par Philippe GRAVELLE (48<sup>ème</sup> sur 125 participants), Robert PROST (71<sup>ème</sup>) et Yann KRUNG (81<sup>ème</sup>).

« C'était génial !! », résume Robert. Au programme : nage au milieu des dunes, soleil, thermomètre à 30°C, couleurs et lumières exceptionnelles, flamants roses en fond de décor ! Remerciements notamment

à Brice GAYANT, notre coach, pour ses copieux entraînements natation ».



Yann KRUNG, Robert PROST et Philippe GRAVELLE au Maroc

Mention spéciale à Yann KRUNG qui a quant à lui tenu la distance sans combinaison. « Je me suis inscrit à cette

compétition par goût du défi : nager une longue distance dans l'océan avec comme seuls équipements mon maillot de bain et mes lunettes de natation ! Après 6 années de nage régulière, je me sentais capable d'aller au bout. Conditions plutôt idéales le premier jour, sans vagues et sans vent, même si l'eau est fraîche. Crampes au 4e km (sûrement dues au fait que je n'ai pas assez bu la veille). Les crampes passent, je manque le ravito mais finis par arriver à l'île du Dragon ! 2e jour en direction du rivage de la Dune Blanche, visible depuis le départ : impressionnant de voir ce que représente une distance de 8,5 km en mer ! A mi-parcours, j'ai l'impression d'être isolé en pleine mer. Serais-je le dernier ? Mais arrivé au ravitaillement du 4e kilomètre, je reprends des forces et espoir : je ne suis plus seul ! Encore 3 km avec des vents défavorables et des vagues qui rendent le repérage des bouées difficiles. Je finis avec des irritations causées par les battements de jambes (penser à privilégier le short plutôt que le slip de bain la prochaine fois !) et des douleurs musculaires aux épaules. 3e jour : l'étape la plus difficile (10 km). Départ retardé pour cause de brume. Les vagues sont plus hautes que la veille et je termine les derniers kilomètres dans le vent et la fatigue, après 4h20 de nage... La dernière course de 5 km « seulement » me paraît dérisoire. Le départ est donné à marée montante, le courant est donc favorable pour atteindre l'arrivée, vite apparue ! Bilan : 4 jours riches en expérience, dans une ambiance festive avec mes joyeux compagnons. Prêt à relever d'autres défis sur une distance plus longue !

#### Récit de mon premier Triathlon Longue distance ! Beauvais - le 02 juillet 2017.

Aurélië TRIBALAT nous raconte :

« Après 3 mois de préparation spécifique, c'est le jour J ! Il fait doux mais il y a une petite bruine. Je récupère mon dossard et me dirige vers le parc à vélos.

Direction le lac avec une eau à 21°C pour faire quelques mouvements et réveiller les bras et puis c'est le départ ! Nous sommes environ 40 (Femmes + Relais) à nous taper gentiment dessus et puis je me retrouve quasiment seule jusqu'à l'arrivée. Première étape bien gérée, pas d'énergie perdue !

**Arrive T1** : à quelques mètres de moi, je vois la 1<sup>ère</sup> fille qui met son porte-dossard. J'enlève la combi, mets les lunettes, le casque et c'est parti ! Sur le vélo, j'enfile mes chaussures assez rapidement. Une bonne côte nous attend après 2 km, avec du monde pour nous encourager. Mais c'est la portion plate, avec le vent de face, que je vais le moins aimer... Premier tour puis encore deux autres... et autant de bosses à repasser avec, en prime sur le 3<sup>ème</sup> tour, le déluge ! Prudence... J'arrive au bout plutôt en bon état, à part des douleurs dans le dos.

**Passage à T2** : ma voisine de parc a dû manquer de lucidité en sortant de l'eau et a posé sa combinaison à ma place ! Ma chaise a été bougée et impossible de poser mon vélo à son emplacement réservé. Il y a peu de place, je perds du temps à tout décaler (1 min au total dans l'histoire).

Mais c'est reparti pour la course à pied. Le speaker m'annonce 4<sup>ème</sup> à un peu plus de 3 minutes. Très étonnée des sensations, j'avale la première boucle plus vite que prévu. On se prend de petites averse, appréciable. Je bois une gorgée à chaque ravito, avec un remerciement aux bénévoles, la moindre des choses. Je commence à sentir une gêne au pied, du type ampoule. Début de la troisième boucle, douleur plus vive, l'ampoule a l'air de s'être percée. Après 15 km, la fatigue arrive mais le chrono suit malgré tout. Je me repose un peu au km 18, pour espérer relancer ensuite. La fin se fait sur pelouse, c'est dur. La ligne est proche mais paraît inatteignable. Fin ! Objectif plus que rempli ! Je termine sur mes 2 jambes (douloureuses) et double cerise sur le gâteau : 2<sup>ème</sup> fille (76<sup>ème</sup> au scratch) et en moins de 5h (4h59). Le massage d'après course a été bénéfique... Mais ça n'a pas empêché mes collègues de me surnommer Robocop pendant 2 jours ! Je recommande en tout cas ce triathlon très bien organisé avec moult bénévoles et ravitaillements et des circuits variés et agréables. À refaire ! »



### Triathlon

Pour la première compétition de 2018, le 7 janvier au duathlon de Torcy, six Cristoliens avaient fait le déplacement. À noter la 1<sup>re</sup> place de la senior Marie-Juliette Yokoi et la 3<sup>e</sup> du cadet Mathieu Philippon. Régis Poncet termine 4<sup>e</sup> vétéran.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°379 de février 2018.

### Triathlon

Aux Foulées charentonnaises, le 11 février, le cadet Thomas Fourier prend la 1<sup>re</sup> place dans sa catégorie et la 3<sup>e</sup> au classement général. La senior Aurélie Tribalat termine 1<sup>re</sup> de sa catégorie et 73<sup>e</sup> sur 1624 au scratch.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°380 de mars 2018.

EN BREF

### Course sur route

Au semi-marathon de Paris, le 4 mars, l'USC Triathlon était venue en force. Avec un excellent chrono (1h11'49), Christophe Raudin a pris la 38<sup>e</sup> place sur 45 000 inscrits. Simon Dureleau réalise un bon chrono également. Anne-Claire Bootz boucle sa course en 1h37'15 et termine 262<sup>e</sup> féminine.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°381 d'avril 2018

EN BREF

### Triathlon

Au triathlon XS, le 8 avril à Fresnes, la senior Marie-Juliette Yokoi prend la première place. La Cristolienne a mis 43'58'' pour faire les 400 m de natation, les 10 km de cyclisme et les 2,5 km de course à pied. Le senior Christophe Vernet prend la 9<sup>e</sup> place. Il a parcouru les trois distances en 37'57''.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°381 d'avril 2018

## TRIATHLON

Correspondante : Anne-Claire BOOTZ. Photographies : US Créteil Triathlon.

### Foulées de Vincennes : premier gros rassemblement de l'année pour l'US Créteil Triathlon

Le 4 février 2018 avaient lieu les 10 km de Vincennes, traditionnelle course de fin de saison hivernale et moment propice pour nos triathlètes à se réunir avec différents objectifs. Au total, 26 Cristoliens se sont alignés sur la ligne de départ et une météo froide et venteuse ne les a pas empêchés de réaliser d'excellents temps. William GOURDON termine en 33'20 se classant 18<sup>ème</sup> sur 1817 au scratch sur la course élite, suivi de Christophe VERNET (66<sup>ème</sup> en 34'31) et de Guillaume FOURRIER (105<sup>ème</sup> en 35'25).

