

Quelques anecdotes du stage TOCC ayant eu lieu du 02 au 06 janvier 2008

Programme :

Jeudi :

9 h 30 : *RDV au stade de Cesson.*

Arrivée, accueil et explication du déroulement du stage aux stagiaires

10 h 00 – 12 h 00 : Footing long (terrain vallonné)

12 h 00 – 13 h 30 : Repas

13 h 30 – 16 h 00 : Vélo (sortie aérobie, technique de prise de relais...) (*RDV OCC*)

16 h 00 – 18 h 30 : Repos, collation

18 h 30 – 20 h 00 : Course à pied (Séance VMA court/moyen)

Vendredi :

10 h 00 – 12 h 00 : Course à Pied (travail au seuil ou fartleck) (*RDV stade Cesson*)

12 h 30 – 14 h 00 : Repas

14 h 00 – 16 h 00 : Vélo (travail de puissance, vitesse) *RDV OCC*

17 h 00 – 19 h 00 : Natation (*RDV piscine CS3*) : volume aérobie, vitesse.

Samedi :

09 h 30 – 12 h 00 : Natation et Renforcement musculaire (travail spécifique triathlon) (*RDV piscine CS3*)

12 h 30 – 14 h 00 : Repas (salle OCC)

14 h 00 – 16 h 00 : Vélo renforcement musculaire en cotes (*RDV OCC*)

16 h 00 – 17 h 00 : Stretching

Dimanche :

10 h 00 – 12 h 00 : Natation (*RDV piscine CS3*) : allures V3/V4

12 h 30 – 14 h 00 : Repas

14 h 00 – 17 h 00 : Vélo - Course à pied enchaîné (aérobie) (*RDV OCC*)

17 h 00 – 17 h 30 : Débriefing, Fin du stage.

Il faut vraiment être un « TOCC » pour faire un stage dans ces conditions !

Le stage qui se déroulait du jeudi 3 janvier au dimanche 6 janvier s'est déroulé dans des conditions climatiques pas toujours favorables. Cependant l'ambiance qui régnait au sein des participants était si chaleureuse que chacun se motivait pour effectuer chaque séance. Ce stage était encadré par Laurent Suppi, Mickael Nattes et moi même.

..../....

Suite



.../...

Une douzaine de triathlètes en moyenne étaient présents à chaque créneau du stage. Certaines sorties ont largement attiré les adhérents, telle que la sortie vélo du samedi ou nous sommes allés à St Germain sur Ille effectuer un renforcement musculaire en bosse. Nous sommes partis à presque 30 personnes : IMPRESSIONNANT ce train jaune fluo ! Un grand BRAVO à tous les jeunes qui ont bravé la pluie...et merci à Bertrand pour être venu avec le camion les chercher sur le site.

Quelques anecdotes sympas :

La première séance de course à pied difficile le jeudi soir. Un petit goûter à base de pains au chocolat, ... et c'est parti pour une séance VMA...aïe, on aurait pas du en manger autant !

La séance natation de vendredi : j'affiche « 15 X 400m » au tableau... et là j'ai vu arriver vers moi quelques filles notamment pour discuter afin de réduire le kilométrage... ;)

Mais non, je ne me suis pas laissé corrompre et tout le monde a effectué une excellente séance !

Les jeunes ont été très assidus...les deux premiers jours, ils se sont donnés sans compter...résultat : dodo samedi... ! mort de rire.

La séance de vélo très sympathique du samedi après-midi, du fluo plein la vue ! et des courbatures pleins les cuisses ! On aura tous remarqué Antoine qui en a bavé avec son VTT et garde boue en carton... d'ailleurs si vous retrouvez son garde boue avant sur la route, pensez à le ramasser...hi hi hi !

Pour finir le stage, un dernier footing en compagnie des plus courageux sous un déluge incessant...une sacrée douche pour finir.

Bravo à tous les participants du stage et du week-end club et continuons à pratiquer notre sport dans cette ambiance conviviale !

Je voudrais féliciter tout particulièrement la seule triathlète à avoir effectué tout le stage (soit 20H environ en 4 jours) ; j'ai nommé : Delphine Rousseau ! t'es vraiment un patronne...

Bonne continuation à toutes et tous,
Antoine Le Soz

Au stage TOCC : de l'aventure...



La drogue, c'est pas bien...

