

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1654>

Collège Soutine

Histoire : Championnat de France de duathlon-run and bike à Calais du 28 au 30 mars 2018



on sportive - Histoire et palmarès - Articles de presse -
Publication date: lundi 2 avril 2018

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH152/mini-DSC0373db25-b2526.jpg]

Allez Soutine !

Nos petits collégiens qui vont nous représenter : si vous les croisez, glissez leur un petit mot d'encouragement !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH266/unss-le-28-abf3b-19c4d.jpg]

Le parcours... aventure dans le magnifique cadre de la citadelle !

Les championnats de France UNSS de Run&Bike et Duathlon approchent.

Profitez de la vidéo du Run&Bike Académique (Lille) 2018 pour découvrir le site de la Citadelle de Calais où se dérouleront les championnats de France.

<https://vimeo.com/255931967?ref=em-share>

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L244xH400/mini-2954201b746-13ab0.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L240xH400/mini-29540983916-e025e.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L253xH400/mini-29542401dc9-ff674.jpg]

Découverte culturelle de la ville de Calais

Les championnats de France approchent...

Découvrez le site de la citadelle de Calais où se déroulera la compétition.

<https://vimeo.com/255955473?ref=em-share>

Retrouvez une petite vidéo sur la ville de Calais, l'occasion pour les futurs participants des Championnats de France de planifier leurs activités culturelles du jeudi après midi.

<http://www.calais-cotedopale.com/>

https://www.youtube.com/watch?v=tkz_SRB2xrl

Pour préparer votre jeudi après midi, voici le Plan de Calais avec les lieux culturels de Calais, les installations sportives et les lieux d'hébergement.

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH289/mini-2949812c952-6cea0.jpg>]

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH282/mini-2949724dff-75023.jpg>]

Concours Photo des 6 bourgeois de Calais

Mercredi après midi, les équipes participant aux championnats de France seront accueillies à partir de 14h00 à la citadelle de Calais.

L'occasion pour chaque équipe de participer au concours photo des 6 bourgeois.

But du jeu : Prendre la pose à 6 dans la position la plus proche possible de la statue de Rodin exposée devant l'hôtel de ville de Calais.

Voici quelques photos qui nous permettront de nous préparer au mieux à ce concours.

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH267/mini-295129860eb-ae9d5.jpg>]

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH301/mini-29512981a38-57955.jpg>]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH215/mini-2951220f6cf-e6c22.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH267/mini-2957315379e-6d539.jpg]

A nous de jouer !

Demandez le programme !

<https://fr-fr.facebook.com/FranceUNSSbikerun/>

N'hésitez pas à venir voir sur la page facebook pour suivre leurs résultats

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L185xH400/mini-294724795f2-29d8f.jpg]

Le départ et la prise de contact

Nous sommes partis vers 9h30 mercredi matin après avoir vérifié l'ensemble du matériel et chargé le minibus. Nous avons fait une halte vers 12h30 pour la pause déjeuner en baie de Somme. C'est un coin qui paraît magnifique près de la nature.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5203779-eb989.jpg]

Nous sommes arrivés sur place vers 14h30. Comme dans les "Chtis", ce n'est pas une légende, nous avons été accueillis par la pluie dans le Nord ! L'accueil fut fort sympathique et on nous a promis que l'on verrait le soleil au couché ! Après avoir rempli les formalités d'inscriptions et d'hébergement, nous décidons de reconnaître le parcours à pied afin de préserver l'énergie et les vtt, la reconnaissance en conditions réelles se fera à l'échauffement avec le vrai tracé ;

Nous passons à l'hôtel s'installer et allons manger au self du lycée. La nourriture est bonne et variée. Axel a pris quelques idées d'aménagements. Pendant que certains assistent au spectacle de hip hop avec un haut niveau de

compétences, d'autres sont au briefing des accompagnateurs et des jeunes coaches.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_52018f2-cefb1.jpg]

On rentre à l'hôtel, briefing rapide sur le duathlon. il est déjà temps d'aller au lit ! Petit déjeuner à 7h15.

Jour 1 : Le Duathlon

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5202ed0-9baa4.jpg]

Nous sommes arrivés de bonne heure pour reconnaître les difficultés techniques du parcours avant le départ de la course des lycées. Certaines se sont rendues compte qu'il aurait fallu s'entraîner un peu en VTT mais dans l'échange avec les garçons et les professeurs ont construit les lieux de passage et les actions à mener. Finalement pas de blocage.