Chez les filles, de belles performances et progressions sont à noter également : Marine HAZARD (42'04), Anne-Claire BOOTZ (43'30) et Léa LAGACHE (45'45) pour l'équipe D2 Triathlon ; Jeanne TANTIKULPANICH (48'20) et Andrey BLANCO-RODRIGUEZ (48'25), toutes deux nouvelles adhérentes, pour la course loisir. Enfin Matthieu PHILIPPON termine 2ème cadet sur le 5 km.

« Bravo à toutes et à tous ; place maintenant à la saison des duathlons et triathlons ! », résume notre coach Christophe VERNET.



William GOURDON sur le 10 km élite des Foulées de Vincennes. Photographie NRCREA.COM Nico-Dream pour les Foulées de Vincennes.

### Duathlon de Sénart (enchaînement course à pied 5 km-vélo 20 km-course 2,5 km)

Une trentaine de triathlètes cristoliens participaient, dimanche 11 mars, au duathlon de Sénart, jeunes (en individuel) et adultes (en équipe).

Chez les jeunes, Thomas FOURRIER a gagné son billet pour le Championnat de France de Duathlon, après avoir terminé grand vainqueur de la course cadets. Il nous raconte : « Après une 3<sup>ème</sup> place sur la même course en 2017 (en étant cadet 1<sup>ère</sup> année), l'objectif est simple cette année : la victoire ! Je connais assez bien le niveau de la tête de course et ma stratégie a alors été de faire un petit groupe après les 5 premiers kilomètres de course à pied, de maintenir l'écart en vélo avec les poursuivants et enfin de tout jouer sur la deuxième course à pied. Le départ est donné, je me mets devant, prends une bonne allure pour scinder le peloton. Au bout d'un kilomètre, j'ai déjà un peu d'avance et ne comprends pas pourquoi personne ne me suit... Je me dis que ça ne sert à rien d'attendre pour pouvoir rouler avec un gros groupe, alors je garde mon allure : autant se faire plaisir en faisant les 5 km en tête !... puis ralentir pour attendre le peloton en vélo. Je prends ainsi le vélo avec 15 secondes d'avance, fais la première ligne droite en forçant sur les pédales et, au demi-tour, aperçois le groupe des 8-9 duathlètes juste derrière moi qui se rapproche. Rapide calcul, ça va, ils ne m'ont pas repris de temps, au contraire même. Je me dis alors que c'est peut-être possible d'aller au bout. Je relance, je regarde la moto ouvreuse et rien d'autre. Après un premier tour, l'écart se creuse, c'est parfait.

Le 2<sup>ème</sup> tour passe et l'écart grandit encore, bien que mes jambes commencent à me faire sacrément mal. Je m'accroche : si je finis le vélo en tête, la victoire est quasiment assurée, d'autant que le groupe de chasse est affaibli, ils ne sont plus que deux ! Je donne tout dans le dernier tour et arrive avec plus d'une minute d'avance au parc à vélo. Je réalise que si je n'abandonne pas, je peux gagner ! 2,5 km encore mais de bonheur, avec au bout ma plus belle victoire et surtout un titre de champion d'Île-de-France et une qualification pour les Championnats de France de duathlon, où j'espère, je ferai une encore plus belle course ! »



Thomas FOURRIER, vainqueur de la course Cadets

Notre équipe masculine (D3 Duathlon) s'offre une très belle 6<sup>ème</sup> place à quelques minutes seulement d'équipes inscrites en championnat de D2/D1 de duathlon. Bravo à Guillaume FOURRIER, William GOURDON, Stéphane RAUDIN, Nicolas REBIFFE et Christophe VERNET, qui ont qualifié l'équipe pour la Coupe de France des Clubs de Duathlon.



Léa LAGACHE, Marine HAZARD et Mathilde SAGNIER sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium.

Qualification chez les filles également, qui n'ont pas démerité ! Notre équipe féminine (D2 Triathlon) s'est en effet hissée sur la troisième marche du podium, après une superbe course à seulement trois duathlètes : Marine HAZARD, Mathilde SAGNIER et Léa LAGACHE qui nous livre un petit résumé. « Bonne humeur dès le départ ! Marine a rapidement donné le rythme sur la première course à pied et Mathilde est restée juste derrière moi pour me pousser et m'encourager. Transition sans encombre puis place au vélo. Un peu de vent mais nous sommes déterminées ! Les filles s'organisent au mieux pour m'abriter et m'encouragent à chaque relance. Dernière course à pied avant de clôturer le duathlon et puis l'arrivée, enfin : douleur mais surtout satisfaction récompensée en bonus par un podium ! Merci les filles, vivez la prochaine course ensemble ! »

(Suite page 47)

(Suite de la page 46)

L'hiver, c'est aussi l'occasion de faire du plus long pour certains : semi-marathons comme celui de Paris, avec le très beau record de Stéphane RAUDIN (1h11'49 !) ; des trails aussi comme l'EcoTrail avec de la neige cette année et une petite délégation de Cristoliens sur le 45 km (Alexandre SAUVAGE) et le 80 km (Nicolas JANTZEN, Mickaël PIAT, Olivier PRIMEL et Patrick ROSAS).

Chloé CHEVALIER, nouvelle adhérente depuis cette année à l'US Créteil Triathlon, nous raconte sa participation à la 5e édition des 30 bornes de Saint-Paër, dans sa région d'origine : la Normandie. « Départ dimanche 25 février, à 10 h, avec une température ressentie de -7°C ! C'est parti pour un nouveau tracé pas facile avec une belle côte d'1,5 km à passer 2 fois, vent de face. Je redoutais mon manque de préparation mais un groupe de coureurs m'a emmenée et poussée tout au long du parcours, ce qui m'a permis d'aller chercher un chrono de 2h16'59 (3<sup>ème</sup> temps senior féminine). Passage à 1h36'48 au 21<sup>ème</sup> kilomètre : je suis contente et cela m'a rendue confiante pour mon semi-marathon d'Elbeuf (en Normandie toujours !), couru le dimanche 18 mars. Mon objectif initial était de faire moins d'1h40... je l'ai finalement terminé en 1h35'06 ! Me voilà plus que rassurée pour le Marathon de Paris le 8 avril prochain. »



Chloé CHEVALIER aux 30 km de Saint-Paër, dans sa région natale.

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°99 d'avril 2018.

### La relève pointe son nez !

**Triathlon.** Au triathlon du Nautil, le 8 mai, le poussin Éthan Lepage a pris la 2<sup>e</sup> place et la poussine Maëlle Rigolet a terminé 7<sup>e</sup>. Avant cela, le 6 mai, la Cristolienne Mathilde Sagnier s'est imposée au triathlon de Cepoy. Membre de l'équipe D2 triathlon au championnat de France des clubs, elle termine l'épreuve, format sprint, en 1h12'16". Le même jour, au triathlon de Saint-Leu, la benjamine Léonie Leroux se classe 3<sup>e</sup> de la course benjamines/cadettes.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n° 383 de juin 2018.

## TRIATHLON

Correspondante : Anne-Claire BOOTZ.  
Photographies : US Créteil Triathlon—Gravité Race Paris

### Retrouvez l'US Créteil Triathlon :

<https://www.facebook.com/USCreteilTriathlon>

<http://www.competition.uscreteil.com>

Mail : [president-triathlon@uscreteil.com](mailto:president-triathlon@uscreteil.com)

Rejoignez-nous pour la prochaine saison ! Inscriptions dès septembre. Plus d'informations sur notre site Internet.

### Une nouvelle présidence à l'USC Triathlon :

Après avoir assuré la présidence du club pendant 7 saisons d'affilée, Bruno PHILIPPON laisse la place à un 10<sup>e</sup> président, ou plutôt présidente : Anne-Claire BOOTZ. Elle dirigera le club aux côtés de Philippe GRAVELLE, élu vice-président, et d'un bureau renouvelé à l'issue de l'Assemblée Générale de notre club qui s'est tenue le 1<sup>er</sup> juin. Bruno continuera à être impliqué, comme il l'a toujours été, dans la vie du club qui te dit MERCI pour ton investissement sans compter pendant ce septennat ! Pleine réussite à la nouvelle équipe en place.

