



Salut les GUCistes,

Voici le retour de la newsletter pour vous informer des dernières news du club !

Bonne lecture et bonne semaine :)

Actualités

Pour fêter la fin de l'année, le club organise une soirée le **vendredi 17 juin à 18h30**, à la maison du GUC. Pour les retardataires, merci de confirmer ta présence via le formulaire (et nous tenir au courant de ta réinscription ou non au club l'année prochaine, c'est donc obligatoire pour **tous**, si tu ne veux pas recevoir un message du bureau pendant tes vacances) :

<https://forms.gle/rMaBeR4tb6vaGYgj9>

Entraînements

N°1

Les entraînements piscine reprennent cette semaine, lundi 7h à Echirolles, mercredi 8h à SMH, jeudi 18h à SMH et vendredi 8h à SMH.

N°2

Lundi soir avec Gabin :

- Lundi 13 juin : Rendez-vous au gymnase de l'UFRAPS
- Lundi 20 juin : Rendez-vous à la mairie de La Tronche

N°3

Mercredi soir : entraînement aquathlon au Bois Français

Résultats et courses à venir

Résultats

- Gabin Mantulet, 2^{ème} de l'Alpsman le 5/06/22, 11h20'06''
- Léo Maisonobe, 3^{ème} de la GN Mont Ventoux (120km) le 12/06/22 en 4h01'02''
- Ps : On a commencé par quelques résultats, mais le but est que vous nous communiquiez vos résultats si vous voulez qu'ils soient publiés dans les prochaines newsletters ! Et si vous avez une photo pour alimenter le tout, ce serait parfait !

Courses à venir

- Triathlon du Lac des Sapins (Cublize) le 19 juin. Format M (1500m natation + 40km vélo + 10km course à pied) et Format L (3000 m de natation, 100 km de vélo et 20 km de course à pied.)
- Triathlon de Roybon le 26 juin. Format XS (375m natation + 10km vélo + 2,5km course à pied) et Format M (1500m natation + 40km vélo + 10km course à pied)

Zoom sur une course

La Baie des Anges pour nager, l'arrière-pays niçois pour pédaler, la Promenade des Anglais pour jogger : zoom sur l'Ironman de Nice et sur nos 4 vaillants GUCistes qui se lanceront dans l'aventure le 26 juin : Alexis Roche, Michel & Michèle Breuille et Côme Rondet (si tous les voyants sont au vert le jour J, on croise les doigts).

A 10 jours de la course, quel est ton ressenti ? Prêt à en découdre ?

Alexis : « Après 3 reports et 2 demi-préparations dans le vent, jamais été aussi prêt ! En espérant qu'il n'y ait pas de pépins cette fois... Un peu de pression mais méga excité pour mon premier IM ! »

Michel : « Oui prêt à en découdre, même si j'ai un peu d'appréhension quant à la distance et à ma capacité à finir la course !! »

Michèle : « Prête et motivée, malgré une grosse tendinite qui j'espère ne sera plus présente le jour J en course à pied pour pouvoir finir la course dans les temps ! »

Raconte-nous ton entraînement le plus dur et ton entraînement le plus fun :

Alexis : « Le plus dur : psychologiquement le vélo de route sous la neige, ce n'est jamais très marrant... ! Mais bon : une bonne paire de surchaussures, de bons gants et feu flamme !

Entraînements les plus fun (parce qu'il y en a vachement plus que des séances dures finalement) : Les intensités "powa boosta" à vélo aux 4S avec les copains, les petits "Pinet nocturne" en afterwork à vélo ou le légendaire "Mont Saint Martin du début d'année" ! Mais aussi l'entraînement des "milles marches" en CaP à Corenc/la tronche avec le club ! (Ça marche aussi avec la Bastille) : super ludique et super rigolo ! »

Michel : « Le plus dur : J'ai un très mauvais souvenir d'une séance de fractio en CaP entre midi et deux. Je suis vraiment parti trop vite et j'ai fini sur les genoux !!

Le meilleur entraînement : les sorties longues à vélo ! »

Michèle : « Le plus dur : la course à pied avec cette histoire de tendinite mais les plus funs étaient les longues sorties vélo avec Michel, avec de beaux paysages et pouvoir se dire qu'on est capables de faire tout ça ! »

Un mot à se rappeler avant le grand départ ?

Alexis : « SOUUUUUUUUUUUDE »

Michel : « Gère !! (Car j'ai la fâcheuse habitude de partir trop vite !!) »

Michèle : « Mental ! Pour arriver au bout de cet Ironman ! »

Triathlète de la semaine

Pour cette première newsletter, on voulait juste vous prévenir qu'on va mettre à l'honneur un triathlète par semaine. Si vous avez des idées, faites-les nous parvenir avec plaisir !!

