



Labellisé Club Formateur
Fédération Française de Triathlon
www.tccarcassonne.com

Le 15 Novembre 2013 s'approche ; cette date est celle de notre Assemblée Générale - Saison 2013.

L'heure de tirer les bilans est donc déjà venue.

En premier lieu, il convient de souligner que fort de ses 122 adhérents le Triathlon Club Carcassonnais est toujours le 1^{er} club de Triathlon de la Région Languedoc Roussillon devant Montpellier et Nîmes.

Le TCC continue à grandir progressivement mais sûrement à l'image du Triathlon à l'échelle Nationale. L'effectif, période de renouvellement de prise de licences encore en cours, est déjà de 110 adhérents au 15 Novembre 2013.

Le TCC est aujourd'hui mature et chacun y adhère avec ses envies, son âge, ses possibilités ; le profil était le suivant en 2013

- les compétiteurs adultes : ils étaient 50 cette année
- les adhérents en approche loisir : 44
- les jeunes : 34

Notre coach Marjolaine Courrège manage le club sur le plan sportif et doit en permanence innover pour proposer des programmes variés répondant aux attentes diverses et s'adaptant à toutes les courbes d'âges.

Les féminines au nombre de 35 représentent près de 30% des effectifs totaux et au vu leur progression annuelle elles participent sensiblement au développement de notre association.

Les jeunes, 27 en 2012, 34 en 2013, 36 au démarrage du renouvellement des licences 2014, sont assurément la grande satisfaction de l'équipe dirigeante. Les classes d'âges de 6 à 18 ans sont toutes représentées et la saison 2014 s'annonce très prometteuse.

L'Ecole de Triathlon continue à se structurer. Cette année encore, des parents se sont investis dans la formation BF5 pour aider Marjolaine à encadrer les jeunes. 10 adultes ainsi qualifiés se mettent aujourd'hui à la disposition du TCC pour assurer cette mission.

La formation des jeunes est reconnue par la Fédération Française de Triathlon qui nous attribue le label Ecole de Triathlon.

Le club, par l'intermédiaire de fonds alloués par le CNDS, sur la base de dossiers montés par le Bureau, s'apprête à investir dans du matériel pour optimiser les entrainements de nos jeunes (home trainers) ainsi que la sécurité lors des séances vélos.

Le TCC a poursuivi avec la même énergie ses activités maintenant traditionnelles :

- encadrement de la section triathlon des classes à horaires aménagés sports du Collège Varsovie à Carcassonne.
- animation sportive destinée aux jeunes en difficulté scolaire au Collège Gaston Bonheur à Trèbes,
- participation aux journées d'animations sportives estivales organisées par la Mairie de Carcassonne au Lac de la Cavayère cet été.

Le Bureau est composé de 5 personnes alliant anciens et jeunes dans une proportion 50/50.

Ce dernier s'est employé à continuer les investissements structurants du club (notamment dans le matériel nous permettant une grande autonomie logistique dans nos organisations), mais de manière réfléchie compte- tenu de la crise économique.

C'est effectivement dans un contexte économique difficile (nous l'avons constaté avec la baisse faible mais avérée du taux de fréquentation aux manifestations sportives) que nous devons évoluer.

Grâce aux taux de subventionnement maintenus par la Mairie de Carcassonne et le Conseil Général, le TCC est en mesure de présenter un compte de résultats 2013 sain. L'équipe dirigeante s'emploie également pour étoffer son budget de fonctionnement par l'apport d'aides financières privées.

Le Bureau est assisté d'un comité Organisation principalement composé de jeunes trentenaires pour organiser nos manifestations sportives et tous peuvent compter sur les 50 bénévoles actifs du TCC le jour J.

Côté organisations, ce fut le Duathlon à la Plaine Mayrevieille le 31 Mars (250 compétiteurs) et les Triathlons de la Cavayère les 26 mai et 15 Septembre (400 compétiteurs). L'organisation de manifestations est la marque de fabrique du TCC, marque de fabrique aujourd'hui prise en considération par la FFTRI qui a dépêché sur site un responsable des Grandes Manifestations Nationales pour nous auditer lors du Triathlon de la Cavayère.

Le bilan fut éloquent car la FFTRI nous a proposé l'organisation d'une manche du grand Prix de Duathlon Division 1 à Carcassonne. Mais l'énergie qui nous anime est toujours tournée vers les Jeunes et c'est vers l'organisation du Championnat de France de Duathlon Jeunes que nous voudrions tendre ; possibilité qui pourrait voir le jour en 2015.

En 2014, la FFTRI souhaite que Carcassonne organise la demi- finale nationale, secteur Sud, de Triathlon Division 3. La décision sera prise dans quelques jours si nous avons l'appui des collectivités locales.

Côté résultats sportifs :

Là encore nous connaissons des sources de satisfactions :

- deux jeunes qualifiés aux Championnats de France de duathlon avec une belle 13^{ème} place obtenue par notre espoir Diégo ATO
- qualification de Diego ATO aux Championnats de France de Triathlon Jeunes
- Sandrine Amodéo Championne de France en duathlon Longue Distance/S3 et Christelle Lateyron vice Championne de France en duathlon Longue Distance/S4
- une forte délégation à la Coupe de France de Triathlon
- une forte présence du TCC sur les compétitions régionales avec des podiums et places d'honneur en jeunes et adultes
- une forte délégation à l'Embruman (10 compétiteurs du TCC) réputé parmi les plus durs Triathlon Longue Distance au monde
- des participations à divers marathons européens, trails, bike&run, nage en eau libre...