### Quoi de neuf ce printemps ?

En avril, hâte de voir l'été arriver... Alors l'US Créteil est allée chercher le soleil au Maroc, dans le désert d'Ouarzazate : Elodie CHAVEROU était, du 5 au 16 avril, sur le Marathon des Sables.

« Une des plus belles et dures épreuves au monde, une histoire de dépassement de soi et de partage : le Marathon Des Sables ! C'est une course à pied ouverte aux marcheurs, qui se fait par étapes en autosuffisance alimentaire et en allure libre sur une distance de 250 km environ, avec obligation pour chaque concurrent de porter son équipement (nourriture et matériel obligatoires). C'est en compagnie de mon mentor Gérard PORCHERET, au club depuis de nombreuses années et en charge de la sécurité et de l'organisation sur cette épreuve, que j'ai fait mes premiers pas en tant que Contrôleur Bivouac. Levés à 5h, notre mission principale était de mettre en place les « check point » sur lesquels on poinçonnait et remettait 1 ou 2 bouteilles d'eau aux 100 coureurs selon les conditions climatiques. Merci à Patrick BAUER de m'avoir permis de vivre une aventure humaine inexplicable et une expérience inoubliable à jamais gravée dans ma mémoire. Rendez-vous en 2019 et cette fois-ci en tant que concurrente ! ».



Elodie CHAVEROU - Marathon des Sables.

### Mai, fais ce qu'il te plaît : du triathlon évidemment !

La saison des triathlons a commencé et avec elle celle des podiums pour l'US Créteil Triathlon.

**Triathlon du Nautil à Pontault-Combault, mardi 8 mai :** Ethan LEPAGE a gagné son premier podium en terminant 2<sup>e</sup> de la course Poussins. Récit d'un champion en herbe !

« On est arrivé, on avait un peu de temps pour se préparer. J'ai commencé à stresser juste avant la natation : je réfléchissais à comment j'allais faire pour faire une bonne place ! Le départ était un peu dur parce qu'on était nombreux (en piscine, 6 par ligne). J'étais content de sortir 7<sup>e</sup> de l'eau. La transition s'est bien passée, je m'étais bien entraîné. Après, j'ai tout donné en vélo sur le 3<sup>e</sup> plateau. J'ai voulu tout de suite rattraper les vélos devant et je les ai tous dépassés. Le premier était difficile à rattraper parce qu'il était un peu loin. La 2<sup>e</sup> transition s'est très bien passée aussi. Sur le parcours course à pied, il y avait une montée et une descente. Le premier a ralenti dans la descente mais je n'ai pas pu accélérer parce j'étais déjà très fatigué, j'avais tout donné à vélo. Et puis après j'ai essayé de faire de mon mieux. A l'arrivée, un peu content d'être sur le podium mais un peu dégoûté aussi de ne pas être premier. Ce sera pour la prochaine fois et le but c'est de s'amuser ! » - Ethan LEPAGE



Ethan LEPAGE 2<sup>e</sup> au Triathlon du Nautil.

### Half-Ironman de Dijon, dimanche 27 mai

Gaëtan VILLERET termine 20<sup>e</sup> sur 250 participants, et 8<sup>e</sup> dans sa catégorie, en 4h31.

« Une météo capricieuse dès le matin, pluie et un peu de vent pour commencer les 2400 m de natation dans une eau à 18°C. Je sors 4<sup>e</sup> en 33 min. Une transition au top et on attaque les 82 km (900m D+) de vélo dans la vallée de l'Ouche et les vignobles vallonnés. Avec mon point faible qu'est la bicyclette, je perds beaucoup de places (psychologiquement c'est dur). Une autre bonne transition sous la minute et on enchaîne sous une chaleur écrasante la partie course à pied : trois boucles où je me sens bien et ça permet de reprendre les ambitieux qui partent trop vite. Les ravitaillements à l'eau fraîche font du bien et je boucle le semi en 1h23. Au final 4h31, content et la prépa Ironman continue avec l'US Créteil Triathlon ! »



(Suite page 58)

(Suite de la page 57)

**Natation, vélo, course à pied : le triathlon, c'est plusieurs sports en un**

« Le triathlon, c'est un enchaînement natation, vélo, course à pied... mais c'est aussi trois disciplines qu'on peut associer de différentes façons, rappelle Tristan BEAU, triathlète depuis un certain temps : il y a le triathlon mais aussi le duathlon (course, vélo, course), le Run & Bike (un seul vélo mais deux athlètes en équipe), l'aquathlon (natation et course)... ainsi qu'une discipline relativement récente qui a vu le jour : le Swim & Run où l'on enchaîne course à pied et natation plusieurs fois de suite, usuellement par équipe de deux.

**13 mai dernier : Swim&Run organisé sur la base de loisir de Jablines (77), la Gravity Race Paris.** Le club était représenté sur la longue et sur la courte distance, en équipe ou en individuel : une première expérience pour tout le monde. Inscrit en individuel sur l'épreuve longue pour ma part (en tout 4 km de natation, 22 km de course à pied, 11 transitions au total), je ne savais pas vraiment à quoi m'attendre. Je visais a priori moins de 3h30. Départ sous la pluie qui nous a accompagnés une bonne partie du parcours. Mais pour le coup, en Swim & Run, ce n'est pas bien grave, on reste trempé tout le temps ! Chaque tronçon course ou natation dure souvent moins de 10 minutes, pas le temps de trouver cela monotone. La transition natation-course à pied est un peu difficile (le sol glisse avec les chaussures mouillées, la tête tourne quelques secondes lorsqu'on se remet en position verticale), mais au fur

et à mesure, on apprend à gérer les sorties de l'eau. À la fin, bien content, c'était une super expérience et pour ne rien gâcher, un chrono plutôt honorable : 3h03. Cela donne envie de recommencer, sans doute en duo la prochaine fois, sur un autre parcours. Nos équipes quant à elles n'ont pas démerité avec notamment la 3<sup>ème</sup> place de l'équipe féminine pour Nadine EMONOT et Élodie CHAVEROU, sur l'épreuve longue également.



Tristan BEAU sur l'épreuve longue à Jablines:



Philippe GRAVELLE et Robert PROST en duo.

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°100 de juillet 2018.

## SAISON 2018-2019

### Ca court au lac !

**Duathlon.** Le dimanche 7 octobre, l'USC Triathlon propose la 15<sup>e</sup> édition du Duathlon jeunes de Créteil (course à pied, vélo, course à pied), ouvert aux catégories mini-poussins, poussins, pupilles et benjamins, minimes, cadets et juniors, garçons et filles. Aura lieu aussi la 11<sup>e</sup> Duathlonnienne. Cette course, exclusivement féminine, est proposée aux seniors femmes et vétérannes. Elles devront parcourir une distance de 8 km : 1 km en course à pied, 6 km à vélo et encore 1 km en course à pied. L'inscription est de 3 €. Renseignements et inscriptions sur [bc.uscreteil@gmail.com](mailto:bc.uscreteil@gmail.com)

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°385 d'octobre 2018.