La montée la plus difficile avec 2 changements de direction

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5202213-8eeda.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_520ee62-54228.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5209993-6f6de.jpg]

La descente après un virage à 180 degré et des arbres à éviter en bas de la descente.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_521085f-27848.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_521eea1-64e40.jpg]

Observations et analyses des filles

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_521488e-9c1c9.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_521cecd-3c7a6.jpg]

Au tour des filles

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_522067c-f6cff.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_522668f-9efc7.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5213594-432b5.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_521cd8c-8a4ca.jpg]

Enfin, nous allons découvrir la 2ème Boucle de Duathlon avec sa principale difficulté qui casse les pattes ! 5m de dénivellé en seulement 13m, c'est raide !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_522b07a-79280.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5226b42-6fbd9.jpg]

Même Mme Jan S'y est essayée pour le plaisir !

Nous n'avons plus qu'à regarder la course des lycéens pour se faire une idée ! Mais en même temps, on supporte les anciens de Soutine qui sont là eux aussi avec le lycée Marceau : Laura Salhi, Agathe Chavigny, Titouan Bailleau et Matéo Piron

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH266/mini-bjpg-44442c-3dd16.jpg>]

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L264xH400/mini-cjpg-cbcb24-9db56.jpg>]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5249a56-8c4d2.jpg]

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH267/mini-ejpg-a8a8af-9f191.jpg>]

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH267/mini-fjpg-aaaa35-cb775.jpg>]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5246569-b01d2.jpg]

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH267/mini-hjpg-2323cf-6c276.jpg>]

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH267/mini-gjpg-4e4eab-b55b2.jpg>]

Ils se classeront 18ème sur 23 établissements.

La course

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5258a43-fa5cf.jpg]

La pause photo après être entré dans le parc avec une jeune officiel que l'on connaît bien Mathilde Goupil.

C'est l'heure des derniers essais, des derniers conseils avant le départ. Il faut s'organiser et coopérer à l'intérieur du box afin de respecter le règlement et d'être le plus rapide possible. On reconnaît la zone d'échauffement.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5256798-564c8.jpg]

La concentration est intense, on fait le vide !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_525b7e2-73aa9.jpg]

Nous serons encouragés par nos fidèles supportrices !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5257adf-545e9.jpg]

Nous décidons de mettre notre meilleur atout en première position pour sortir dans les premiers après le 1er tour de course à pied afin de ne pas se trouver dans le trafic en VTT.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_526930b-c31b8.jpg]

Le départ est chahuté mais Lucas arrive à se placer rapidement même s'il part un peu vite à notre avis. Il passe à la 3ème place à la sortie du stade.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5269824-0e6f4.jpg]

La boucle en VTT est bonne, il sort à la 10ème place

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5263343-057d6.jpg]

qu'il conservera à la course !

Deuxième relayeuse Ninon

Après un 1er tour de piste maîtrisé

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH267/mini-ljpg-cdcdb1-07f60.jpg>]

Les difficultés commencent. Et ce n'est pas facile face à des spécialistes triathlètes de l'activité. Elle est devant mais cela remonte fort tout au long du parcours.

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH400/mini-mjpg-1414ad-15247.jpg>]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5277c00-33464.jpg]

Ninon n'a pu éviter la chute, si si regardez la différence de couleur des genoux ! Une concurrente devant elle obstruant tout le bas de la côte après une chute. Ce sont les circonstances de course ! Mais Ninon n'a rien lâché et elle est repartie de plus belle.

Elle termine sa dernière boucle à pied le plus vite possible pour transmettre le chouchou à sa copine Margaux avec le 24ème temps des 2èmes relayeurs.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_527b9d4-7ed7e.jpg]

C'est au tour de Margaux de s'y coller. Si elle aime courir, contrairement à son frère Hugo, elle n'aime pas rouler. Mais elle va tout donner, notamment avec deux belles boucles à pied.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_527ef3a-9df5f.jpg]

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-njpg-ffffc3-58b3a.jpg>]

Elle appuie sur les pédales !

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-ojpg-666640-a32c9.jpg>]

Elle termine son duathlon avec le 26ème temps des 3èmes relayeurs.

