



Bulles d'info

A LA UNE

Du Soleil sur Trail



Devenu une référence régionale, le **Trail du Golf** a accueilli une gest-star pour sa **8^{ième}** édition !

LE SOLEIL



Les coureurs étaient plus de **330** pour inaugurer un **nouveau** tracé dans le Golf de Bourges.

194 sur le 8.5km (28 de plus qu'en 2025)

139 sur le 17km (47 de plus qu'en 2025)



Et toujours une Exceptionnelle équipe de **Bénévoles** présente pour ravitailler, guider, photographier et encourager les sportifs.

Bravo à **Clément** pour sa victoire sur le 17km.

Tim = 1^{er} cadet

Cléa B = 1^{ère} cadette



Merci à nos partenaires

Pour les lots podium et inscrits,

MONIN®



Miss'tille & Compagnie



Pour la logistique / infrastructure

UGOLF



AEB
LOCATION-VENTE

DERNIERS RESULTATS ...

➔ Duathlon – St Cyr – 08 mars (championnat D3)

S – Hommes

Giovanni = 20^{ième}
Mathieu = 47^{ième}
David = 68^{ième}
Nicolas = 69^{ième}
Gwendal = 95^{ième}
Mickaël = 100^{ième}
Cédric = 106^{ième}



S – Cadet H

Tim = 10^{ième}
Robin = 21^{ième}
Quentin = 38^{ième}

S – Cadet F

Cléa = 11^{ième}

XS – Open H/F

Thomas = 3^{ième}
Fabienne = 35^{ième}

XS – Pupille H/F

Edgar = 38^{ième}

XS – Poussin H/F

Romane = 41^{ième}



S – Femmes

Coline Berneron = 3^{ième}
Julie = 9^{ième}
Coline Bertheau = 11^{ième}
Clémence = 19^{ième}

Les filles qualifiées pour la
½ finale du 17/05



XS – Benjamin / Minime H/F

Grégoire = 30^{ième}
Lucas = 45^{ième}
Johan = 49^{ième}
Achille = 53^{ième}
Martin = 65^{ième}
Titouan = 83^{ième}
Maxine = 98^{ième}
Benjamin = 105^{ième}
Raphaël = 119^{ième}

➔ Duathlon – Liffré – 21/22 mars

1/2 finale Zone Centre-Ouest du Championnat de France de Duathlon - jeunes

S – Cadet

Tim = 20^{ième}

Robin = 75^{ième}

S – Cadette

Cléa = 31^{ième}

XS – Benjamin

Grégoire = 11^{ième}



➔ Semi-marathon (plein de semis-marathonniens)

Vichy – 22/03

Adrien – 1h18

Stéphane – 1h40

Poitiers – 12/04

Cédric – 1h59

Center Parc – 22/03

Fred et Aurore – 1h59

Vierzon – 08/03

Rodolphe – 1h45

Paris – 08/03

Aline – 1h57



➔ Marathon de Paris – 12/04

Rodolphe – 4h37

(un peu dans la douleur, mais la médaille est belle)

La prochaine fois, avec le maillot jaune et noir, ça ira mieux

➔ Trail des Cadourques

29/03 – Cahors (46)

Sur 30 km =

Yannick = 3h43 – 184^{ième}

Cédric = 3h49 – 202^{ième}



➔ Trail des Piqueurs

29/03 – St Jean des Ollières (63)

Sur 25km

Thibaut = 2h36 – 33^{ième}

Roman = 2h47 – 63^{ième}



➔ BRM – 200

Bravo à Greg et Mathieu pour la validation de leur Brevet 200 !



A VENIR...

➔ Triathlon du Domino – Suèvres (41) – 02 mai (résultats dans le prochain numéro)

➔ Triathlon Etang des Bois (45) – 16 mai (résultats dans le prochain numéro)

➔ Duathlon St Grégoire (35) – 17 mai (résultats dans le prochain numéro)

➔ Triathlon de Pontivy (56) – 23 mai

➔ Triathlon Pars de Loire (45) – 23-24 mai

➔ Triathlon Vendôme (41) – 30-31 mai

➔ Trail de Menetou – 30 mai

➔ Triathlon de Vierzon – 06 juin

Soyons nombreux pour conserver le trophée « Défi Berry Sologne »

➔ Trail de Sancerre – 13 juin



ZOOM SUR...

Le Stage de perfectionnement

Le stage annuel de perfectionnement s'est déroulé du 18 au 25 avril à Argelès



Plus de 30 heures d'entraînement intenses et variées avec des séances encadrées par nos deux super coaches Giovanni et Amélie.

Une excellente dynamique de groupe, avec une ambiance conviviale et une très bonne humeur constante sous le soleil.

Esprit de cohésion, dépassement de soi, partage, encouragement, (un peu de fatigue quand même) tels sont les qualificatifs de cette semaine.

Sans oublier deux petites séances musicales qui ont égayé la semaine, avec un concert de Robin au trombone et un "show musical" exceptionnel !

Pour résumer, une semaine sportive et intensive qui a ravi tous les participants.

Albane,



LA VIE DU CLUB

➔ Conférence Nutrition

Mardi 24 mars, nous avons pu assister à une conférence sur la Nutrition du Triathlète proposée par **Thibaud LANGLET** (Diététicien-nutritionniste) Certains depuis la salle Monmartreau et d'autres depuis leur canapé.



Bières et Chips... est-ce une bonne idée pour une conférence sur la Nutrition ????



Cette conférence très riche en informations permet à chacun en fonction de son niveau et de ses attentes d'intégrer la Nutrition à ses entraînements. Pour les licenciés intéressés par un coaching personnalisé, l'intervenant propose des tarifs préférentiels.

➔ Partenariat Alltricks

Un partenariat a été signé avec Alltricks – site spécialisé dans l'univers du vélo. Des remises de :

- 10% sur les vélos neufs
- 15% sur tout le catalogue
- 20% sur Le Bram et études posturales



Pour en bénéficier il faut donner votre mail à Aurélie G qui le relayera à Alltricks.

ILS NOUS SOUTIENNENT