Notre équipe féminine est parvenue au stade de la demi- finale nationale de triathlon division 3 et notre équipe masculine engagée dans le Championnat de Triathlon division 3 a néanmoins échoué aux portes de la demi- finale nationale d'un niveau très relevé cette année. Partie remise en 2014.

Nous voyons en 2014 une année sportive pleine de promesses au vu de notre effectif mais aussi une année où toute notre énergie devra être mise au profit de nos projets ambitieux.

Le Bureau du TCC.

Press book :

2013

[Le Dépêche du 9 octobre](#)

[L'Indépendant du 9 août](#)

[La Dépêche du 10 juillet](#)

[L'Indépendant du 11 juin](#)

[Midi Libre du 7 mai](#)

[L'Indépendant du 20 février](#)

[L'Indépendant du 2 février](#)

Morceaux choisis :

Le TCC renforce son équipe d'encadrement

philou | 31 janvier 2013

En cette période hivernale les licenciés du Triathlon Club Carcassonnais ne restent pas inactifs, entraînement et formation sont au programme.

Organisée à l'initiative de la Ligue Languedoc-Roussillon de la Fédération Française de Triathlon, une formation initiale au Brevet Fédéral 5 d'initiateur de triathlon (BF5) s'est déroulée samedi 26 et dimanche 27 janvier à Montpellier.



Afin de renforcer son équipe d'encadrement pour répondre à la croissance du nombre de licenciés et au développement de son école de triathlon, le TCC présentait 5 stagiaires. Pendant ces deux jours **Vincent GOMEZ**, **Frédéric BARBIER**, **Aurélien KRIMM**, **Jérôme MOURET** et **Philippe GROSROYAT** ainsi que des représentants des autres clubs de la région ont suivi des cours portant aussi bien sur l'organisation du sport en France, que sur les différentes techniques d'entraînement aux trois disciplines du triathlon que sont la natation le cyclisme et la course à pied.

Cette formation était dispensée par **Ludovic FERRERES** le Conseiller technique et **Olivier PETRONIO** le Président de la Ligue. La soirée du samedi était consacrée à une table ronde, les formateurs avaient convié deux membres de l'équipe de France Olympique de triathlon : **Carole PEON** et **Jessica HARRISON** qui ont porté les couleurs françaises lors des J.O. de Londres de cet été. Les deux triathlètes ont répondu à de nombreuses questions concernant le haut niveau, le sport féminin et les problématiques liées au sport professionnel.

La prochaine échéance est prévue le 25 mai prochain à Sète où, après un stage pratique de 30 heures au sein du club, le passage du brevet fédéral devrait permettre la validation des 5 nouveaux BF5 du TCC.

Championnats académiques UNNS de Bike & Run

philou | 16 février 2013

C'est sous un soleil radieux (il faut le noter car c'est chose assez rare dans nos contrées actuellement et c'est un ex-picard qui parle) que se sont déroulés ce mercredi 13 février les Championnats académiques UNSS de Bike and Run au parc départemental de Bézillies à Montagnac dans l'Hérault.

Mila, Chloé, Théo et Antoine, élèves issus de la section triathlon de la classe à horaires aménagés sport du Collège Varsovie, avaient fait le déplacement accompagnés de **Keelan**, jeune officiel arbitre chargé de la bonne tenue du parc à vélos, et de **Philou** chauffeur, coach, photographe, supporter et ravitailleur.

Sur place, nos jeunes devaient également retrouver **Ludo**, leur coach du mois de janvier, détaché par la ligue FFTRI de triathlon pour un soutien technique.



C'est sur un parcours particulièrement difficile que se sont affrontées les 25 équipes en lice. Monotracés et montées sélectives alternaient avec des descentes techniques sans parties roulantes, autant dire que l'entraide devait être le maître mot de l'épreuve.

Entraide encore dans le format retenu par les organisateurs : des équipes de 4 se relayant 2 par 2 sur une boucle de 1,6 km, les garçons effectuant le parcours 4 fois, les filles 3 fois, avant un ultime tour de parc à vélos de 300m obligatoirement effectué à pied par une fille.

C'est à l'issue d'un sprint d'anthologie que nos jeunes carcassonnais voyaient s'envoler leur place sur la 3ème marche du podium pour 3 petites secondes, à l'issue d'1h05'10'' de course. Quoiqu'il en soit, tout le monde reprenait la route le soir les jambes douloureuses mais la tête pleine d'émotions à partager à la maison.

Le TCC entame sa saison à Castelnaudary

Jéjé le routier | 18 mars 2013

C'est devenu une habitude depuis quelques années maintenant, le Duathlon de Castelnaudary marque le début de la saison de triple effort dans la ligue Languedoc Roussillon. L'occasion pour la vingtaine de TCCistes présents en terre chaurienne ce dimanche de 17 mars de tester si le travail hivernal a porté ses fruits.

