

## Mercredi 16 septembre 2020. Châtillon.

### Journée collège. **Entraînement au triathlon n°1**

12 triathlètes en présence et la participation inattendue et sympathique de Liam !!

Super entrainement à 2 mois des acad de run and bike à **Châteauneuf sur Loire** mercredi 04 novembre !! Bravo à nos nouveaux triathlètes qui ont su se montrer à la hauteur sous une chaleur caniculaire et à nos anciens qui ont su montrer l'exemple !!  
Il fallait le faire !! Bravo !!

André Louca	<b>Naudon Elodie</b>
Bégué Yann abs	<b>Noyer Juliette</b>
<b>Blard Chloé abs</b>	Oukmamou Lucas abs
Calvet Raphael	Poulmarch Lorenzo
Chardon Loris abs	<b>Régnauld Gladys abs</b>
Frontera Martin abs	<b>Renoncet-Nasser Camille</b>
<b>Georges Juliette</b>	<b>Ridet Lucie</b>
<b>Goutorbe Emy abs</b>	<b>Roberge Carla</b>
Guillon Louis abs	<b>Théret Krystal</b>
<b>Méry Eva</b>	Vacheresse Kévin
Muller Tituan abs	

Footing d'échauffement

Ecole de course (gammes)

\* Test d'effort VMA sur **6 minutes !!** Garçons puis filles.

\* **Duathlon** en solo (600m CAP1( grande boucle) / 2400m en VTT grande boucle /600m CAP2). Garçons puis filles.

\* **Run and bike en quatuor sous forme de relais mixte** sur la moyenne boucle (avec terrain de rugby !!!). **non fait**

Test VMA 6 minutes 2020 21	
Ridet Lucie	1000
Georges Juliette	950
Noyer Juliette	1100
Naudon Elodie	1180
Vacheresse Kévin	1300
André Louca	1300
Renoncet Camille	1180
Siegfried Hervé Liam	1000
Poulmarch Lorenzo	1450
Calvet Raphael	1000
Théret Krystal	1100
Méry Eva	1100
Roberge Carla	1100
Mr Trochet	1500

Test VMA 6 minutes 2019 20	
André Louca	1250
Blard Chloé	1050
Bonnamy Chloé	1100
Chardon Loris	Blessé
Guillon Louis	1400
Guilloteau Thomas	1550
Liot Lou	1120
Oukmamou Lucas	1300
Pasquier Noémie	1400
Renoncet Camille	1130
Sallé Lauryne	1200
Vacheresse Kévin	1500

Test VMA 6 minutes 2018-2019	
Bégué Yann	1340m
Bidault Alexis	1500m
Blard Chloé	1050m
Bonnamy Chloé	1220m
Debrune Adrien	1360m
Guillon Louis	1400m
Guilloteau Thomas	1590m
Liot Lou	1100m
Marville Brice	1720m
Tanchoux Alix	1560m
Pasquier Noémie	1300m
Renoncet Camille	1140m
Ridet Benjamin	1600m
Sallé Lauryne	1100m

## DUATHLON

2020 21	CAP	VTT	CAP	TOTAL
Ridet Lucie	2.53	8.31	3.11	14.35
Georges Juliette	2.54	8.24	3.36	14.54
Noyer Juliette	2.47	7.56	3.00...	13.43
Naudon Elodie	2.43	6.17	3.46	12.46
Vacheresse Kévin	2.16	5.56	2.28	10.43
André Louca	2.28	6.38	2.52	11.58
Renoncet Camille	/	/	/	12.58
Siegfried Hervé Liam				15.17
Poulmarch Lorenzo	2.16	6.33	2.24	11.13
Calvet Raphael	/	/	/	13.30
Théret Krystal	2.47	/	/	14.38
Méry Eva	2.41	/	/	14.10
Roberge Carla	2.32	9.10	5.30	17.02

2019 - 20	TOTAL	2018 - 19	TOTAL	2017 - 18	TOTAL
Thomas Guilloteau	11.15	M.Davail	10.08	Beauvais Dimitri	10.50
Louis Guillon	12.12	Brice Marville	10.11	Bruneau Mattéo	11.00
Kévin Vacheresse	10.50	M.Trochet	10.37	Desmay Julie	14.05
Louca André	15.06	Benjamin Ridet	10.38	Marville Brice	10.45
Lucas Oukmamou	13.07	Thomas Guilloteau	11.12	Michaud Justine	12.01
Noémie Pasquier	12.29	Alexis Bidault	11.34	Michenet Laurine	14.38
Camille Renoncet	14.20	Louis Guillon	12.21	Paillisson Chloé	12.52
Lou Liot	14.30	Adrien Debrune	12.32	Quentric Eva	14.02
Lauryne Sallé	14.11	Yann Bégué	13.25	Ridet Benjamin	11.35
Chloé Blard	15.56	Noémie Pasquier	12.37	Tanchoux Alix	11.54
Chloé Bonnamy	13.28	Camille Renoncet	14.57		
Margot	14.45	Lou Liot	15.14		
		Lauryne Sallé	16.58		
		Chloé Blard	17.36		
		Chloé Bonnamy			



