

## Mercredi 26 septembre 2018. Châtillon.

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

14 triathlètes en présence !!

Super entraînement à 3 semaines des acad de triathlon. Bravo à nos nouveaux triathlètes qui ont su montré leurs qualités. Ca promet !!

Bégué Yann	Marville Brice
Bidault Alexis	Pasquier Noémie
Blard Chloé	Renoncet Camille
Bonnamy Chloé	Ridet Benjamin
Debrune Adrien	Sallé Lauryne
Guillon Louis	Tanchoux Alix
Guilloteau Thomas	
Liot Lou	

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 grande boucle !!!

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

*Bon, pour le chrono, il y a encore des progrès à faire...*

<b>2018 - 19</b>	<b>C à P 1 600</b>	<b>VTT 2400</b>	<b>C à P 2 600</b>	<b>TOTAL</b>
M.Davail	/	/	/	<b>10.08</b>
Brice Marville	<b>1.58</b>	<b>5.58</b>	<b>2.15</b>	<b>10.11</b>
M.Trochet	/	/	/	<b>10.37</b>
Benjamin Ridet	<b>2.12</b>	<b>6.15</b>	<b>2.09</b>	<b>10.38</b>
Thomas Guilloteau	<b>2.13</b>	<b>6.14</b>	<b>2.42</b>	<b>11.12</b>
Alexis Bidault	<b>2.15</b>	<b>5.50</b>	<b>3.04</b>	<b>11.34</b>
Louis Guillon	?	?	?	<b>12.21</b>
Adrien Debrune	<b>2.26</b>	<b>7.15</b>	<b>2.47</b>	<b>12.32</b>
Yann Bégué	?	?	?	<b>13.25</b>
Noémie Pasquier	<b>2.48</b>	<b>6.46</b>	<b>3.03</b>	<b>12.37</b>
Camille Renoncet	<b>2.52</b>	<b>7.42</b>	<b>3.23</b>	<b>14.57</b>
Lou Liot	<b>3.14</b>	<b>8.57</b>	<b>3.03</b>	<b>15.14</b>
Lauryne Sallé	<b>3.15</b>	<b>9.40</b>	<b>4.03</b>	<b>16.58</b>
Chloé Blard	<b>3.29</b>	<b>10.15</b>	<b>3.52</b>	<b>17.36</b>
Chloé Bonnamy			<b>Bl.</b>	

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

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