On commence dès 10h par la course reine : le Duathlon S (5k de course, 20k de vélo et 2,5k de course) avec près de 150 concurrents au départ, une belle réussite pour les organisateurs. La course est assez logiquement remportée par **Juan Carbou**, le carcassonnais expatrié aux Angles Triathlon, auteur d'une course solide comme à son habitude.

Côté TCC, c'est le jeune **Diégo Ato** qui vient voler le leadership du club aux anciens en prenant une très belle 21ème place au général et 2ème cadet, une excellente performance qui augure d'une belle saison sur les courses jeunes au niveau régional et national ! Juste derrière **Thomas Guilhounet** prend une solide 27ème place. **Sacha Doumenc**, au coude à coude avec **Thomas** depuis le départ de la course, a joué de malchance avec une crevaison en vélo qui l'a contraint à l'abandon.

Mathieu Fosse termine 56ème, juste devant **Jérôme Paris**, 62ème. **Romain Virot** termine 79ème, **Sandrine Amodéo**, seule féminine du TCC au départ, prend la 83ème place. **Hugo Cazaban** termine 85ème, **Lionel Jallat** 87ème, **Clément Bouleau** 89ème, **Louis Sauvagnac** 101ème, **Jean Bernadet** 122ème, **Cédric Tiquet** 124ème, **Dewavrin Guillaume** 126ème et enfin **Simon Pillais** 129ème.



Entre 12h et 14h venait le temps des courses jeunes. Félicitations à **Chloé Chezeaux**, **Mila Hatin**, **Amandine Fitte**, **Timotheé Hatin**, **Antoine** et **Gwendoline Créspel** et **Corentin Antier** pour leurs performances. Ils ont brillamment et fièrement porté les couleurs du TCC.

14h sonnait le départ du Duathlon XS (2,5k à pied, 10k en vélo et 1,5k à pied), une course d'une quarantaine de participants, pour la plupart des jeunes de 15 ans ou moins. La course est remportée par **Sam Laidlow** (Tri Catalan). **Hugo Escudier** termine 9ème, **Timothée Antier** 17ème, **Arthur Zalkind** 25ème. Enfin, le courageux **Anthony Froissard** ferme la course au mental pour sa reprise de la compétition.

France Duathlon Jeunes, une très belle 13e place pour Diègo Ato

marjolaine | 15 avril 2013

Le Duathlon, épreuve où se mêlent la course à pied et le vélo, est la discipline enchaînée qui démarre la saison des triathlètes. Comme tous les ans, le Triathlon Club Carcassonnais, tente d'amener le plus de jeunes athlètes sur cette épreuve. Pour participer à ces championnats nationaux, les jeunes minimes, cadets et juniors de la ligue Languedoc Roussillon, ont du participer aux épreuves qualificatives qui se déroulaient le 17 mars à Castelnaudary et le 31 mars à Carcassonne. Après des mois d'entraînements et de bonnes places sur ces 2 duathlons, **Hugo Escudier** en minime et **Diègo Ato** chez les cadets ont décroché leur qualification pour ces championnats de France.

Accompagnés par les membres de la section sportive de Font Romeu qui emmenaient eux aussi des athlètes qualifiés, le bus du TCC a sillonné la France comme à son habitude en direction de Parthenay. La météo était au rendez-vous puisque le soleil et une température avoisinant les 15° ont chassé les nuages souvent présents dans cette région en cette période de l'année.

Le samedi, la troupe a rejoint le site de la course pour récupérer les dossards et faire la reconnaissance des parcours vélo et course à pied que proposaient les organisateurs. Après avoir fait le point sur les affaires à emporter dans le parc à vélo, notre **Diègo** s'est rendu compte qu'il avait oublié son casque ainsi que sa ceinture porte dossard, ce qui lui a valu d'être de corvée de vaisselle le soir et le lendemain !!!



Le dimanche, les choses sérieuses ont commencé. A 9h, la course des minimes a ouvert le bal ; notre **Hugo** est prêt à courir ses 1er Championnats de France de duathlon. Après une course au coude à coude avec les autres athlètes, il termine 55ème sur 115 participants. **Sam Laidlow** du Triathlon Catalan monte sur la 2ème marche du podium. **Mélody Mas** des

Angles Triathlon, réalise quand à elle une honorable 42^{ème} place sur 102 minimes filles.
Bravo à tous les 3.

Après les minimes, place à la course des cadets garçons. Après des mois d'entraînements, ce championnat national est une course que beaucoup de jeunes athlètes attendent impatiemment. Très stressé au moment du départ, **Diègo Ato** se positionne d'emblée en tête de course. Il se retrouve du coup dans le 1^{er} peloton en vélo, avec en point de mire quelques coureurs échappés. **Diègo** a su s'économiser en vélo avant de tout lâcher sur la 2^{ème} course à pied. Il franchit la ligne d'arrivée en 13^{ème} position laissant derrière lui 118 concurrents. **Paul Etaix** des Angles Triathlon réalise lui aussi une très belle 8^{ème} place.



