



L'édito du **PRESIDENT**

Chers membres et lecteurs,

Voici déjà la **deuxième** édition de notre lettre d'information. **Trois mois** se sont écoulés depuis la mise en place du **nouveau bureau**, et quelle dynamique ! **Chaque pôle a trouvé sa place au sein du club**, et c'est avec enthousiasme et énergie que chacun s'est engagé dans les nombreux projets qui ont vu le jour. En si peu de temps, le club a su poser les bases de son ambition : **initier, structurer et concrétiser**. Certains projets, déjà achevés, témoignent de la volonté de faire avancer notre communauté ; d'autres sont en cours, et bien d'autres encore sont en gestation, porteurs de belles promesses pour l'avenir.

Cette newsletter est le reflet de cette belle mobilisation. Elle retransmet, dans **une logique d'évaluation, les actions menées, celles en cours et celles à venir**. C'est une manière de rendre compte à tous, et de célébrer collectivement les progrès et les réussites du club.

Merci à tous pour votre engagement et votre sportivité. Continuons sur cette belle lancée, ensemble, pour faire de notre club un lieu de dynamisme, d'innovation et de convivialité.

Votre Président Aymeric THIOLLIER



NEWSLETTER
N° 2 / 2025

SOMMAIRE

LES PARTENAIRES, MOTEUR DU SUCCES DU NÎMES TRIATHLON

ZOOM SUR LES FINANCES DU CLUB

LES COMPETITIONS A VENIR

NÎMES TRIATHLON: FORMER LES JEUNES A L'AUTONOMIE A VELO

RETOUR SUR LE DUATHLON DE LUNEL

RETOUR SUR LA JOURNEE CLUB

ZOOM SUR LA D3

MAURICE ARZOINE, UN DES PILIERS INCONTOURNABLES



Le bureau en action :

Ensemble pour un club à votre image

Chers triathlètes,

Voilà maintenant trois mois que la nouvelle équipe a pris les rênes du club. Trois mois intenses, animés par une volonté commune : vous offrir un club à votre image, dynamique, moderne, chaleureux et ambitieux.

Dès le départ, nous avons voulu poser les bases d'une communication claire et accessible à tous. **WhatsApp, Facebook, Instagram, et bientôt TikTok** : à chacun son canal pour rester connecté à la vie du club. Et ça marche ! Vous êtes de plus en plus nombreux à partager, commenter, vous impliquer. Merci pour votre énergie ! Côté terrain, l'esprit club prend vie ! Le déplacement sur le duathlon de Lunel et notre journée club en sont de belles illustrations. Des moments conviviaux, sportifs, et porteurs de cette solidarité qui nous rassemble. Nous avons également franchi un cap avec **la digitalisation du club** : la plateforme ***Axe Membre*** sur notre site vous permet désormais de passer vos commandes de tenues, de suivre les courses réalisées par les membres, et de participer activement à la vie sportive. Une première campagne de commande vient d'ailleurs de s'achever avec un beau succès. Vous voir nombreux à vouloir porter les couleurs du club est une immense fierté ! Et ce n'est qu'un début. Le chantier du projet sportif de la saison prochaine est en cours. Il définira les grandes lignes de notre futur collectif, en lien avec les adhésions à venir. L'élan est là, les idées fusent, et l'envie est forte ! Côté compétition, la saison démarre fort : **premières qualifications pour les Championnats de France D3**, premiers dossards accrochés, et premiers objectifs qui se concrétisent. On vous suivra, on vous encouragera, et on vibrera avec vous à chaque course.

Continuez à partager vos photos, vos récits, vos émotions. C'est ensemble que nous ferons grandir Nîmes Triathlon.

Restons visibles, et fiers de nos couleurs. Le meilleur est devant nous !

La périodicité de la NEWSLETTER est dépendante des événements sportifs organisés par le Club ainsi que des décisions prises par le bureau. Cela permet de s'adapter aux actualités et de fournir des informations pertinentes en temps voulu.

Les partenaires, moteurs du succès du Nîmes Triathlon

Les partenaires jouent un rôle crucial pour le Nîmes Triathlon, non seulement en apportant un soutien financier et logistique indispensable, mais aussi en incarnant les valeurs essentielles qui animent le club. Leur contribution permet de mener à bien des projets ambitieux et innovants, tout en renforçant l'esprit d'équipe, la solidarité et l'excellence sportive qui font l'identité du club.



Au cœur de cette dynamique se trouve une véritable collaboration gagnant-gagnant. Pour le club, chaque partenariat représente une opportunité de développer des initiatives structurantes et de pérenniser son rayonnement à l'échelle régionale. Pour les entreprises et mécènes qui s'engagent à nos côtés, c'est l'occasion de bénéficier d'une visibilité accrue et de s'associer à une image dynamique, empreinte de confiance et d'engagement envers le sport.

Les partenaires du Nîmes Triathlon ne se limitent pas à un simple soutien financier. Ils participent activement à la vie du club, contribuant à l'organisation d'événements conviviaux et fédérateurs et consolidant ainsi l'impact social et environnemental de nos actions. Cette symbiose permet de mesurer concrètement les retombées positives sur la communauté locale, tout en favorisant le développement d'un modèle associatif innovant et inclusif.