## TRIATHLON

Correspondante : Anne-Claire BOOTZ  
Photographies : US Créteil Triathlon & Activ'Images (EmbrunMan)

### Retour sur la saison d'été

#### 35<sup>ème</sup> EmbrunMan – mi-août (par Jean-Gabriel BAZIN)

Belle délégation sur la distance mythique : 3,8 km de natation, 188 km de vélo (4000 m D+) et 42 km de course à pied (500 Md+). Gaël BAUDOUIN, Jean-Gabriel BAZIN, Grégory CHARPENTIER, Jérôme FERRARI et Nicolas JANTZEN sont nos fiers « EmbrunMan », Il fait partie des triathlons sans assistance les plus durs de la planète. « Après un an d'entraînement intensif, ça y est, nous y sommes ! Ambiance très étrange ce matin du 15 août dans le parc à vélo. Il est presque 6h et la bonne humeur apparente dissimule une pression palpable chez les 1200 triathlètes sur le départ, accourus tels des pingouins sur la banquise ! Le coup de revolver fend la nuit. Un dernier regard entre nous et nous voilà aspirés par le flux de triathlètes... Au bout d'une demi-heure, les premières lueurs du jour font apparaître les cimes des montagnes. La journée va être longue... très longue ! Une bonne heure de nage plus tard, nous attaquons l'épreuve vélo aussi éprouvante que le décor est grandiose. Le tour du lac de Serre-Ponçon nous permet de nous chauffer les cuisses avant l'ascension du col de l'izoard, dans une ambiance de Tour de France. Après 9h à pédaler, il va falloir affronter le marathon et la redoutable côte des Chamois à braver 3 fois ! Nous courons sous les encouragements d'un public phénoménal jusqu'au bout du parcours. Et voilà, finishers, tous les 5, après 13 à 16h de course chacun : une première pour l'US Créteil Triathlon depuis plus de 12 ans ! Merci aux adhérents venus nous apporter leur précieux soutien. Seuls 955 triathlètes terminent dans les délais. La ligne d'arrivée franchie, on se dit qu'on ne nous y reprendra plus... et puis quelques jours plus tard, encore marqués par cette journée d'intenses émotions, on se dit : pourquoi pas un autre ?! »



Pauline LESTHER et Jeanne TANTIKULPANICH étaient quant à elles sur le format « courte distance » : 1,5 km de natation, 44 km de vélo et 10 km de course à pied au cœur des Hautes-Alpes. Elles terminent respectivement 5<sup>ème</sup> (en 2h36) et 44<sup>ème</sup> (en 3h14) chez les féminines. Jeanne nous raconte son aventure.

« Insouciant et excitée, je me suis inscrite à mon 2<sup>ème</sup> triathlon format olympique... avant de savoir que le départ serait donné à 6h du matin. Ce que je crains ? La température de l'eau et le lever au milieu de la nuit ! C'est l'heure. Je sors de ma tente, il fait froid ! Je prends mes affaires en essayant de penser à tout. Beaucoup de monde à l'entrée du parc à vélo. Je parviens à rejoindre Pauline. Ça fait du bien de ne pas être seule. Les organisateurs annoncent une eau à 20°C, tout le monde met la combi... sauf moi. Je n'en ai pas. On se lance, l'eau est plutôt chaude en fin de compte et je profite tellement du cadre que je sors de l'eau en 27 min ! Le vélo commence fort : 700 m D+ sur environ 13 km. Toujours froid mais la descente sur le lac de Serre-Ponçon est splendide ! La course à pied tant redoutée arrive... mais je me réchauffe enfin sous les encouragements motivants des spectateurs. Je finis en un temps de m... mais quel kiffe ! »



#### IronMan 70.3 de Vichy – samedi 25 août

Au départ de cette autre course mythique : Aurélien BOULARD, Guillaume FOURRIER, Romain MOREL, Laurent SAMPERS et William GOURDON dont voici le récit de course. « 7h00 : c'est parti pour les 1900 mètres de natation dans l'Allier en guise d'échauffement. Eh oui, malgré l'excitation, il faut garder ses forces, la matinée sera longue ! Ça enchaîne ensuite sur les 90 km de vélo, plus de temps à perdre, il faut lâcher les watts... Aucune excuse d'ailleurs car le parcours est ultra plat et je dispose, grâce au magasin Giant Corbeil, partenaire du club, d'un matériel super performant. Ça donne donc une belle moyenne au-dessus des 38km/h au moment de rentrer dans le parc à vélo. Le plus dur maintenant est de trouver son rythme pour courir le semi-marathon le plus rapidement possible (1h20 au final). Pas de gros bobo ni de fringale, je réalise la chance incroyable que j'ai d'être là et termine la course en 4h20. Les entraînements de l'année ont payé, place maintenant à la séance de massage, au ravitaillement et au debrief de la course avec mes supers coéquipiers que j'ai hâte de retrouver ! » Bravo à vous cinq !



Place à une nouvelle saison et bienvenue aux nouveaux triathlètes qui nous ont rejoints !

<https://www.facebook.com/USCreteilTriathlon>

<http://www.triathlon.uscreteil.com>

Mail : [president-triathlon@uscreteil.com](mailto:president-triathlon@uscreteil.com)

## Deux titres et quatre podiums



**Duathlon.** Jolie participation au 15<sup>e</sup> Duathlon et à la 11<sup>e</sup> Duathlonienne, organisés le 7 octobre par l'USC Triathlon. Côté résultats, six triathlètes sont montés sur le podium. Le poussin Éthan Lepage et le junior Thomas Fourier décrochent le titre. Dans la Duathlonienne, les seniors Mathilde Sagnier et Anne-Claire Bootz prennent, respectivement, la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> place dans leur catégorie. La junior Ilona Leroux monte sur la 2<sup>e</sup> marche du podium. Enfin, la poussine Maëlle Rigolet termine 3<sup>e</sup>.

Photos Antoine Katarzynski

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°386 de novembre 2018.

## TRIATHLON

Correspondante : Anne-Claire BOOTZ.  
Photographies : US Créteil Triathlon.

**L'US Créteil Triathlon vous souhaite de belles fêtes !**

<https://www.facebook.com/USCreteilTriathlon> <http://www.triathlon.uscreteil.com>

[Mail : president-triathlon@uscreteil.com](mailto:president-triathlon@uscreteil.com)

### 15<sup>ème</sup> édition du Duathlon jeunes et Duathlonienne de Créteil

Le 7 octobre dernier avait lieu la 15<sup>ème</sup> édition de notre Duathlon jeunes. Malgré un peu de pluie survenue avant l'arrivée des derniers concurrents, la journée s'est tenue dans la bonne humeur, grâce à l'aide précieuse de près de 70 bénévoles : merci à eux ! Notre club était également bien représenté côté participants avec, à l'arrivée, plus de 20 jeunes (mini-poussins, poussins, pupilles, benjamins, minimes, cadets et juniors) et plusieurs podiums, notamment : Thomas FOURRIER 1<sup>er</sup> junior, Ethan LEPAGE 1<sup>er</sup> poussin et Maëlle RIGOLET 3<sup>ème</sup> poussine. Rendez-vous en 2019 !



### Coupe de France des Clubs à Montceau-les-Mines

Belle délégation de l'US Créteil à Montceau-les-Mines pour la Coupe de France annuelle des clubs de duathlon et de triathlon, les 13 et 14 octobre.

Bilan : 5 équipes participatives dont une master et un week-end qui a permis de célébrer la fin de saison comme il se doit !

En photo, l'équipe féminine de duathlon : Salma JAAFARI, Anne-Claire BOOTZ, Elodie CHAVEROU et Céline BRAESCH.

### Un hiver varié pour nos triathlètes

Préparation en prévision des objectifs 2019 ou premières compétitions pour nos nouveaux adhérents. Un hiver ainsi propice aux enchaînements (Run & Bike de Palaiseau, Duathlon de Souppes) ou encore à la course à pied avec les 10 km de Thiais ou le Cross de Sucy-en-Brie.

En photo, Bruno PHILIPPON, Hugues ROUVER et Pierre RIGOLET à la Corrida de Thiais.