Félicitations à tous les 5 et rendez-vous aux Championnats de France de Triathlon début juin à Chateauroux. Merci également au CODEP de Triathlon de l'Aude, et à son président **Sébastien Proux**, pour son soutien lors de ces épreuves nationales.

Un week-end brillant pour les filles du TCC

marjolaine | 7 mai 2013

Pendant que les garçons lançaient la saison de triathlon à la Grande Motte, les filles du TCC ont participé à la demi-finale sud de Duathlon D3 qui se déroulait à St Cézaire dans les Alpes Maritimes ce dimanche 5 mai.

L'équipe, composée d'**Edith Mouret**, **Laititia Lequand**, **Hina Maratéa**, **Lou Saury** et **Sandrine Amodéo**, a cotoyé ce week-end les grandes pointures du Duathlon Féminin français puisque cette course regroupait aussi les athlètes de D1 et D2 hommes et femmes.

Parties 2 minutes après les féminines de D1, nos 5 técéssistes se sont donc retrouvées sur les mêmes parcours que ces athlètes de niveau national. Avec 5kms pour la 1ère course à pied, 20kms de vélo et 2,5 kms pour la 2nde course à pied, l'épreuve s'est très bien déroulée pour nos 5 filles malgré la dureté du parcours pédestre. La partie vélo s'est faite en un temps record grâce au drafting autorisé.

Sandrine Amodéo, notre championne régionale, réalise une superbe course en terminant 1ère au scratch en catégorie D3. L'équipe termine 3ème au général et gagne ainsi sa qualification pour la finale nationale à Villeneuve d'Ascq qui aura lieu le 22 septembre prochain.



Les Jeunes pousses du TCC ont aussi réalisé de belles performances ce week end. En effet, samedi 4 mai avait lieu l'Aquathlon de Béziers organisé par le club des Chameaux de Béziers. Le soleil était au rdv.

Amandine Fitte remporte la course des avenir suivi d'**Emie Chézeaux**.

En catégorie minime, **Chloé Chézeaux** prend une belle 3ème place après avoir fait une remontée spectaculaire en course à pied.



Félicitations à tous et rendez-vous ce samedi 11 mai à Pierrelatte pour les qualifications aux Championnats de France Jeunes de Triathlon où 12 jeunes du TCC seront sur la ligne de départ.

LGM 2013, back to basics

Jéré le routier | 12 mai 2013

Fini les courses de préparation, place aux choses sérieuses avec la première étape du championnat régional D3 de triathlon qui se tenait ce dimanche 5 mai à la Grande Motte. Le TCC était bien sûr présent pour ce premier rendez-vous d'envergure de la saison.

Nos amis organisateurs du club de la Grande Motte avaient bien fait les choses en proposant un triathlon sprint avec drafting autorisé et une vague 100% D3. C'était donc près de 80 coureurs, venus des quatre coins de la région, qui étaient présents sur la plage à 9h prêts à s'élancer dans la mer. Et au vu des pointures présentes au départ, nos TCCistes savaient qu'il n'y aurait ni répit, ni hasard pour l'heure de course qui s'annonçait.

Une course rapide donc, menée tambour battant par les coureurs de Montpellier et de la Grande Motte (dont certains évoluent en D2), qui vont truster les premières places avec notamment la victoire de **Julien Couderc** du MAT.

Pour nos carcassonnais, les plus résistants face à cette adversité sont **Thomas Guilhounet** et notre jeune star montante **Diego Ato** qui prennent une très belle 21ème et 22ème place, de même que **Sacha Doumenc** qui termine à la 28ème place.

Derrière **Dominique Arnoux**, qui s'est fait une petite frayeur en arrivant en retard sur les lieux de la course, prend la 32ème place. **JO Marsal** termine 40ème, **Mathieu Fosse** 47ème, **Jérôme Paris** 51ème et enfin **Hugo Cazaban** 52ème.

De belles performances pour nos coureurs du TCC qui prennent la 4ème place par équipe.

A noter aussi la participation d'**Hugo Escudier** sur le triathlon découverte qui termine à la 17ème place.

Prochaine manche du championnat régional le 26 mai au triathlon de Carcassonne, organisé par le TCC, où nos triathlètes auront à cœur de briller sur leurs terres.

Un week-end entre Chateauroux et Palavas

marjolaine | 4 juin 2013

La saison bat son plein. Le TCC toujours en quête de performance, s'est déplacé ce week end au Championnats de France de Triathlon Jeune et au Triathlon de Palavas... et cette fois-ci le soleil était au rendez-vous.

Samedi 1er juin c'est la ville de Châteauroux qui a accueilli les Championnats de France de Triathlon Jeune. Un athlète du club s'était qualifié à l'issue de la ½ finale de Triathlon Jeune à Pierrelatte en mai dernier : notre étoile montante **Diégo Ato**.

C'est dans une eau à 16,5°C et avec une météo clémente, que les 140 cadets se sont élancés à 12h20 dans le lac de Belle Isle pour une course sur format Sprint. Après un mauvais départ natation, 100ème à la sortie de l'eau, **Diégo** récupère son retard en réalisant un très bon vélo et une course à pied incroyable.

