

ACTIONS 2016

« LONGUE DISTANCE »

Projet suivi par : Achille BLONDEL-HERMANT.

Responsable du projet : Nicolas POULEAU (directeur technique).

1 Calendrier prévisionnel saison 2015-2016

1.1 Constitution du groupe LD et référent

Pour la saison 2015/2016, le référent du groupe LD est Achille BLONDEL-HERMANT. Après avoir invité par mail les adhérents du club, voici la liste des inscrits au groupe LD et leurs objectifs personnels :

NOM	PRENOM	CONTACT MAIL	Objectif(s) personnel(s)
HEMET	Nicolas	nicolas.hemet@gmail.com	IM Vichy – L Mansigné
PELLEREAU	Frédéric	fpellereau@hotmail.com	0
SEUGNET	Loïc	loic.seugnet@gmail.com	L Baudreix
MONIERE	Pierre	pierre.moniere@hotmail.fr	L St Martin du Puy - EmbunMan
TISON	Jean-Jacques	jeanjacquestison@gmail.com	0
LOHEAC	Alissia	alissialoheac76@gmail.com	0
GOSSELIN	Sébastien	seb.goss@free.fr	Half Chtriman ou L Ferté
MULLER	Olivier	oliviermuller00@gmail.com	Half Chtriman
PAPE	Xavier	pape.xavier@wanadoo.fr	Half Chtriman ou L Ferté
SIMON	Eric	eric.simon951@orange.fr	Half Chtriman
HALAVENT	Eric	erichalavent@hotmail.fr	0
LIMARE	Estelle	estelle.limare@sfr.fr	VentouxMan - EmbrunMan
ETANCELIN	Nicolas	nicolas.etancelin@orange.fr	L ferté
LONGUEMARE	Jérôme	jlonguemare@gmail.com	IM Vichy - Half Chtriman
ROGER	Anthony	anthonysoophie@sfr.fr	triathlon
HAVARD	Pierre-Alexandre	klicky27@orange.fr	IM Vichy – L Ferté
DELATRE	Nathalie	nathalie.delatre@wanadoo.fr	Half Chtriman
AUCKBUR	Clifford	clifford.auckbur@wanadoo.fr	0
HERMIER	François	f.hermier@orange.fr	Half Chtriman
LEGRAND	François	bflegrand@orange.fr	Half Chtriman
DEVARIEUX	Philippe	philippe.devarieux@gmail.com	0
BEAUVOIS	Guillaume	gbkine21@gmail.com	IM VICHY
LAROCHE	Daniel	daniellaroche@hotmail.fr	0
BELLIER	Herve	hbellier@wanadoo.fr	0
GUERET LAFERTE	Lionel	gueretlaferte@free.fr	0
FAUQUEMBERGUE	Antoine	afauq@yahoo.com	0
JOUTEL	Delphine	cliotte@hotmail.com	IM Vichy
JOUTEL	François	sangfroid@hotmail.fr	Chtri'man

1.2 Mise en place des actions du projet (saison 2015-2016)

1.2.1 Lancement de la planification des entrainements

La planification des entrainements est lancée depuis la première semaine de mars 2016 jusqu'au mois d'octobre prochain.

1.2.2 Premier regroupement lors du stage club 2016 et soirée d'information

Le stage club est organisé, cette année, le week-end de Pâques du Samedi 26 mars au Lundi 28 mars 2016.

Lors de ce stage club, qui réunira les adhérents du club tous niveaux confondus, une information sur le projet LD est à prévoir lors d'une soirée.

Les membres du groupe LD seront vivement conviés à ce stage qui constituera leur premier regroupement. La planification des entrainements sera lancée depuis le début du mois et la soirée d'information sur le projet LD sera aussi l'occasion de répondre à leur question et d'échanger sur leurs objectifs communs ou personnels.

1.2.3 Journée LD

Après analyse du tableau en 3.1, le grand objectif commun qui semble se détacher est le triathlon distance Half de Gravelines (« Ch'Tri Man »). Cette compétition aura lieu le dimanche 26 juin 2016. La seconde course commune retenue sera l'IronMan de Vichy, le 28 aout 2016.

Avec l'aide de Nicolas Hemet, triathlète élite LD du club et membre du groupe LD, une Journée LD sera organisée le dimanche 8 mai, un mois et demi avant le premier objectif.

1.3 Organisation de la journée LD du 8 mai 2016

1.3.1 Contenu de la journée

Les membres du groupe LD sont conviés le dimanche 8 mai à l'île Lacroix à 8h. Départ à 8h15 en vélo pour environ 70km via la vallée de la Scie, direction la mer :

<https://connect.garmin.com/modern/course/11695366>

Une fois sur place, une séance de natation en mer est organisée d'environ 30 à 45 minutes.

Le repas du midi peut-être pris au Flunch de Dieppe ou en pique-nique sur place.

Retour vélo aux alentours de 14h par le même itinéraire ou plus long via la vallée de l'Andelle (95km) :

<https://connect.garmin.com/modern/course/11696358>