

NEWSLETTER n°1 2008 : DECEMBRE



Bonjour à tous !

Voici le premier numéro de votre newsletter 2008 !!!

Et pour une fois pas trop en retard, je vous joins donc : le Compte rendu de l'Assemblée Générale, le bilan sportif 2007 et les premiers fichiers d'entraînement pour 2008.

N'oublions pas que cette newsletter est aussi pour vous un moyen de communiquer, donc n'hésitez pas à nous dire ce que vous souhaiteriez ou non y trouver, et éventuellement à nous laisser les messages que vous voulez faire passer.

Vous trouverez le plan d'entraînement du mois de Décembre, ainsi que les 2 petits fichiers vous permettant de calculer vos zones et vos allures en course à pied.

Comme vous le savez tous (j'espère !), un blog a été instauré cette année. Je vous invite sincèrement à vous y inscrire sur la newsletter (en bas dans la colonne de droite !), cela vous permettra d'être informé encore plus rapidement de la vie du club !

www.free-iron-team.com

Bonne lecture à tous, entraînez vous bien cet hiver et à très bientôt dans les parcs!

Calendrier Prévisionnel des courses du F.I.T. 2008:

Duathlon Sprint Prix Mézières	06 Avril 2008	www.charleville-triathlon-ardennes.com
Duathlon LD Hyères	20 Avril 2008	www.hyeres-triathlon.fr
½ IM Perpignan	4 OU 11 Mai 2008	www.
St pierre de Bœuf	17/18 Mai	www.multriman-loire.com
IM de Lanzarote	Mai 2008	www.ironmanlanzarote.com
Vendôme (MD)	01 juin 2008	http://vendome.triathlon.free.fr/
Triathlon LD Lusigny	01 juin 2008	yann@pignot.net

Triathlon de BELFORT **01 Juin 2008** <http://tridulion.free.fr>
France LD

Tri Sapin (CD & MD)	22 Juin 2008	www.lacdessapins.fr
IM Nice	22 Juin 2008	www.ironmanfrance.com
IM Zurich	13 Juillet 2008	www.ironman.ch

Triathlon Vieilles Forges **13/14 juillet 2008** www.charleville-triathlon-ardennes.com
France CD

Triathlon CD & LD de l'Alpe d'huez	30 juil 1 ^{er} Aout	www.alpetriathlon.com
Embrunman	15 Août 2008	www.embrunman.com

Triathlon Gérardmer **6 Sept 2008** www.triathlondegerardmer.com
CHAMPIONNAT D'EUROPE

Pour les Vieilles Forges (en **ROUGE car** encore Championnat de France CD cette année !) une course de sélection pour la ligue Champagne Ardennes sera nécessaire.)

POUR 2008 :

L'inscription groupée sera organisée à 4 semaines de ces épreuves via la messagerie. Les inscriptions seront envoyées à J-15 avant la course.

Pour les évènements majeurs, et particulièrement pour les courses LD, cela me paraît indispensable...

Ceci n'est qu'un pré calendrier, ne tenant compte que des courses dites majeures et dont les dates ont été plus ou moins avancées... Si vous avez déjà d'autres dates proches de chez vous, ou si vous avez coché des dates sur **VOS** calendriers, communiquez les nous, elles seront mentionnées dans le prochain numéro.

SPECIAL GRANDS RENDEZ VOUS

Comme vous venez de le lire, le CF LD (un vrai format LD, avec 4,115 et 30) est cette année à BELFORT. Je vous propose donc une organisation « Made in FIT », avec inscription groupée, et logement le + proche possible. Je me mets sur le dossier (si Titof veut bien m'aider...), mais j'aimerais savoir rapidement si nous allons arriver à former une équipe de 5 athlètes MASCULIN ou une équipe de 4 (ce serait mieux !) dont une féminine. TARIF de l'inscription : 90€ individuel, 72€ si 5 hommes, 67,5€ si équipe mixte !

On arriverait peut être même à faire 2 équipes, non ?

Perso, je suis là, ça fait donc 1, j'attends avec impatience votre candidature (Titof, le rendez vous est pris ??? ;-)

IRONMAN France

Comme l'a été précisé lors de l'AG, nous avons plusieurs représentants qui sont inscrits (ou qui ne vont pas tarder à le faire) à l'IRONMAN France. Même les plus réticents d'entre nous (...) peuvent croire que ce sera un évènement à la hauteur de l'organisation américaine. Je vous propose un logement en camping (le plus économique et le plus calme...) à 5 km du départ. Accès aux différents sas faciles.