Sa 63ème place lui laisse un goût amer mais n'enlève pas pour autant sa motivation pour la suite de la saison et les prochains Championnats de France en 2014 pour sa 2ème année chez les cadets.



Dimanche 2 juin, le Montpellier Agglo Triathlon organisait le Triathlon du Phare. Deux courses étaient proposées : un Half-Ironman et un Aquathlon.

Le TCC était encore une fois bien représenté puisque 7 Tecessistes s'étaient donné rendez-vous sur la plage de Palavas les Flots : **Jean-Michel Caverivière, Frédéric Barbier, Sandrine Amodéo, Jean-Charles Cuxac, Christophe Dardier, Thomas et Stéphane Guilhounet** et **Louis Férié** se sont alors élancés dans une eau encore très fraîche pour la saison.



Sorti de l'eau 19^{ème} après une très bonne natation, **Thomas** a la malchance de crever au départ du parcours vélo (à l'avant ET à l'arrière !). Après un temps précieux perdu à changer ses roues, il repart à la 170^{ème} position. Cette mésaventure n'a rien enlevé à sa motivation puisqu'il termine à la 47^{ème} place.

Sandrine Amodéo, réalise une superbe course en finissant 59^{ème} et surtout remporte l'épreuve chez féminine, quel talent !

Jean-Michel Caverivière, après un très bon vélo lui aussi prend la 96^{ème} position suivi de près par **Frédéric Barbier** et **Stéphane Guilhounet** 103^{ème} et 104^{ème} au général. **Jean-Charles** Cuxac toujours fidèle au poste termine 149^{ème} suivi de **Christophe Dardier** qui, malgré un manque d'entraînement en course à pied, finit 151^{ème}.

En revanche, pas de finish line pour **Louis Ferrié** qui a du abandonner suite à une contracture musculaire au dos. A charge de revanche **Louis**.

En pleine préparation pour Embrun le 15 Août prochain, nos técessistes prennent quelques jours de repos cette semaine avant de reprendre le chemin de l'entraînement ce week end afin d' être prêt le jour-J.



4 autres athlètes du TCC étaient présents sur l'Aquathlon que proposait le MAT. **Hugo Escudier** réalise une belle course et termine 1er minime et 5ème au scratch. **Timothée Antier**, finit 12ème au général et 5ème minime. Après 14mois d'absence de compet, Coach du TCC **Marjolaine** remet le pied à l'étrier, en se classant 3ème féminine et 20ème au général. **Corentin Antier**, prend la 1ère place en benjamin et termine à la 26ème place.

Bravo à tous et rendez-vous le week end du 15 et 16 Juin prochain avec l'Aquathlon de Narbonne et le Triathlon de St Cyprien.

Nord ou Sud, le TCC cumule les bons résultats

Jéjé le routier | 17 juin 2013

Un week-end aux antipodes pour le TCC avec les Championnats de France de Duathlon à Cambrai, l'Aquathlon de Narbonne et la dernière étape du Championnat Régional de Triathlon à St Cyprien.

On commence dès le samedi 15 juin avec l'aquathlon de Narbonne.

Chez les jeunes **Amandine Fitte** remporte l'épreuve, **Chloé Chezeaux** complète le podium en prenant la 3ème place, **Benjamin Goeury** termine 6ème et **Corentin Antier** 8ème.

En minime **Timothée Antier** finit 4ème et **Arthur Zalkin** 10ème.

Chez les cadets, **Diego Ato** monte sur la 1ère marche du podium et termine 3ème au scratch.

Enfin le coach **Marjolaine Courrege** continue son retour progressif à la compétition avec une encourageante 8ème place chez les filles. Bravo à tous !



Le lendemain, dimanche 16 juin, le TCC se déplaçait en masse (28 coureurs !) chez les catalans pour le Triathlon de St Cyprien.

Première course de la journée le triathlon XS, course remportée par le Catalan **Sam Laidlow** de l'ASTC. **Timothée Antier**, premier du club, prend une belle 11ème place. **Corentin Antier** et **Antoine Crespel** terminent respectivement 22ème et 24ème, et 2ème et 3ème benjamins.

Chloé Chezeaux prend la 27ème place et termine 3ème benjamine. Enfin, **Juliette Raynier** termine 26ème et 2ème minime fille.

Vient ensuite les bolides pour le Triathlon S, support et dernière manche du championnat régional D3. Une course intense et disputée avec beaucoup de densité, remportée par le jeune **Paul Etaix** des Angles. Côté TCC **Sacha Doumenc** franchit la ligne à la 11ème place, **Thomas Guilhounet** est 17ème, **Diego Ato** 20ème, **Matthieu Fosse** 33ème, **Jérôme Paris** 36ème et **Hugo Cazaban** 44ème. Voilà pour l'équipe D3 qui prend la 3ème place sur cette épreuve et sur le championnat régional, gagnant ainsi sa qualification pour la demi-finale D3 qui aura lieu le 14 juillet Aux Angles.

Derrière notre président **Jean-Louis Guilhounet** termine à une honorable 92ème place, **Armelle Gomez** prend la 103ème place **Isabelle Grosroyat** la 112ème et enfin **Anthony "Big Peuf" Froissard** finit 130ème.

