

Mercredi 18 septembre 2019. Châtillon.

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

13 triathlètes en présence !!

Super entraînement à 2 mois des acad de run and bike. Bravo à nos nouveaux triathlètes qui ont su montré leurs qualités. Ca promet !!

| | |
|-------------------|------------------|
| André Louca | Liot Lou |
| Blard Chloé | Oukmamou Lucas |
| Bonnamy Chloé | Pasquier Noémie |
| Chardon Loris | Renoncet Camille |
| Guillon Louis | Sallé Lauryne |
| Guilloteau Thomas | Vacheresse Kévin |

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 !!!).

| Test VMA 6 minutes 2019 20 | |
|-------------------------------|--------|
| André Louca | 1250 |
| Bégué Yann | Abs |
| Blard Chloé | 1050 |
| Bonnamy Chloé | 1100 |
| Chardon Loris | Blessé |
| Gatebled Ninon | Abs |
| Guillon Louis | 1400 |
| Guilloteau Thomas | 1550 |
| Larue Maelle | Abs |
| 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

| 2019 - 20 | C à P 1 600 | VTT 2400 | C à P 2 600 | TOTAL |
|-------------------|------------------------|---------------------|------------------------|--------------|
| Thomas Guilloteau | 2.11 | 6.33 | | 11.15 |
| Louis Guillon | 2.25 | 7.10 | 2.28 | 12.12 |
| Kévin Vacheresse | 2.11 | 6.18 | | 10.50 |
| Louca André | 2.46 | 9.25 | 2.46 | 15.06 |
| Lucas Oukmamou | 2.38 | / | / | 13.07 |
| Noémie Pasquier | 2.25 | 7.14 | 2.40 | 12.29 |
| Camille Renoncet | / | / | / | 14.20 |
| Lou Liot | / | / | / | 14.30 |
| Lauryne Sallé | 2.35 | 8.18 | 3.18 | 14.11 |
| Chloé Blard | / | / | / | 15.56 |
| Chloé Bonnamy | / | / | / | 13.28 |
| Margot | / | / | / | 14.45 |
| Mr Trochet | 2.25 | 7.14 | 2.40 | 12.29 |

| <i>2018 - 19</i> | <i>TOTAL</i> |
|-------------------|--------------|
| M.Davail | 10.08 |
| Brice Marville | 10.11 |
| M.Trochet | 10.37 |
| Benjamin Ridet | 10.38 |
| Thomas Guilloteau | 11.12 |
| Alexis Bidault | 11.34 |
| Louis Guillon | 12.21 |
| Adrien Debrune | 12.32 |
| Yann Bégué | 13.25 |
| Noémie Pasquier | 12.37 |
| Camille Renoncet | 14.57 |
| Lou Liot | 15.14 |
| Lauryne Sallé | 16.58 |
| Chloé Blard | 17.36 |
| Chloé Bonnamy | |

| <i>2017 - 18</i> | <i>TOTAL</i> |
|------------------|--------------|
| Beauvais Dimitri | 10.50 |
| Bruneau Mattéo | 11.00 |
| Desmay Julie | 14.05 |
| Marville Brice | 10.45 |
| Michaud Justine | 12.01 |
| Michenet Laurine | 14.38 |
| Paillisson Chloé | 12.52 |
| Quentric Eva | 14.02 |
| Ridet Benjamin | 11.35 |
| Tanchoux Alix | 11.54 |

| <i>2016-17</i> | <i>TOTAL</i> |
|------------------|--------------|
| Beauvais Dimitri | 10.57 |
| Bideau Adrien | 11.17 |
| Bontemps Chloé | 15.27 |
| Bruneau Mattéo | 11.28 |
| Desmay Julie | 12.50 |
| Gervais Matthis | 10.36 |
| Goutorbe Gaël | 11.10 |
| Marville Brice | 10.59 |
| Michelet Laurine | 14.26 |
| Paillisson Chloé | 12.15 |
| Quentric Eva | 13.20 |
| Ridet Benjamin | 11.05... |
| Starzinskas Maud | 15.42 |
| Tanchoux Alix | Repos |
| Truvé Manon | 13.37 |
| Viovi Alexis | 10.46 |



En attendant les autres futurs triathlètes...