Et transmet le chouchou en 20ème position des équipes établissements.

C'est Axel qui boucle le parcours dont le vtt est le point fort. Il se fait doubler mais redouble également.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_529fec0-91956.jpg]

On se profile au maximum pour éviter le vent de face !

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-pjpg-878772-eb301.jpg>]

Et on fait des petits pas dynamiques pour avaler la côte !

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-qjpg-2d2d7e-592a2.jpg>]

Finalement, Axel regagne une place mais nous lui demandons de se gérer sur la fin du parcours car tout se passe demain. on n'a plus rien à gagner sur ce prologue. Du 16ème au 20ème, nous partirons tous avec 1 minutes de retard sur la 1ère équipe !

Voici le règlement

Départ POURSUITE en RUN & BIKE

1 ère DEPART Coup de pistolet Déclenchement du chronomètre 0"

2 ème DEPARTS en CHASSE Coups de sifflet 10"

3 ème 20"

4 ème 30"

5 ème 40"

du 6ème au 10ème 50"

du 11ème au 15ème 55"

du 16ème au 20ème - 1'

du 21ème au 25ème - 1'05"

du 26ème au 30ème - 1'10"

du 31ème au 35ème - 1'15"

du 36ème au 40ème - 1'20"

C'est l'heure du débriefing entre élèves, avec le problème de VTT pour Lucas, la chute de Ninon et le casque qui n'a pas voulu rester dans le box pour Margaux, ils auraient pu gagner 2 minutes ! Nous n'en sommes pas sûrs...

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_529121d-e91a0.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5308667-2f9e8.jpg]

Ils ne sont pas content d'eux, c'est plutôt de bonne augure. Cela montre qu'ils ont du caractère !

Mais le plus beau reste à venir, le run and bike, notre meilleure épreuve qui déterminera le classement final de ces championnats de France.

La météo nous aura laissé tranquille avec du soleil même s'il ne faisait pas très chaud !

Ils se classent à la 19ème place sur 23 établissements sur cette épreuve.

COL CHAIM SOUTINE SAINT PREST .ORLEANS TOURS

00:53:25

Etablissement (19e)

Lucas : 00:11:08 (10)

Ninon : 00:14:55 (24)

Margaux : 00:15:11 (26)

Axel : 00:12:13 (22)

Après midi libre à Calais à la découverte de la ville !

Les élèves décident d'aller à la plage pour se balader et prendre l'air du large avec la vue sur les côtes de l'Angleterre. Les ferries dansent leur balai dans le port.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_530e16c-42334.jpg]

5, 4, 3, 2...

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_53077bc-2f334.jpg]

...1, partez !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_530ada0-f9d10.jpg]

Tout mouillés ! Pendant ce temps là, Lucas prend ses précautions !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_531387c-1f8b0.jpg]

Elle est chaude madame, monsieur ! Vous pouvez venir !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_531e399-156f2.jpg]

Balade et vue du ponton

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5318b8a-f9137.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_531bd8c-876e3.jpg]

Les élèves décident de visiter le phare où une magnifique vue sur la ville nous attend. C'est un phare musée. On y monte avec un guide qui a des connaissances intéressantes sur l'histoire de la ville, sur les sciences et sur la vie dans les phares. Ninon s'est montré passionnée, elle n'a pas manqué une miette ! Elle s'est même proposée de réaliser un EPI !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5319248-def4c.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_531d398-edbde.jpg]

Attention à la tête Lucas !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_532725c-877be.jpg]

Le port

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5338f96-af94c.jpg]

Le quartier des pêcheurs

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_533a320-fb6ee.jpg]

Le marché couvert avec sa place sur laquelle on peut rencontrer M De Gaulle et Mme Vandroux qui se sont mariés à l'église de Calais. Son quartier typique derrière avec ses toitures. La tour du gué y trône aussi.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_532ffd9-2d24a.jpg]

L'église et le beffroi de Calais qui fait partie des plus beaux en France.

Calais s'est bien reconstruit après le terrible bombardement des anglais lors de la seconde guerre mondiale pour éviter aux allemands d'avoir une position stratégique !

Nous avons terminé par une balade dans le centre ville à la découverte du théâtre, de l'hôtel de ville, des 6 bourgeois de Callais... et d'une pause gaufre offerte par Mme Jan que l'on remercie encore.