La journée en pays Catalan continue avec le Triathlon M, remporté par l'infatigable **Pierre Mariondu MAT**. Côté TCC, **Franck Pirat** termine 17ème, **Christophe Delquier** 36ème, **Xavier Levy** 50ème, **J-Mi Caverivière** 51ème, **Fred Feynie** 66ème, **Christophe Boulay** 67ème, **Philippe Grosroyat** 72ème, l'équipe **Juliette Raybier/Edith Mouret/Valérie Caverivière** 74ème et enfin **Jean-Hugues Desfontaines** 81ème.

A noter également la participation de **Kilan, Lucas, Amandine** et **Matis Gomez** sur les courses jeunes. De jeunes pousses qui suivent l'exemple dans le sillage de leurs aînés !

Toutes les infos de la course sur www.aquasportsaintcyprien.fr
Les photos de la course sont sur [l'album photo du TCC](#).



On termine le week-end avec les Championnats de France de Duathlon Longue Distance qui se déroulaient à Cambrai. Deux de nos féminines, **Sandrine Amodéo** et **Christelle Lateyron**, avaient fait le déplacement dans le Nord pour se mesurer aux meilleures Duathlètes de l'Hexagone.

Elles s'en tirent avec les honneurs : **Sandrine**, en pleine forme actuellement prend une superbe 7ème place et remporte le titre national dans la catégorie S3, tandis que de **Christelle** termine vice-championne de France S4. Félicitation les filles !

Le TCC au sommet dans les Pyrénées

marjolaine | 22 juillet 2013

Une très grosse délégation du TCC était présente ce week-end sur le Festicap organisé par le club des Angles Triathlon.

C'est sur la base de loisir du Lac de Matemale, que ce Festival du Triathlon a regroupé pas moins de 800 athlètes venus des 4 coins de France, de Belgique et d'Espagne. 8 courses étaient proposées : l'Altriman, le Half, le CD, le sprint open et D3, le découverte et les épreuves avenir.

Le vendredi, c'est Hugo Escudier qui ouvre le bal avec une très belle 2ème place au général sur le découverte (300/10/2,5).



Le samedi, le départ du half (1,9/90 /20), course tant attendue de nos técessistes après des semaines de préparation, est donné à 8h30. 12 membres du TCC prennent le départ de cette belle course qui s'annonce très vallonnée puisque le parcours vélo empreinte le col de Creu, Carcanières et le col des Hares.

Le 1er du TCC à passer la ligne d'arrivée n'est autre que **Mathieu Fosse** qui termine à une superbe 20ème place en 5h39, suivi de **Patrice Redon** en 5h59 à la 51ème place. **Franck Pirat** quant à lui termine 65ème en 6h05, **Stéphane Guilhounet** 138ème en 6h30, **Patrick Harroué** 148ème en 6h34, **Fred Barbié** 154ème en 6h41, **Jean-Michel Caverivière** 194ème en 7h, **Xavier Lévy** 267ème et **Jean-Charles Cuxac** 268ème termine cet half en 7h44. Les filles du TCC étaient aussi présentes malgré la difficulté du parcours. **Sandrine Amodéo** réalise une superbe performance en montant sur la 2ème marche du podium en 6h18 ;

Christelle Lateyron prend une belle 9ème place en 7h19 et **Hina Mara** termine 11ème en 7h33. Ces belles performances ont ainsi rassuré nos athlètes en pleine préparation pour l'Embrunman le 15 Août.

La fête du triathlon continue le dimanche avec le Courte Distance et le sprint open ainsi que le Sprint D3 qualificatif pour la finale du Championnat de France D3.

Sur le CD, **Christophe Delquier** profite du soleil matinal et prend la 52ème place sur 211 participants. Malheureusement **Fred Feynie** suite à des soucis physiques, est contraint d'abandonner. A charge de revanche pour la prochaine course.



Après le CD, le sprint open est lancé en fin de matinée. **Julien prudent** se classe 12ème en 1h08, **Clément Bouleau** termine 41ème et 3ème junior en 1h17 et **Marjolaine Courrège** 55ème et 3ème sénior en 1h19.

L'après-midi, le club des Angles propose la demi-finale Sud du Championnat de France D3 et qualificative pour la finale D3 en septembre. Tous les meilleurs clubs de D3 du sud de la France ont fait le déplacement pour espérer se qualifier dans les 10 premiers et participer ainsi à la Finale.

Le niveau très relevé cette année n'a pas permis à notre équipe du TCC de se qualifier pour la finale. L'équipe composée de **Thomas Guilhounet**, **Jérôme Paris**, **Sacha Doumenc**, **Diégo Ato** et **Hugo Cazaban** prend la 18ème place.

Nouveaux animateurs au TCC

marjolaine | 2 août 2013

L'école de triathlon du TCC ne cesse de s'accroître depuis plusieurs années. 32 jeunes étaient inscrits cette saison et plusieurs groupes de niveaux ont vu le jour. L'encadrement de tous ces jeunes étant une priorité au sein de l'association, certains membres du club se sont proposés cette année pour animer ces séances bénévolement et pour passer le BF5, 1er niveau d'encadrement en Triathlon.