### 4<sup>ème</sup> édition du Morocco Swim Trek

Il s'agit d'une compétition de natation internationale en eau libre qui s'est déroulée du 27 novembre au 2 décembre au Maroc, dans la lagune de Dakhla. Elle se compose de 4 épreuves de nage d'un kilométrage différent. Au total 30 km au bout desquels sont venus nos triathlètes, fidèles de l'événement : Philippe GRAVELLE, Yann KRUNG et Robert PROST. Respect !

En photo, Philippe GRAVELLE et Robert PROST.

# TRIATHLON

Correspondante : Bruno PHILIPPON et Christophe VERNET.  
Photographies : US Créteil Triathlon.

**L'US Créteil Triathlon vous souhaite un beau printemps !**  
<https://www.facebook.com/USCreteilTriathlon> <http://www.comite.com>  
<http://www.comite.com>  
Mail : [president-triathlon@uscreteil.com](mailto:president-triathlon@uscreteil.com)

## Meeting Natation du Comité Départemental du Triathlon

Dimanche 20 janvier avait lieu le traditionnel meeting de natation du Comité Départemental de Triathlon. Réservé aux triathlètes du Val de Marne, il a réuni 23 équipes de jeunes et d'adultes à Villejuif.

L'US Créteil Triathlon était bien représentée par 3 équipes adultes et une équipe jeunes avec la ferme intention de ramener le trophée à la maison (une peluche représentant un pingouin). Tous avaient la pression car leurs entraîneurs étaient présents !

Après une après-midi de lutte acharnée et un dernier relais (10x50 mètres nage libre), le résultat tombe ! Créteil se hisse sur les 2 premières marches du podium chez les adultes. L'équipe victorieuse, composée de Marine HAZARD, Hugo PROST, Yohann FAUGEROUX, Gaëtan VILLERET et Axel VILLANUEVA rentre donc à la maison avec le Pingouin. De l'avis des entraîneurs, de très belles performances ce dimanche tant chez les jeunes que chez les adultes qui montrent le chemin parcouru par tous depuis ce début de saison.

Petit coup de cœur : le 100m dos réalisé par Yohann FAUGEROUX en 1'07 avec 25m d'avance sur le second. Un grand bravo à tous pour vos performances. Rendez vous l'année prochaine pour la défense du trophée.



L'équipe qui a remporté le pingouin, de gauche à droite (tout devant) Axel VILLANUEVA, Yohann FAUGEROUX, Hugo PROST, Marine HAZARD et Gaëtan VILLERET au-dessus avec le pingouin !

## Les Foulées de Vincennes

En ce dimanche 3 février, c'est un 5 et 10 kilomètres sur route qu'une vingtaine de triathlètes sont venus courir à Vincennes, sous un beau soleil d'hiver et dans un vent glacial. Julien HOUSSIER sort vainqueur de ce défi en bouclant la distance en 33 minutes et 40 secondes. Derrière lui, beaucoup de records personnels pour les différents membres du club. A noter également une très belle performance d'Emilie GAULIARD qui termine première du 5 kilomètres.



## Duathlon Sénart

C'est avec huit équipes que l'US Créteil Triathlon commence la saison des disciplines enchaînées le dimanche 10 mars. A l'occasion du Duathlon de Sénart et sous un format contre la montre par équipe, cette compétition était également le support des qualifications pour la Coupe de France qui aura lieu en octobre prochain.



Guillaume FOURRIER, Régis PONCET, Thomas KHIDER et Axel VILLANUEVA.

### Duathlon

Lors des demi-finales de D3 de duathlon, le 19 mai, à Lomme, l'équipe masculine de l'USC Triathlon (William Gourdon, Timothé Herbez, Julien Houssier, Hugo Prost et Christophe Vernet) a décroché une belle 2<sup>e</sup> place. En individuel, Hugo Prost prend le bronze. Les Cristoliens se qualifient donc pour la finale qui aura lieu le 29 septembre, au Poinçonnet.

ns météo rendues difficiles par le vent, nos dans la compétition : 5 kilomètres de course à 20 kilomètres de vélo puis de nouveau un de 2,5 kilomètres.

ont réussi à franchir la ligne d'arrivée avec de : tant chez les vétérans que chez les seniors. ne masculine se classe quatrième tandis que ine à la cinquième place de leur catégorie res hommes classent une équipe à la troisième ition et une seconde à la septième. Ces perfor n augure pour la suite de la saison !

ition des équipes femmes et hommes pour la 019 et la présence de l'US Créteil sur cet évé- puis cinq années consécutives.

### **Duathlon**

Lors des demi-finales de D3 de duathlon, le 19 mai, à Lomme, l'équipe masculine de l'USC Triathlon (William Gourdon, Timothé Herbez, Julien Houssier, Hugo Prost et Christophe Vernet) a décroché une belle 2<sup>e</sup> place. En individuel, Hugo Prost prend le bronze. Les Cristoliens se qualifient donc pour la finale qui aura lieu le 29 septembre, au Poinçonnet.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°393 de juin 2019.

# TRIATHLON

Correspondants : Tristan BEAU et Christophe VERNET.  
Photographies : US Créteil Triathlon.

## Triathlon : la saison bat son plein !

Des jeunes aux masters, en passant par les seniors et le haut niveau, c'est la pleine saison triathlon pour toutes et tous.

### Chez les jeunes

Pour nos jeunes, de poussins (8-9 ans) à juniors (18-19 ans), les compétitions s'enchaînent : 10 jeunes au triathlon du Nautil à Pontault-Combault (77) où certains ont tenu bon sous la grêle et les orages, presque autant sur l'aquathlon (enchaînement natation-course à pied) d'Orsay (91) avec de nombreux podiums par catégorie, 5 jeunes au triathlon d'Épinay (91), la première place du podium de Léonie LÉROUX au triathlon de Palaiseau-polytechnique (91) (voir photo ci-contre), de belles aventures de fin d'année.

Fin de la saison le samedi 29 juin au triathlon de Torcy (77) avec une natation en eau libre qui les attend.



### Chez les seniors

Au niveau des compétitions nationales, des résultats très prometteurs. Lors de la demi-finale des championnats de France D3 de duathlon, à Lomme (59), notre équipe (Hugo PROST, William GOURDON, Christophe VERNET, (voir photo à gauche) se classe 2<sup>ème</sup> ce qui lui ouvre les portes de la finale qui aura lieu fin septembre à Le Poinçonnet (36).

Autre demi-finale D3, mais en triathlon cette fois, à Fourmies (59) (voir photo à droite) : l'équipe féminine se classe 9<sup>ème</sup>, l'équipe masculine 5<sup>ème</sup> ce qui la qualifie pour la finale qui aura lieu début septembre à Saint-Pierre d'Albigny (73).

Vivement septembre !



### Chez les masters

#### Les masters cristoliens en grande forme !

De très beaux résultats pour notre équipe mixte master : 10<sup>ème</sup> en relais mixte aux Mureaux (78) et surtout un podium, 2<sup>ème</sup> par équipe à Saint-Calais (72) (voir photo avec Robert PROST, Philippe GRAVELLE, Emmanuelle NETZER, Pierre RIGOLET).

Le lendemain, Emmanuelle arrive première master-femme en individuelle.

### De belles délégations de triathlètes cristoliens

On retrouve aussi de belles délégations cristoliennes un peu partout en France comme par exemple :

- 3 équipes et 2 individuels au Swim&Run Gravity Race à Jablines (77),
- 5 individuels à Enghien (95) et 4 podiums par catégorie,
- 11 à Versailles (78),
- 9 individuels et une équipe aux Mureaux (78) et la plus haute marche du podium chez les femmes pour Marine HAZARD,
- 9 cristoliens à Combrey (45) pour le triathlon brin d'Amour,
- 5 à l'Ironman 70.3 des Sables-d'Olonne (85) avec une 13<sup>ème</sup> place pour Hugo PROST qui fait sa première saison dans la catégorie ProM,
- 12 au Lac du Der à Vitry-le-François (51).