Repas au self à 19h avec visionnage du film de la journée à voir pour le montage réalisé dans l'après midi par 2 profs d'EPS (image de caméras et de drones)

Vidéo Duathlon Calais 2018 Journée 1 :

https://www.facebook.com/FranceUNSSbikerun/?hc_ref=ART8VO2UElfALMrIBEmteiCPD-hCgs6anFygLNTyF_IZIRDlqgyY3SRWmedlelXE88o&fref=nf

Briefing run and bike à 20h à l'hôtel. les élèves sont fatigués.

Jour 2 : Le Run and Bike

La météo nous laisse tranquille ce matin. Il annonce de la pluie pour 11h en pleine course. Cela peut changer plein de chose. Nous reconnaissons le parcours de bonne heure. Il se fait en sens inverse, les côtes deviennent des descentes et les descentes des côtes. La stratégie mise en place doit être évolutive entre la prévision, la fatigue, les aléas de la course et la météo. Une seule chose importante, arriver ensemble à la ligne de pied à terre avant le parc. Les garçons optent pour la dépose 1 et la dépose 4 et les filles la dépose 1 et la dépose 3. Le main à main est à envisager en fin de parcours pour mettre le meilleur coureur en course mais également le tractage avec la main du coureur sur l'épaule du vététiste. On révisé les transitions avec chouchou, on n'oublie pas de garder le casque. On pense à sa récupération et à sa remise en action entre les tours.

4 tours pour les garçons, 3 tours pour les filles en répartissant son effort, telle est leur équation.

L'échauffement et le réveil matinal est important.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_53412ad-07fc6.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5343104-769f8.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_535328d-d0ae5.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5351871-0f6fb.jpg]

Histoire : Championnat de France de duathlon-run and bike à Calais du 28 au 30 mars 2018

C'est Lucas qui prendra le départ pour essayer de rattraper un maximum de concurrent sur la piste jusqu'à 10s devant afin d'éviter le trafic. Puis, il prendra le vélo pour récupérer et Axel commencera à pied.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_535b456-ef00c.jpg]

Lucas est prêt à bondir !

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH267/mini-zjpg-4848b2-47d3f.jpg>]

Aucun de ces concurrents ne les reverront !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5354804-338a5.jpg]

C'est le bouchon mais Lucas a fait le nécessaire et a pris de l'avance sur Axel !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_535e318-6d8b2.jpg]

Axel est dans le paquet mais le vélo est devant et déjà déposé.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5363dc9-39660.jpg]

Une belle descente qui permet à Axel de récupérer Lucas assez vite et de déposer en 4 comme prévu.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5363189-a5d3c.jpg]

Lucas rattrape Axel comme un bolide grâce à la descente. Bonne stratégie à faire évoluer si nécessaire.

C'est au tour des filles ! Margot dépose en 1 mais n'a pas pris énormément d'avance sur Ninon, le niveau des filles est assez homogène.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5364ad2-98192.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_53672ca-0ab17.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5362bc6-1e4b9.jpg]

Cela descend vite !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_53654da-677ce.jpg]

Ninon rattrape rapidement Margaux et dépose en 3 avec une bonne avance. Cela restera d'ailleurs la tactique tout au long de la course.

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH267/mini-zdjjpg-33479-6cdc5.jpg>]

2ème tour identique pour les garçons !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_537ef72-540c1.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_537ef72-540c1.jpg]

0/mini-IMG_5376c4c-00d4d.jpg]

C'est une maison bleue adossée à la colline. Lucas prend même le temps de pousser Axel !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_53777fd-f2258.jpg]

Une petite dépose et c'est l'inverse ! Elles sont magiques ses filles !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_537a3dd-e231c.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5377fad-1ef4f.jpg]

Ninon et Margaux dans la 2ème côte du parcours !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_53786f8-c86a4.jpg]

Et ainsi de suite, cela se passe de commentaires sauf que les garçons terminent sans faire de 2ème dépose au niveau stratégique, ce qui peut aller un peu plus vite car Lucas galope plus vite et Axel prend moins d'avance sur le vélo, une main à main a permis à Lucas de garder des forces pour le dernier tour.