Après avoir encadrés quelques heures le mercredi après-midi et réalisés un rapport de stage ainsi qu'un examen écrit, nos 5 stagiaires du TCC ont brillamment réussi leur exam du BF5 organisé par la ligue régionale.

Félicitations donc à **Jérôme Mouret, Philippe Grosroyat, Vincent Gomez, Frédéric Barbié** et **Aurélien Krimm**.



9 nouveaux Embrunmen pour le TCC

Jéjé le routier | 19 août 2013

Dans le milieu du triathlon quand on dit 15 août, on pense immédiatement Embrunman. Cette année le mythique triathlon au format Ironman (3800m de natation, 188km de vélo et 42km à pied) fêtait son 30ème anniversaire, l'occasion pour un grand nombre de TCCistes de relever le défi.



En effet, pas moins de 10 triathlètes carcassonnais avaient fait le déplacement pour affronter les quelques 4000m de dénivelé positifs du parcours cycliste (dont la fameuse ascension de l'Izoard), ainsi que les interminables et assassines lignes droites du marathon. Un record de participation pour le club, qui était un des plus représenté dans le parc à vélo, sans compter la famille et les amis qui étaient également présents pour encourager leurs athlètes sur le bord de la route durant cette longue journée. Journée marquée une fois de plus par le soleil, mais aussi par le vent qui s'était invité pour éprouver encore plus les organismes et punir les erreurs d'alimentation et d'hydratation.



La course est remportée par l'espagnol **Marcel Zamora** chez les hommes et la française **Jeanne Collonge** chez les féminines.

Du côté du TCC, **Matthieu Fosse** est le premier à venir à bout du périple en 12h50min18s (177ème). Vient ensuite **Sandrine Amodéo** qui réalise une très belle course en 13h59min54s (486ème et 14ème féminine).

Juste derrière, **Franck Pirat** termine en 14h08min30s (534ème) et **Fred Barbié** en 14h44min52s (696ème). **Vincent Gomez** passe également sous les 15h (14h48min37s, 718ème) malgré une préparation écourtée.



Dernier membre de la famille **Guilhounet** à ne pas encore avoir fait l'Embrunman, **Stéphane** franchit la ligne en 15h15min44 (832ème) pour son premier Ironman. **Jean-Michel**

Caverivière, malgré un malaise sur la fin du vélo, parvient à se refaire en course à pied et termine en 15h46min25s (955ème) grâce à un marathon bien maîtrisé. Enfin, alors que la nuit était tombée, **Jean-Charles Cuxac** boucle son deuxième Embrunman en 16h57min52s (1146ème) et **Hinatéa Mara** ferme la marche en 18h31min35s (1179ème, 34ème féminine). A noter l'abandon de **Thomas Guilhounet** victime d'une très grosse déshydratation sur le marathon, un coup dur qu'il ne méritait vraiment pas au vu de sa préparation et de son très grand état de forme.



Place maintenant au repos bien mérité, pour une reprise en douceur début septembre en vue de finir tranquillement la saison sur les différentes courses de la région.

Tri des Remparts, une belle réussite

Jéjé le routier | 15 septembre 2013

Météo France annonçait un week-end humide sur le bassin Carcassonnais. Heureusement le Dieu du Triple effort était avec nous sur le site du Lac de la Cavayère ce dimanche 15 septembre, même si le vent était tout de même de la partie. 3 types d'épreuves étaient proposés par le Triathlon Club Carcassonnais : un M, un Half et des épreuves jeunes.

A 9h05, les 95 concurrents du CD se sont élancés les premiers dans une eau à 21°C. Après 1500m de natation, 40k de vélo et 10k de course à pied, **Sébastien Sarda** de Running Racing Tri monte sur la plus haute marche du podium et termine en 2h22 suivi de près par **Adrien Latestere** d'Épinay en 2h23. Course incroyable de **Diègo Ato** à domicile qui finit 3ème en 2h26 et remporte le titre chez les cadets. Un autre Técoessiste était de la partie. **Hugo Cazaban** qui franchit la ligne de son premier CD en 2h42 à la 28ème place. Chez les femmes, **Verena Eisenbarth** de Nimes remporte la course en 2h34.



Epreuve la plus difficile de la journée, le Half avec 1900m de natation, 90k de vélo et 20k en courant n'a pas découragé les 70 inscrits. **Luc Pierson** de VO2 Triathlon remporte la victoire en 4h45 suivi de **Robin Pasteur** de St Raphael en 4h46 et de **Zutter Julien** de Hyeres Triathlon en 4h47.

Plusieurs membres du TCC se sont aussi frottés au dénivelé conséquent que proposait le comité d'organisation. **Julien Prudent** réalise une superbe performance en terminant 6ème en 5h05. **Sacha Doumenc** un peu en souffrance en vélo prend tout de même la 13ème place en 5h22. **Jean-Michel Favier** toujours présent en catégorie V4, termine 41ème en 6h09 suivi de 3 secondes par **Louis Ferrié**. **Charrière Renée** de l'ASM St Etienne termine 1ère féminine en 5h38.

