

DIVERS JUILLET

Attribution de la Médaille de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement associatif PROMOTION DU 14 JUILLET 2016 pour deux bénévoles dévoués :
Didier CESAR et **Bernard MONVOISIN.**



26/06/2016 : TRIATHLON D'ANNECY – participation Grégoire JACOB

Pour clôturer ce mois de juin j'ai choisi de participer au 29^{ème} triathlon international d'Annecy. Nous nous y sommes donc rendu samedi en famille pour profiter du cadre. Après 5h de route on profite du beau temps pour manger au bord du lac et se balader tout en repérant le parcours de course à pied. Je pars ensuite faire un petit décaissage en vélo autour du lac. Je passe ensuite récupérer mon dossard pour pouvoir tout préparer le soir.

Nous nous rendons ensuite au Semnoz où nous passerons la nuit.

Le lendemain, debout 7h pour un petit Déj 3h avant le départ. On charge le matos et c'est reparti vers le lac d'Annecy.

Arrivés sur place je pars m'installer dans le parc à vélo. C'est assez impressionnant car 1200 personnes ça fait du monde.

Je pars ensuite faire un petit échauffement à sec en courant pour ensuite enfiler la combinaison et me rendre au débriefing.

Puis direction le lac pour finir l'échauffement avant de se rendre sur le départ.

10minutes avant nous s'élance un triathlète en handisport avec son frère sous les acclamations des autres triathlètes et du public.

Quelques secondes avant notre départ il n'y a pas un bruit ce qui met une ambiance et qui fait monter la tension.

Enfin on s'élance pour les 1500m de natation. Ça ne va pas se dérouler au mieux pour moi car je suis pris dans le tas au début et les coups fusent ce qui ne me permet pas de nager à mon rythme et cela durera tout le long car le parcours se resserre.

Je finis donc la natation en 25'21 et sort 80^{ème} de l'eau. J'effectue une transition assez moyenne puis c'est parti pour 42km de vélo avec 1 bon col de 13km. Les sensations sont là et je remonte jusqu'à la 37^{ème} place. Cependant les virages en descente ne sont plus aussi fluides qu'avant car j'appréhende encore dû à ma dernière grosse chute.

J'enchaîne avec une bonne transition et me lance pour la course à pied que je sens difficile dès les premières minutes. Je me trouve donc un rythme que j'estime pouvoir tenir durant les 10km. Je perds pas mal de places mais impossible d'accélérer le rythme. Je finis la course à pied en 42'08.

Je franchie la ligne en 51^{ème} position au général et 12^{ème} dans ma catégorie.

Super parcours avec une vue imprenable sur le lac lors de la dernière descente et une bonne organisation qui permet d'être en sécurité sur tout le parcours.

J'ai déjà réservé cette date pour l'année prochaine car avant de rentrer j'ai gagné mon dossard pour l'année prochaine au tirage au sort.

Maintenant place au Xterra de Gérardmer.



28/06/2016 : TRIATHLON de SARREBOURG voyait 500 l'engagement de 500 triathlètes. Antonin MARSOT et Loïc TISSERAND réalisaient une belle performance en montant en équipe sur le podium dans leur catégorie.

03/07/2016 : X TERRA à XONRUPT LONGEMER :

En ce premier week end du mois de juillet se profile ma plus grosse échéance. Le Xterra France de Xonrupt , réputé pour sa difficulté tant physique que technique. Le parcours est composé d'une boucle de 1500m en natation suivie de 2 boucles de 20km avec 600m de dénivelé positif par boucle et enfin 2 boucles de 5,5 km en trail avec 160m de dénivelé positif.

J'arrive sur les lieux vers 11h et après avoir récupéré mon dossard je pars voir la course des kids à laquelle participe Loïc et celle des mini Kids où Antonin se lance pour son premier Xterra. Tous deux feront une belle course en faisant une grosse remontée sur la partie VTT et course à pied.

Je pars ensuite me préparer et installer le matériel. Puis vient mon tour d'aller au départ, j'enfile la combinaison et me rend donc sur les lieux où débutera ce fameux Xterra.

Dans les minutes qui précèdent le départ tout le monde s'avance sans que les organisateurs ne puissent retenir la masse ce qui nous fait bien gagner une dizaine de mètres.

Le coup de pistolet retentit et c'est parti pour mon premier xterra.

Je gère correctement la natation mais sors assez loin (167 en 23'07).

Petites foulées jusqu'au parc puis transition rapide, montée sur le vélo et c'est parti pour 2h27 de Vtt au cœur des forêts vosgiennes.