Trop cool l'Inkospo 100% bio direct from Maroc

Oh ? Des schtroumfs touzapplatis

... de l'émotion...



Oué ! J'ai réussi à lâcher une main Demain j'attaque l'autre

... des stars avec Iggy Pop...



...et les Spice girl

(à trois après avoir coulé Posh qui était vraiment relou à pavaner avec son bonnet Gucci)



Bonjour à tous les TOCCqués ! (Article de Antoine bis alias Iggy Pop)

On (Antoine Le Soz pour pas le nommer) m'a demandé d'écrire un PETIT article sur le premier WE club de l'année, mes impressions tout ça...Voici le résultat.

Je vais d'abord commencer par me présenter : je m'appelle Antoine (bis), j'ai 21 ans, je suis en 3ème et dernière année à l'école de Kiné de Rennes et c'est ma première licence dans un club de triathlon.

Concernant le WE, je suis venu exprès de St Jean de Monts (85) et j'avoue ne pas avoir été déçu...

J'ai commencé samedi matin par l'entraînement de natation au CS3 avec quelques appréhensions. Je repensais à celui du WE de décembre qui m'avait tellement cassé que j'étais resté scotché au lit tout le dimanche après midi, incapable ou presque de bouger ! Enfin bon, si j'étais venu, c'était pas pour vendre des cravates alors LET'S GO !! Heureusement, dans la ligne extérieure, ça s'est pas trop mal passé !

J'ai ensuite du rejoindre le Bd Dézerseul en vélo (pas de voiture pour cause de covoiturage !) sur le temps de midi avant d'entamer LA séance du WE. Après une préparation minutieuse (entre autre re-graisser la chaîne qui rouillait depuis quelques semaines) de mon fidèle destrier, un VTT Rockrider 3.2 de chez Décathlon, nous partîmes pour une ballade qui dura, pour moi, pas moins de 3h !!

L'aller se passa sans problème, c'est à St Germain que les choses se corsèrent : à cause des intempéries, mon dérailleur ne voulait plus passer les vitesses ! C'est assez pratique dans ce genre d'endroit mais je vous rassure, mes freins n'étaient heureusement pas touchés!!

Au final, je n'ai jamais mis le pied à terre mais je l'avoue, dans une côte, l'idée m'a effleuré l'esprit. Ce qui était assez sympa, c'est qu'après 1h30 d'effort je crois, on était gelé, trempé jusqu'aux os et surtout, il fallait se taper le chemin inverse pour rentrer !



Suite

J'ouvre une parenthèse, (, pour signaler qu'à ce moment, je n'ai même plus pensé à regarder le bas côté où, à l'aller, j'avais perdu mon garde-boue. Je tiens à préciser ce détail car ce garde boue m'était cher et constituait une des caractéristiques de ma bicyclette. Il faut y ajouter un bout de carton bien fixé au porte-bagages (pour faire office de garde boue arrière, fallait y penser !) et un klaxon modèle « corne de brume »!! Je ferme la parenthèse,).

La cerise dans tout ça fut que je me perdis sur le retour, m'obligeant à « poser » quelques tours de pédale en rab'...No Comment !!!

C'est vraiment après des moments comme ça qu'on se sent bien au chaud sous la couette !!

Le lendemain, on a « remis ça », du moins l'après midi. Mon corps n'était pas capable d'encaisser un 2ème entraînement de piscine et en plus, fallait que je bosse (la bonne excuse !). Bref, avec François (Paco pour les intimes), nous sommes venus en vélo (ggrrr) sous une pluie battante jusqu'à Cesson pour une sortie CAP. Il ne manquait plus que ça pour compléter un WE Triathlon...humide !!

Enfin voilà, tout ça pour dire que j'ai passé un WE mé-mo-rable, je n'avais jamais fait du sport comme cela. J'ai trouvé que « c'était vraiment dur » mais je préfère dire « j'en ai chier » !!! N'empêche que je l'ai quand même fait. En récompense, Papa Noël a cru bon de m'apporter un nouveau jouet avec quelques jours de retard : un Giant TCR C3 !!! J'espère le mériter mais aussi et surtout le rentabiliser !!! ;-)

Pour finir, je tenais à remercier le club pour la bonne ambiance et la convivialité qui y règnent, ses adhérents pour leur ouverture quel que soit leur niveau et la qualité des entraînements. Merci de m'avoir donné la parole et à très bientôt !

Tri Sportivement,

Antoine