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5372276-36259.jpg]

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5378dfb-3e04d.jpg]

C'est encore très serré ! Il ne faudra pas commettre la moindre erreur !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5370906-4b482.jpg]

C'est parfait !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_538e282-9a658.jpg]

Dernière boucle pour les filles, il faut tout donner !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_53849a7-51865.jpg]

Derniers coups de pédale

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_538185d-ed856.jpg]

Dernières foulées de course !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_538698c-6cba1.jpg]

Dernier tour des garçons, Lucas en danseuse pour prendre un maximum d'avance. Axel ne le rattrapera qu'à la fin du parcours dans la dernière descente.

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH267/mini-zhjpg-00b98-87bb4.jpg>]

C'est l'arrivée. Les élèves de Soutine se classent 14ème, belle remontée. Aucune équipe partie en même temps n'a pu suivre la cadence. Ils ont même doublé des équipes parties 10s en avance.

De la 8ème place à la 15ème place, les équipes se tiennent en 25 secondes ce qui n'est pas grand chose en 53 minutes de course !

Ils ne sont qu'à 19s de la 8ème place ! Quelle densité ! Quelle belle course !

Leurs efforts ont été bien répartis. Voici les temps au tour :

COL CHAIM SOUTINE SAINT PREST ORLEANS TOURS

00:53:00

Etablissement (14e)

1er tour garçon avec boucle de départ + 1 minute de retard 00:08:32 (18) soit en réalité un tour en 00:07:32

1er tour fille : 00:07:53 (20)

2ème tour garçon : 00:06:40 (10)

2ème tour fille : 00:08:04 (19)

3ème tour garçons : 00:06:46 (14)

3ème tour filles : 00:08:12 (19)

4ème tour garçons avec boucle d'arrivée : 00:06:56 (9)

Le chiffre entre parenthèses indique le classement des binômes en fonction de leur temps au tour, les filles face aux filles et les garçons face aux garçons. 19s d'écart pour les filles, 16s d'écart pour les garçons si ça n'est pas de la régularité sur un parcours de 1850m !

C'était notre point fort et cela s'est confirmé. Bravo à tous les 4 !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5397c5f-71ced.jpg]

On peut retrouver les copains et les copines de Marceau qui ont moins bien terminé en run and bike. Ils se classent 20ème suite à une grosse erreur en début de course qui les privent d'être à la bataille !

Spécial dédicace à Titouan, il faut toujours écouter les vieux singes !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L300xH180/mini-IMG_5397c5f-71ced.jpg]

8/W0030_1gif-77cbd-bb5e9.gif]

Le podium des Frances est le suivant

1er COLLEGE VALLEE DU CALAVON CABRIERES D'AVIGNON AIX MARSEILLE

2ème COLLEGE EUGENE DUBOIS CHATILLON SUR CHALARONNE LYON

3ème COL LOUIS BLERIOT SANGATTE LILLE

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5403bff-95549.jpg]

A noter la belle performance du lycée Maurice Violette en sport partagé qui termine champion de France ! Ils étaient aux académiques à Soutine !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_539affd-0bf09.jpg]

Une dernière belle vidéo de la course de run and bike à ne pas manquer :

<https://www.youtube.com/watch?v=cNXgBuFotdE&feature=youtu.be>

Et comme dans "les chtis", nous repartons sous la pluie avec un pincement au coeur, c'est déjà fini ! la pluie nous aura laissé tranquille pendant les courses et c'est tant mieux !

Félicitations à nos sportifs de l'extrême Ninon, Margaux, Axel et Lucas qui ont fait une récupération d'après course inédite !

Chut pas trop de bruits, vous allez les réveiller !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5408d99-86686.jpg]

Margaux rigole mais cela sera bientôt son tour !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_54058f0-6e0cb.jpg]

Toujours sérieux, même en dormant !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5403d19-f48c5.jpg]

Ninon en mode artistique, la penseuse de Rodin ! Ou Les Bourgeoises de Calais, c'est selon !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH300/mini-IMG_5407e46-f4bb0.jpg]

Et comme dirait un grand poète du 21^{ème} siècle : "La roue tourne va tourner !"

Mme Jan se joint à moi pour vous remercier de ses bons moments partagés. Encore félicitations d'avoir représenté si haut les couleurs du collège Soutine.

Bon repos

M.Robert