Les jeunes de 7 à 12 ans ont aussi eu leurs lots de surprises. Plus de 25 enfants ont plongé dans l'eau du lac. Nos jeunes pousses étaient bien entendues présentes. **Amandine Fitte**, **Chloé Chézeau**, **Antoine Crespel**, **Benjamin** et **Camille Goeury**, **Camille Sastres** et **Hatin Timothée** ont tous réalisé une belle course et sont prêts à recommencer l'année prochaine.



Encore bravo et merci à tous les concurrents qui ont bravé le vent et le froid tout au long de la journée.

Le bureau du TCC tient également à remercier l'ensemble de ses bénévoles et partenaires qui ont oeuvré tout au long de la course et des ces dernières semaines pour faire de cette journée une belle réussite. Merci, sans vous le Triathlon ne pourrait avoir lieu

Fin de saison chargée pour le TCC

Jéjé le routier | 23 septembre 2013

Après un week-end passé à organiser le Triathlon des Remparts la semaine dernière, les triathlètes du TCC sont allés “décompresser” sur les différents Triathlons régionaux cette semaine.

On commence par le Triathlon de Toulouse qui se déroulait en 2 temps : un S par équipe le samedi et un M en individuel et relais le dimanche.

Sur le triathlon S par équipe nos vétérans avaient décidé de faire une petite répétition de la coupe de France des Clubs qui se déroulera le 5 octobre en Vendée. Grâce à une belle cohésion, **Jean-Louis Guilhounet, Fred Barbie, Pat Schmith, Jérôme Mouret et Philippe Grosroyat** prennent une belle 13^{ème} place.

Le dimanche sur le Triathlon M, **Anthony “Bigpeuf” Froissard, Sophie Garcia et Isabelle Grosroyat** étaient engagés en relais et terminent à la 31^{ème} place.

En individuel, **Philippe Grosroyat**, que l’on n’arrête plus, termine à 101^{ème} la place au lendemain de sa course par équipe.

+ d’infos : www.triathlondetoulouse.com



Dimanche également, du côté de St Pierre dans l’Aude, était organisé le Triathlon du Grand Narbonne avec 3 courses au programme : un triathlon XS, un S et un M.

Hugo Escudier remporte le triathlon XS, juste devant **Timothée Antier** qui monte sur la

2ème marche du podium. **Corentin Antier** et **Maxence Corcuff** terminent également 11ème et 14ème.

Sur le triathlon S, **Hugo Cazaban** termine 9ème (2ème cadet) et **Marie-Laure Portes** 54ème. Sur le triathlon M **Christophe Delquie**, termine 48ème, **Patrick Harroue** 52ème et **Christophe Dardier** 61ème et **Jean Hugues Desfontaines** 98ème.

+ d'infos : grandnarbonnetriathlon.org



A noter également la participation de nos jeunes sur le Triathlon de Muret le même jour sous un temps magnifique et ensoleillé.

Chez les pupilles, 41 au départ dont 16 filles. **Emie Chezeau** et **Amandine Fitte** réalisent une superbe course et terminent respectivement 2ème et 3ème fille. Chez les benjamins, **Chloé Chezeau** franchit la ligne d'arrivée en deuxième position après un finish impressionnant en course à pied.

3 filles, 3 podiums : belle représentation du TCC à Muret !

Fin de saison à la CUP, place à la récup

marjolaine | 9 octobre 2013

Après une saison bien remplie en compétition en tout genre pour le TCC, la saison de triathlon s'est achevée ce week-end à l'Aiguillon sur mer en Vendée.

Cette petite station balnéaire a accueilli sur 2 jours près de 1000 athlètes venus des 4 coins de la France pour conquérir ensemble la Coupe de France des Clubs.

Sur cette épreuve les athlètes professionnels tels que **Fred Belaubre**, **Tony Moulai** ou **Jessica Harrison** côtoyaient les jeunes et moins jeunes. Toutes ces équipes de la D1 à la D3 s'affrontaient ensemble sur un même circuit distance sprint. 3 équipes du TCC sont montées en Vendée pour faire partie de la fête.

Les équipes D3 étaient bien sur présentes. Le samedi matin, l'équipe des filles avec **Mara Hinatéa**, **Christelle Lateyron** et **Marjolaine Courrège** termine sur une belle note en prenant la 23ème place en duathlon (5k en course à pied, 20k en vélo et 2,5k en course à pied).

L'après midi, l'équipe des garçons avec **Thomas Guilhounet**, **Jérôme Paris**, **Jean-Olivier Marsal**, **Julien Prudent** et **Diégo Ato** réalise une belle performance et se classe 61ème du triathlon (750m de natation, 20k en vélo et 5k en courant).



Le dimanche matin, les jeunes du TCC étaient au rendez vous pour rencontrer les stars nationales du triathlon. Sur un parcours de 300m en natation, 6k en vélo et 2k en course à pied a effectuer en relais nos 4 jeunes, **Lou Saury**, **Juliette Raynier**, **Hugo Escudier** et **Timothée Antier** terminent 34ème.

Le week end s'est achevé par une soirée de clôture bien méritée par tous ces athlètes. Place maintenant à la récupération.