**L'US Créteil Triathlon vous souhaite un bel été !**

<https://www.facebook.com/USCreteilTriathlon>

<http://www.triathlon.uscreteil.com>

Mail : [president-triathlon@uscreteil.com](mailto:president-triathlon@uscreteil.com)

## TRIATHLON

Correspondants : Jeanne WEBER et Philippe GRAVELLE  
Photographies : Jean MASINGUE

### Qu'est-ce que l'US Créteil triathlon ?

C'est trois disciplines : natation, vélo et course à pieds. C'est aussi six entraînements par semaine et des entraînements individuels de préparation physique générale durant l'année, plus d'une trentaine de courses et 80 inscriptions auxquelles les adhérents ont participé durant l'été, l'occasion d'une visite dans plus de 20 départements en France et en Italie.

Dans cette démarche dynamique, a été créé le Duathlon de Créteil réservé à la jeunesse qui a lieu le dimanche 13 octobre. Cette année, nous y célébrons son 16<sup>ème</sup> anniversaire ! Pour que cela se fasse, nos triathlètes deviennent bénévoles le temps d'une journée. Venez nombreux nous rejoindre pour encourager nos jeunes sur cette course mythique. Dans notre club et pour notre discipline, la jeunesse est un tremplin et un espoir, nous y portons un regard singulier et bienveillant.



Duathlon du 7 octobre 2018 à Créteil.

Les femmes aussi seront à l'honneur durant cette journée spéciale, elles pourront concourir à la «Duathlonienne», pour sa 12<sup>ème</sup> édition, course organisée uniquement pour elles, pour vous. Alors quelques soient vos objectifs (découverte, chrono, plaisir...) vous y êtes les bienvenues !

De même, c'est dans ce sens que l'US Créteil Triathlon a décidé d'ouvrir ses portes, pour la troisième année consécutive, à un plus grand nombre en créant une «adhésion loisir» réservée aux adultes qui souhaitent maintenir une activité physique régulière et découvrir notre sport.

Cependant, l'US Créteil a aussi pour objectif la performance au plus niveau national. C'est ainsi que cet été, cinq de nos triathlètes se sont qualifiés pour la finale de division 3 qui avait lieu à Saint-Pierre d'Albigny, en Savoie. La mise en place de cette équipe se peaufine et mûrit pour une année 2019-2020 pleine de rebondissements et de belles surprises !

### Témoignages:

#### Jean-Gabriel, triathlète au Xtri ICON, Italie.

Le 30 août, je prenais part à l'ICON Xtri Livigno. Je n'ai pas les mots pour décrire cette aventure car bien plus qu'une épreuve sportive c'est une expérience fabuleuse que j'ai vécue! Nous étions 4 triathlètes de l'US Créteil et nos accompagnants (les Xtri nécessitent une assistance voiture lors de la partie vélo et sur certaines parties en course à pieds) pour partager cette journée inoubliable. Départ en natation à 5h15 dans un lac d'altitude à 1800m... Effrayant! On ne voit rien (il fait nuit noire) et la bouée munie de 4 leds est à 2km dans le brouillard... Les 10h qui suivront sur le vélo seront de toute beauté à escalader 5 cols à plus de 2000 mètres dont le mythique Stelvio. C'est un col hors norme, magique, avec ses 48 lacets, culminant à 2758m. Son ascension après plus de 140 km d'épreuve nous fait terriblement souffrir mais les paysages fantastiques du massif des Ortles et ses neiges éternelles nous font prendre conscience de la chance que nous avons. Epuisé après 11h30 de course et 196 km et 4800 mètres de dénivelé positif à vélo, j'entame le marathon... La barrière horaire fatidique est fixée à 21h45 au 29<sup>ème</sup> km pour avoir le droit d'affronter la montée finale qui nous emmènera à l'arrivée à 3000 mètres d'altitude... J'ai eu cette chance incroyable d'être « top finisher » sur l'un des plus beaux triathlons du monde (en tout cas le plus haut au monde). On nous promettait l'enfer, mais finalement nous avons passé une journée au paradis !

#### Ilona, triathlète junior à Chantilly.

Pour la sixième fois, j'ai participé au triathlon de Chantilly. Il a toujours lieu à la fin des vacances, c'est-à-dire pile au moment où je ne suis pas entraînée, mais alors pas du tout : je viens de passer deux mois sans nager et courir, deux de plus sans avoir touché un vélo... Mais bon, les distances sont faisables, même pour moi. En plus le podium est envisageable si les juniors ont déserté, alors je me suis inscrite !

Quelques jours plus tard, me voici sur le départ. Pas besoin d'écouter le briefing, je le connais par cœur. Parée de la tenue de Créteil, les pieds dans la vase, le coup de départ retentit. Je m'élançais dans l'eau douteuse du bassin. Je croise quelques algues mais évite les coups et réussi à sortir parmi les premières de l'eau. Une fois montée sur le vélo, je double pas mal de triathlètes, ce qui signifie que pour une fois je ne me promène pas... Puis au 18<sup>ème</sup> km, un sifflement derrière moi... J'ai crevé à l'avant et à l'arrière. On me dit de réparer, j'ai tout ce qu'il faut, mais bien-sûr je ne sais pas faire. L'idée de finir à pied me traverse l'esprit mais je me dis que ça va passer, ça roule encore. Je ne veux pas abandonner, je sais que je peux finir. Le soulagement de l'arrivée au parc à vélo me fait courir vite, je crois que je peux me rattraper à pied. Cependant je ressens vite que mes jambes n'ont plus l'habitude de l'effort... Le temps ne sera pas glorieux mais le plus important est d'atteindre l'objectif !

Finalement, avec beaucoup d'encouragements et pas mal d'eau sur la tête, je maintiens une certaine foulée et passe la ligne d'arrivée aux pieds du château : 1h34 mais 2<sup>ème</sup> junior tout de même !

**L'US Créteil Triathlon vous souhaite une belle rentrée !**

<https://www.facebook.com/USCreteilTriathlon>

<http://www.triathlon.uscreteil.com>

Mail : [president-triathlon@uscreteil.com](mailto:president-triathlon@uscreteil.com)

## À vos marques, prêts, partez !

**DUATHLON/TRIATHLON.** La 16<sup>e</sup> édition du Duathlon jeunes de Créteil (course à pied et vélo) et la 12<sup>e</sup> Duathlonienne auront lieu le dimanche 13 octobre. Si la première course est ouverte aux catégories mini-poussins, poussins, pupilles et benjamins, minimes, cadets et juniors, filles et garçons, la seconde est réservée aux seniors femmes et vétéranes. Elles devront parcourir la distance de 8 km : 1 km en course à pied, 6 km en vélo et à nouveau 1 km en course à pied. L'inscription est de 3 € (renseignements et inscriptions : [bc.uscreteil@gmail.com](mailto:bc.uscreteil@gmail.com)). Par ailleurs, à l'occasion de la finale de D3 triathlon, le 1<sup>er</sup> septembre à Saint-Pierre-d'Albigny, l'équipe cristolienne (Hugo Prost, William Gourdon, Axel Villanueva, Thomas Khider et Julien Houssier) termine au 18<sup>e</sup> rang.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°395 d'octobre 2019.