Si nous parvenons à être 9 présents, nous serons 10, car un défi a été lancé ! La suite dans votre messagerie !

Le coin des adhérents

PETIT RAPPEL :

Cette page vous est consacrée. Une petite annonce, un petit texte voir une photo, le descriptif d'une course, des astuces, des anecdotes ... tout est possible afin de partager nos vies et expériences de triathlètes.

PETITE ANNONCE :

Pour reprendre **MON** désir de l'année 2007 (malheureusement toujours pas exaucé !!!) et dans le souci de notre diététique « sportive », je vous propose de grouper les commandes pour les produits « de l'effort » : plusieurs marques se distinguent car elles sont les plus utilisées, et je vous propose de commander « en groupe » afin d'essayer de tirer les prix au maximum. Je peux aujourd'hui vous proposer de commander par le biais des sites :

www.les3sports.com et www.sergedutouron.com

Voici donc ci-dessus les liens internet pour vous renseigner sur les différents tarifs et produits. Je vous propose de télécharger le bulletin de commande, de le remplir et de me le retourner [par mail](#) avec votre règlement à l'ordre du FREE IRON TEAM. La commande sera passée le **15 JANVIER 2008** et si besoin, le 1^{er} de chaque mois suivant.

Pour plus de détails,

[Contactez moi !](#)

Adressez nous vos textes/idées/résultats/petites annonces sur free-iron-team@voila.fr.

Tenues compétitions :

Pour les tenues de compétitions, nous conserverons **bien sur** la tenue Skinfit déjà utilisée par la majorité d'entre nous...Il en reste d'ailleurs quelques exemplaires disponibles si il y en a qui sont intéressé...

Par contre, et d'ici le mois de Janvier, je vous propose une petite **exclusivité (plus trop maintenant !)**, avec la possibilité de commander des tenues **ZEROD**. Nous connaissons déjà presque tous cette nouvelle marque lancée par des petits français, anciens triathlètes eux-mêmes. Pour ma part, je vais courir avec cette tenue l'an prochain :



Ce sera le modèle ISUIT, c'est-à-dire la trifonction Longue Distance de nos petits frenchies : Elle est d'une finition impeccable, le tissu est très respirant et confortable, le tri pad est bien taillé à la fois pour le vélo, mais aussi pour la course à pied. Les petites poches de chaque côté des cuisses en font une trifonction des plus pratiques ! Elle est personnalisable (le Mika n'est pas dessus à l'origine !!!) et surtout, le « logo » du club sera un peu retravaillé, et un peu plus tourné vers l'origine de notre sport... Je vous joins le fichier « complet » en pièce jointe, dites moi ce que vous en pensez... Son tarif sera maximum de 150€ (personnalisation comprise !), en fonction du nombre de commande et d'éventuel(s) sponsor(s) supplémentaires venant se joindre à nous pour 2008...

Il est à signaler que :

1. Ils sont disponibles en versions « shorty / singlet » mais sans les poches sur les cuisses pour le moment (nouveau 2008 ?) le tarif approx : 55€ iron singlet+49€ shorty (sans tri pad !).
2. Vous pouvez y inscrire votre prénom.
3. Ils sont en tissus respirant très agréables, les poches sont très pratiques et accessibles.

Par contre, pour l'instant, le tarif est celui d'origine. Selon votre retour sur ces tenues, nous pouvons réussir à obtenir une remise très substantielle (de -10 jusqu'à -40%) mais selon la taille de notre club, un -20% est plus raisonnablement envisageable. Imaginez vous, un singlet floqué à 44€, ou une trifonction à 120€...

PLUS VOS RETOURS SERONT NOMBREUX, PLUS LES PRIX SERONT BAS...

Plus de renseignements disponibles très rapidement

RESULTATS

Je vous laisse consulter le compte rendu sportif de l'an dernier sur le fichier joint ! Pour un club sans volonté de résultat, je vous trouve plus que performants ! Bravo à tous pour cette saison 2007, et que 2008 vous apporte encore plus de souvenirs et de résultats personnels !