Super parcours où je prendrai beaucoup de plaisir (en faisant abstraction de la douleur sur la fin et de la crispation des mains dans les longues descentes rocailleuses).

Je ne pars pas trop fort pour pouvoir tenir mon rythme sur les 40 km et je remonte jusqu'à la 77 ème place.

Enfin vient la dernière épreuve qui s'annonce dure car mes jambes sont déjà bien entamées. Le parcours en trail très technique est effectivement difficile mais reste dans le thème Vosgien et reste super à effectuer. Cependant je vais perdre pas mal de places. Sur les derniers 200m je donne tous ce qui me reste pour pouvoir rester dans le top 100 en arrivant 98^{ème}.

En bilan, un super parcours et une bonne satisfaction pour ma part de rentrer dans le top 100 pour mon premier Xterra France.

Greg.



98 Grégoire JACOB

X TERRA DECOUVERTE

35 Philippe COSTES
40 François LOEVENBRUCK
200 Philippe PAUCHARD
360 Eric SAVOYE
361 Boris BROCHIN
386 Jean-Yves PAUCHARD

X TERRA KIDS

28 Lucille SAVOYE
71 Loïc TISSERAND

X TERRA MINI KIDS

13 Antonin MARSOT

10/07/2016 : LES 4 HEURES VTT DE LA BRESSE – épreuve organisée par le club de la Bressaude Roue Verte par équipes de 2 sur le site de la Ténine, route de Lispach à La Bresse. Circuit de 4 km 200 tracé au milieu des lacs et des pistes de ski de fond, avec singles et une belle descente. Podium pour Antonin MARSOT avec Paul Smykowski.

Dimanche 10 juillet 2016 : course mixte FFC et FSGT à MUHLBACH sur MUNSTER organisée par MUNSTER BIKE CLUB.
 Sur un parcours de 4,5 km avec une grosse chaleur, un beau plateau de compétiteurs locaux de très haut niveau s'alignait sur la course des adultes.
 Surprise de leur règlement : pas de zone technique, en cas de crevaison c'est abandon obligatoire.
 Arthur LIARDET prendra la 3^{ème} place derrière Natan Patrois ; Arthur BEUREY s'est classé 2^{ème} junior tandis que Coline CLAUZURE terminait 4^{ème} juniore F.



31/07/2016 : TRACE VOSGIENNE VTT

860 participants s'alignaient sur cette nouvelle édition de la Trace Vosgienne vtt organisée par le VELO SPORT GEROMOIS sur un parcours long LA BRESSE-GERARDMER-XONRUPT LONGEMER-CORNIMONT – VENTRON – VAGNEY-ROCHESSON.

Sur la course des kids

17 Rémy ASHBY

COURSE 24 KM quelques représentantes féminines

très bien placées :

- 95 Catherine DUBOIS au scratch et **2^{ème} master F 3**
- 97 Fabienne JACOB **2^{ème} master F 2**
- 109 Véronique BOLZER **3^{ème} master F 3**

Epreuve du 50 KM

- 10 Jean-François JACOB **3^{ème} master 2**
- 20 Romain COUVAL **2^{ème} junior**
- 33 Joffroy BAIL 10^{ème} master 2
- 48 Jimmy BOILEAU 20^{ème} master 1
- 75 Patrice CARO 18^{ème} master 2
- 142 Philippe PAUCHARD 37^{ème} master 2
- 153 Léonard SIMEANT 7^{ème} junior
- 155 Marie CESAR **2^{ème} master F 3**
- 168 Philippe COSTES 21^{ème} master 3
- 187 Ludovic BAGARD 50^{ème} master 2
- 202 Olivier LELU 52^{ème} master 2
- 204 Julien HERREYRE 76^{ème} master 1
- 218 Florian GERARD 25^{ème} senior
- 219 Jean-Yves PAUCHRD 57^{ème} master 2
- 267 Boris BROCHIN 77^{ème} master 2
(crevaison)

LA TRACE VOSGIENNE 70 KM

la victoire finale n'a pas échappé à Steve CHAINEL qui a bien géré et creusé le trou dans les derniers kilomètres. Il a su tenir son rang en s'imposant devant son dauphin Pierre CURIEN (Anney) et Raphaël Pierron.

- 82 Didier CESAR 11^{ème} master 3
- 85 Jean-Yves MOREL 25^{ème} master 2
- 119 David SIMEANT 38^{ème} master 2