## Soleil d'automne pour les duathlètes !



**DUATHLON.** À l'occasion du 16<sup>e</sup> Duathlon jeunes de Créteil, le 13 octobre, le pupille Ethan Lepage décroche la médaille de bronze, tandis que Hugo Roullier prend la 10<sup>e</sup> place. Le cadet Axel Chevet finit également 10<sup>e</sup>. Côté pupille, Maëlle Rigolet se hisse à la 6<sup>e</sup> place. Le poussin Lucas Roullier arrive 4<sup>e</sup>, au pied du podium. La minime Léonie Leroux termine en 13<sup>e</sup> position de la 12<sup>e</sup> Duathlonienne. En tout, ce sont plus de 300 participants et participantes qui ont couru sur l'île de loisirs.



Photos Mélanie Queffelec

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°396 de novembre 2019.

# TRIATHLON

Correspondants : Joanna WEBER et Philippe GRAVELLE  
Photographies : Jean MASINGUE

## Une année au plus haut niveau !

### Finale D3 Triathlon - équipe masculine

Une grande première pour notre équipe masculine cette année, la finale du Championnat de France D3 de triathlon !

Un long déplacement vers Saint Pierre d'Albigny a amené notre équipe en Savoie pour disputer une finale très relevée. Comme à l'accoutumé, les équipes souhaitant accéder à la D2 avaient sorti la grosse artillerie en faisant appel à des triathlètes internationaux tel que Sylvain SUDRIE. Outre le niveau, le parcours vélo situé en montagne était très exigeant. Heureusement la météo a été favorable et les orages annoncés ne sont pas arrivés.

Après une natation compliquée, pratiquée sans combinaison dans une eau cristalline à peine à 20°C, avec une première bouée à moins de 200 mètres (vous imaginez la bagarre !), place au vélo où il fallait vraiment avoir des jambes, pour finir à pied autour du lac sur un parcours très agréable. Au final une belle épreuve qui permet à l'équipe de se clas-



ser 18<sup>ème</sup> sur 20. Compte tenu du niveau, des petits soucis logistiques (chambres de l'hôtel étouffantes et très bruyantes ayant limitées le sommeil de nos triathlètes) la place est somme toute encourageante et marque une bonne expérience.

Pour vous donner une idée du niveau, si le vainqueur de l'épreuve de D2 avait participé à la D3, il ne serait arrivé que 5<sup>ème</sup> ; les 3 premières équipes de D3 réalisent de meilleurs chrono que les 3 premières de D2 ; le monde à l'envers !

C'est forts de cette expérience que nos triathlètes se remobilisent déjà pour les prochaines échéances, la Finale du Championnat de France de Duathlon et la Coupe de France des Clubs.

Classement individuel des membres de l'équipe :

Hugo Prost 24/113, William Gourdon 86/113, Axel Villanueva 91/113, Thomas Khider 102/113 et Julien Houssier 112/113.

### Coupe de France des clubs

Chaque année en fin de saison, les clubs de triathlon et de duathlon se retrouvent le temps d'un week-end pour la Coupe de France des Clubs. Elle se déroule sur la formule de course "contre la montre" sur la distance 5. Elle avait lieu cette année à Montluçon. L'USC a aligné une équipe masculine sur le duathlon, une équipe féminine et masculine sur le triathlon,

transformé en duathlon en raison de la qualité de l'eau (du coup pour tout le monde : 5 km CAP -20 km vélo-2.5 km CAP). Malheureusement notre équipe master n'a pas pu prendre le départ suite à une très mauvaise chute lors d'une précédente course.



### Une solide équipe de jeunes ! Duathlon de Créteil

Rendez-vous incontournable en début d'automne, le duathlon jeunes (le 16<sup>ème</sup>) et la duathlonienne (la 12<sup>ème</sup>) réservée exclusi-

vivement aux féminines (minimes à masters) se sont tenus le dimanche 13 octobre. Organisé par l'US Créteil Triathlon, l'événement requiert une large partie des adhérents comme bénévoles : plus de soixante personnes se sont affairées du vendredi au dimanche pour que cette épreuve soit une réussite. Et ce sont plus de 400 athlètes essentiel-



lement franciliens qui ont répondu présents sur 8 courses qui se sont déroulées sous un beau soleil. Parmi ceux-ci, 29 athlètes du club.



(Suite page 45)

(Suite de la page 44)

### Cross de Sucy en Brie



C'est le rendez vous traditionnel de cette fin d'année pour les fondus de cross. Nos meilleurs coureurs étaient réunis à Sucy en Brie. Ils étaient 7 au départ du cross court et ont bravé des conditions météo hivernales assez habituelles finalement là bas.

Manon BENOIT, Léa LAGACHE, Julien HOUSSEIER, Thomas KHIDER, William GOURDON, Christophe VERNET et Jérôme HERNET ont brillamment porté les couleurs de l'USC.

### Corrida de Thiays

16 athlètes engagés sur cette classique de fin de saison. Ils n'ont pas ramené la voiture mais de belles performances avec 1 podium pour Julien HOUSSEIER sur le 10 km (3<sup>ème</sup> master sur 114 en 34'36) et quelques "PR (records personnels)".



### Cross du Val de Marne



5 individuels (dont 3 masters) le dimanche et 4 équipes de 3 le samedi étaient à la plaine sud, parc interdépartemental des Sports à Choisy-Créteil. À noter la seconde place pour le relais Elie DANIEAU, Nicolas OUDIN et David LE BIAVANT. Bravo à eux.

### Run & Bike d'Ozoir

3 équipes mixtes et 3 équipes masculines au départ. 16,5 km à parcourir sur un terrain assez boueux mais toujours dans la bonne humeur !

Plusieurs belles performances : Julien HOUSSEIER et Thomas KHIDER se classent 4<sup>èmes</sup> d'une course très relevée chez les hommes.

Léa LAGACHE et William GOURDON (photo) prennent la 2<sup>ème</sup> place en mixte derrière les vices champions de France.



### Run & Bike de Palaiseau

Ce sont 14 équipes qui se sont alignées, 9 sur la course élite de 15 km, 5 chez les jeunes de poussins à minimes. Une belle représentation de Créteil. Bravo à Axel CHEVET (cadet) pour l'une de ses premières courses chez les adultes, en binôme avec Bruno PHILIPON.



### Nos ultras fondus !

#### Morocco swim trek

C'est une compétition de natation internationale en eau libre dans la lagune de Dakhla au Maroc. Les nageurs s'affrontent sur un total de 30 km à travers une course itinérante de 4 étapes (6,5; 8,5; 10 et enfin 5 km pour terminer), avec chaque jour un nouveau départ et des conditions de nage différentes (vent, courant et marées).

Bravo à nos deux finishers de cette épreuve : Philippe GRAVELLE en 9h17 et Yann KRUNG en 10h44.



#### La SaintéLyon (76 km)

##### "Pour amateurs éclairés"

Depuis 1951, un rendez-vous mythique de la fin de saison trail-Running dans une ambiance nocturne irréaliste.

Pas de grand froid cette année, mais à priori beaucoup d'eau !

Félicitations à Anne Claire BOOTZ qui boucle la distance Reine de l'épreuve en 15h02.



### Objectif 2020

La saison de triathlon est terminée mais ce n'est pas une raison pour ne plus accrocher de dossard. En effet, les bons résultats de l'été se préparent en hiver. Nos athlètes enchaînent course à pied sur route, mais aussi cross et run & bike qui sont l'occasion de se mesurer à la boue, au froid et très souvent à la pluie.

<https://www.facebook.com/USCreteilTriathlon>  
<http://www.triathlon.uscreteil.com>  
Mail : [president-triathlon@uscreteil.com](mailto:president-triathlon@uscreteil.com)

## TRIATHLON

Correspondants : Emmanuelle NETZER et Didier LEROUX  
Photographies : Emilie GAULIARD, Tristan BEAU, Jérôme HERMET

### Challenge Régional de Triathlon 2019

Marie-Juliette YOKOI remporte le Challenge Régional 2019 de triathlon dans la catégorie seniors femmes.