Envoyez nous vite vos résultats si vous n'apparaissez pas sur le bilan 2007 sur free-iron-team@voila.fr

[Annuaire des membres](#)

Composition du bureau :

Président : [LECUIVRE Michael](#)

Secrétaire : TOMACHOT Céline

Trésorier : SCHNEIDER Christophe

FREE IRON TEAM

free-iron-team@voila.fr

NOM	PRENOM	ADRESSE	C.P	VILLE	Email
ALLART	Maxime	26bis boulevard Pasteur	51100	Reims	maxallart@yahoo.fr
BERLIOUX	Emeric	Rue de la préfecture	38510	St Victor de morestel	emeriberlioux@msn.com
BERNARD	Gwenaële- katell	8 rue des remparts	08300	St Loup en Champagne	naudin.yoann@aliceadsl.fr
CAVELLEC	Emmanuel	5 rue Marcelin Berthelot	93100	Montreuil/Bois	emmanuel.cavellec@gmail.com
CHATELUS	Sébastien	1 av Pierre Grenier	92100	Boulogne Billancourt Vieille Eglise en	chatelus@gmail.com
CLERC	Olivier	11 clos d'Orphin	78125	Yvelines	olclerc@yahoo.fr
DELANNOY	Laurent	10 rue Jacques Kablé	75008	Paris	laur_delannoy@hotmail.com
DEPOIVRE	Henri	6 rue des Etourneaux	44230	St Sebastien s/ Loire	nestor.lili@tele2.fr
DRANCOURT	Claude	Rue de l'ecole	51360	Val de Vesle	drancourt.claude@wanadoo.fr
DROUOT	Francois	16 rue de la Briqueterie	51100	Reims	fdrouot@octav-avocats.com
EMOND	Yves	4 rue Saint Clair	78580	Herbeville	yvemond@yahoo.fr
FOUQUET	Stéphane	8 rue des Bochoux	92150	Surenes	stephane.fouquet@free.fr
FOUQUET	Pascal	27 boulevard Paul Doumer, Apt 2F	51100	Reims	pascal.fouquet@cegetel.net
FOUQUET	Yannick	AM Herrenwingert 16	53347	Alfter (Allemagne)	yannick.fouquet@t-online.de
GOUR	Philippe	28 rue de Sonnaz - Apt 905	73000	Chambery	ph.gour@free.fr
HENTIC	Jean-René	6 Villa Stendhal	75020	Paris	jimini-29@voila.fr
KASZA	Alain	5, rue Henri Vannier	51360	Prunay	akasz@free.fr
LECUIVRE	Michael	Résidence l'Acanthe, 16 rue Paul Grousset	42160	Andrezieux	michael.triadis@wanadoo.fr
LEMAITRE	Laurent	41 avenue Daumesnil	91130	Ris Orangis	laurentlemaitre10@libertysurf.fr
LETOURNEUR	Benoit	8 avenue de purpan	31700	Blagnac	benoit1402@yahoo.fr
LUCAK	Hervé	&7 pars des Tilleuls	51370	Thillois	herve.lucak@mageos.com
MARCHAND	Jérémie	3bis rue Passe Demoiselles	51100	Reims	jmarchand51@hotmail.fr
MARCZYK	Stéphan	5 Bd des Genets	13117	Lavera	stephan.marczyk@tiscali.fr
MUTEL	Loïc	8, rue Godart Roger	51200	Epernay	triloic1@aliceadsl.fr
NUSS	Jean-Yves	9 rue des moines	67118	Geispolsheim	jyn@evc.net
PERON	Jean-Paul	107, Bd Pommery	51100	Reims	-
PIOT	Olivier	63 rue de Bourgogne	51350	Cormontreuil	olivier.piot@univ-reims.fr
SCHNEIDER	Christophe	4 rue de la Belle Image	51170	Aubilly	christophe.schneider@univ-reims.fr
THOMACHOT	Céline	4 rue de la Belle Image	51170	Aubilly	thomachotceline@hotmail.fr
VERCUEIL	Laurent	193 chemin des rippes	73190	Saint Baldoph	laurent.vercueil@laposte.net
VILPOUX	Josselin	17 rue Georges Bernard Shaw	75015	Paris	vilpoux.josselin@neuf.fr
WANWESTWINKEL	Philippe	20 Bd Brossolette	02000	Laon	philippe.wanwestwinkel@ahlstrom.com
WENDLING	Sylvie	7, Rue Jean d'Orbais	51100	Reims	swendling@chu-reims.fr