Estelle ANDRONIKOS (Athletic Cœur de Fond) et Laura POIZOT (Stade Français) complètent le podium (voir photo ci-contre).

Cela récompense une superbe saison avec des podiums sur les triathlons de Bois-le-Roi et Enghien et une belle régularité sur des épreuves comme Fresnes ou les étapes de la D3 ! Ce challenge comptait 7 triathlons: Enghien, Versailles, Verneuil, Paris, Bois le Roi, Jablines et Evry. 447 Seniors Femmes y ont marqué des points.



### Stage de la ligue Île de France de triathlon

2 jeunes ont participé. Axel CHEVET nous raconte :

*«Durant les vacances de février Nina et moi-même avons eu la chance de participer au stage de ligue. Ce stage ayant pour but de nous faire progresser. Les disciplines visées ont été la natation et surtout le vélo, dans une région vallonnée, bien adaptée. Nous avons pleinement apprécié ce stage très enrichissant, permettant de faire de nouvelles rencontres, de partager sur ce sport, et apprendre de nouvelles techniques. Personnellement j'ai préféré la partie natation, grâce aux nombreux exercices techniques permettant d'améliorer notre nage, malgré le fait d'être dans l'eau à 7h30 et à jeun ! Cependant le vélo a aussi été une partie très appréciable et les exercices de duathlon très instructifs. De plus on peut aussi retenir le « cours » qui nous a été donné à propos de l'organisation des entraînements et des compétitions. Pour finir nous voulons remercier toute l'équipe du stage et également Dora sans qui nous n'aurions pu vivre ce stage. Un grand merci de la part de Nina CAFFIN et Axel CHEVET».*



### Bike and Run de Sénart - 8 décembre 2019

La pluie et la boue attendaient les 14 coureurs de Créteil.

Le terrain était de plus en plus roulant au fil des passages. Bruno PHILIPPON et Hugues ROUVER se sont lancés courageusement sur le S, Arthur RAYNAUD, Emmanuelle NETZER et Didier LEROUX sur le XS.

Les jeunes se sont très fortement mobilisés pour ce Cross Duathlon.

Ils se sont donnés à fond :

Léonie LEROUX, Mélanie GUERARD et Clémentine BEAU-ROUSSEAU chez les minimes, Eloane BAUZIN, Lucas BRIAND-LAZOORE et Maxime BOGONIS-ZAVROTSKY chez les benjamins, Mathéo LESTHER et Loïc BRIAND-LAZOORE chez les pupilles et Ghjuilia KERISIT chez les poussins.



### Bike & Run de Versailles -19 janvier 2020

Le premier podium de l'année 2020 avec Manon BENOIT et Jérôme HERMET qui terminent 3<sup>èmes</sup> des équipes mixtes du Run & Bike de Versailles !

Un grand bravo à nos guerriers du jour !



### Challenge Régional de Bike and Run 2019 - Seniors Mixtes

L'équipe de l'US Palaiseau composée de Marylin GEMBERLÉ et Guy NICOLAS remporte le challenge 2019 de Bike and Run de la ligue d'Ile-de-France dans la catégorie seniors mixtes. Ils étaient entourés sur le podium de 2 équipes de l'US Créteil : Manon BENOIT et Jérôme HERMET sur la 2<sup>ème</sup> marche, Emilie GAULIARD et Thomas KHIDER sur la 3<sup>ème</sup> marche. Un grand bravo à eux !

Ce challenge comptait 7 épreuves : Versailles, Guyancourt, Poissy, Plaisir, Ozoir et Palaiseau et Sénart. 139 équipes mixtes y ont marqué des points.



(Suite page 46)

(Suite de la page 45)

### Foulées de Vincennes 2020 - 2 février 2020

Il faisait un peu chaud pour cette course à chrono où 26 cristoliens étaient au départ de 4 courses ! La modification du parcours réalisée cette année le rend un peu moins roulant. La boue s'est même invitée sur de courtes sections. Cela n'a pas empêché de faire de beaux chronos !

Hugo PROST fut le plus rapide du club à près de 18 km/h de moyenne.

Dans le deuxième 10 kms de la journée, Axel CHEVET s'impose à la première place chez les cadets à près de 16km/h de moyenne. Il a bien supporté le test VMA de la veille.

Dora SUAREZ monte sur le podium en catégorie Master 6.

Hugues ROUVER est reparti pour un 5kms en décrassage actif !

Ethan LEPAGE (poussin) bouclera son 2000 mètres à un sacré rythme pour arracher la 8<sup>ème</sup> place.



### 1/2 finale des Championnats de France Cross - Lisses, 9 février 2020

C'est un peu le Koh-Lanta des prairies qui se joue tous les 15 jours en hiver.

Manon BENOIT était présente au rendez-vous et a réalisé une course magistrale avec le 43<sup>ème</sup> temps à la clé. Elle s'octroie une belle qualification pour la finale des Championnats de France de cross.



### Cross ¼ finale IdF zone est - Créteil 26 janvier 2020



Les conditions étaient plutôt clémentes pour ces 1/4 de finales organisés sur le parcours de Choisy le Roi.

Chez les Seniors Femmes, un grand bravo à Manon BENOIT qui finit 22<sup>ème</sup> en 15'54.

Chez les Seniors Hommes, ça n'a pas traîné non plus !

Stéphane RAUDIN 56<sup>ème</sup> 32'03'', Christophe VERNET 75<sup>ème</sup> 32'34'', Julien HOUSSIER 76<sup>ème</sup> en 32'38'', Baptiste TROCHERIE 164<sup>ème</sup> en 35'23'' et Jérôme HERMET 177<sup>ème</sup> en 36'10''.

L'aventure continue pour un grand nombre d'entre eux !

### Foulées Charentonnaises - Charenton, 16 février 2020

Il faisait beau pour cette nouvelle édition des foulées charentonnaises. Sur le 5 kms Duo, Emmanuelle NETZER et Léonie LEROUX finissent 6<sup>èmes</sup> au scratch sur 26 équipes et 2<sup>èmes</sup> Duo féminin en 25'19''.

Sur la distance reine du 15 kms, 1882 coureurs étaient sur la ligne de départ à 10h30. Brice GAYANT et Thomas KHIDER ont fait parler la poudre et finissent dans le Top 15 ! Manon BENOIT passe très près d'un nouveau podium et le 2<sup>ème</sup> tour est toujours aussi long !



### Meeting de natation des clubs de triathlon du Val-de-Marne

Ils l'ont ramené à la maison pour une saison !

Le pingouin, légendaire trophée du meeting de natation des clubs de triathlon du Val-de-Marne, reste à l'US Créteil pour une année supplémentaire.

Créteil 1 (William GOURDON/Thomas KHIDER/Aurélien BOULARD/Léa LAGACHE/Brice GAYANT) devance Créteil 2 (Axel VILLANUEVA/Médéric KRAMARCZEWSKI/Hugo PROST/Chloé CHEVALIER/Damien BENDELE) au terme d'un duel très serré.

L'équipe Ivry 1 complète ce magnifique podium du classement scratch.

Un autre duel très serré a animé l'après midi entre Créteil Jeunes (Marine DIRINGER/Clémentine BEAUROUSSEAU/Mathieu PHILIPPON/Léonie LEROUX/Axel CHEVET) et Créteil 3 (Émilie CERVINKA/Hugues ROUVER/Jeanne TANTIKULPANICH/ Marc BEAU/Yann KRUNG).

Bravo à tous nos participants et à nos supporters venus nombreux et au CSA KB pour cette belle organisation !

<https://www.facebook.com/USCreteilTriathlon>

<http://www.triathlon.uscreteil.com>

Mail : [president-triathlon@uscreteil.com](mailto:president-triathlon@uscreteil.com)