C'est dans cet esprit que **Frédéric GARBOUGE et son équipe** se démènent pour identifier et recruter de nouveaux partenaires en parfaite adéquation avec nos valeurs. Leur recherche constante de synergies et de collaborations pérennes vise à créer un écosystème où chaque acteur trouve sa place, contribuant ainsi à la réussite collective du club.

En définitive, les partenaires du Nîmes Triathlon sont bien plus que de simples soutiens : ils façonnent l'image et la notoriété du club, tout en ayant un impact sociétal majeur—en promouvant un mode de vie sain et en renforçant la cohésion locale. Leur engagement partagé illustre parfaitement la force de l'esprit d'équipe et ouvre la voie à de nouvelles perspectives pour le développement du sport dans la région.

INTERVIEW AVEC FREDERIC GARBOUGE



"Qu'est-ce qui t'a motivé à rejoindre le Nîmes Triathlon à l'origine ?"

« Je pratique le Triathlon sur courte distance, hors club et de façon occasionnelle depuis une dizaine d'années. Mon fils, Paul, a rejoint le club au début de la saison. J'ai beaucoup aimé l'ambiance de l'école de Triathlon impulsée par François, et quand les membres du bureau m'ont proposé de m'occuper du pôle partenaire et sponsor je me suis jeté à l'eau. »

• "Comment décrirais-tu l'évolution du club depuis ton arrivée ?"

« Je découvre un club accueillant avec des membres très sympa et beaucoup de bonne humeur. Le déplacement club au duathlon de Lunel et la journée au clos Gaillard ont eu beaucoup de succès. La création des pôles permet de développer beaucoup de projet aussi bien sur la vie interne, le sportif ou la communication qui ouvre le club vers l'extérieur en le rendant de plus en plus visible localement...pour le moment. »

Questions sur les partenariats

• "Quelle importance attribues-tu au rôle des partenaires dans la réussite des événements sportifs ?"

« Il est primordial et plus leur investissement sera important, plus nos événements pourront être ambitieux. Et c'est un partenariat gagnant-gagnant, car plus un événement attire de participants et plus la visibilité est importante pour les partenaires présents.

Au-delà des événements sportifs nous recherchons des mécènes pour nous accompagner dans le développement du club. »



• "Y a-t-il des critères spécifiques ou des valeurs que le club recherche chez ses partenaires potentiels ?"

« Nous recherchons des partenaires motivés et heureux de collaborer avec Nîmes Triathlon et qui sont prêts à s'investir à nos côtés sur le long terme.

Nous essayons d'avoir une cohérence dans les partenariats que nous développons afin qu'ils puissent bénéficier au club et aux membres mais également aux partenaires qui vont nous faire confiance. »

Questions sur les valeurs et la vision

• "Comment le club intègre-t-il la dimension environnementale dans ses partenariats et ses activités ?"

« Nous souhaitons développer des partenariats locaux, ce qui avait été déjà initié jusqu'à maintenant, avec la marque de nutrition sportive nîmoise ATLET, CRYOPÔLE Nîmes ou VPV Nîmes. Nous allons poursuivre dans cette voie. Nous travaillons également à la création d'un partenariat en lien avec la question environnementale qui pourrait impliquer l'ensemble des membres du club lors d'un événement annuel. »

• "Quels sont vos projets ou initiatives actuels avec les partenaires ?"

« Avec Marjorie (MATEUZIAK) et Aymeric (THIOLLIER), nous échangeons quasi quotidiennement sur des questions aussi diverses que les tenues du club, la recherche de mécènes ou d'une nouvelle offre partenaire à proposer aux

membres du club.

Nous travaillons actuellement sur l'élaboration de partenariats autour du voyage, de l'alimentation ou de la préparation physique. »

Et la question finale : "Qu'est-ce qui t'anime d'être au Nîmes Triathlon ?"

« J'ai toujours adoré ce sport. Le pratiquer au Nîmes Triathlon me comble. Nous pratiquons un sport formidable, nous sommes le club de triathlon d'une grande et belle ville...et j'ai très envie de le faire savoir à mes futurs interlocuteurs. Ce club est en train de s'ouvrir et grandir et il a besoin d'être accompagné par toutes les bonnes volontés alors n'hésitez pas à me contacter pour faire un don défiscalisé ou me mettre en relation avec un potentiel partenaire. »



CLARIFICATION

"Paris ne s'est pas fait en un jour, et notre club non plus. Chaque partenariat est un pilier de notre histoire, et lorsque certains prennent fin, ils créent l'occasion d'évoluer et de découvrir de nouvelles opportunités. Le bureau n'est pas à l'origine du retrait du partenaire **Running Conseil** mais il respecte le choix de ce dernier et le remercie pour son investissement durant toutes ses années. Informés de la **décision de Running Conseil**, le bureau et le pôle partenaire sont pleinement mobilisés afin de garantir une transition efficace et d'assurer à tous les membres la meilleure expérience possible. La prochaine saison s'annonce pleine de nouvelles opportunités.

Ensemble, nous continuerons à avancer"

ZOOM sur les finances du Club



Notre association est régie par la **loi du 1er juillet 1901**. Ce texte érige **l'association en personne morale** qui doit obligatoirement tenir une comptabilité de trésorerie. La gestion doit être saine et désintéressée, à savoir que le club n'a pas vocation à réaliser des profits ou distribuer des bénéfices. En contrepartie de cela, l'État nous exonère des impôts commerciaux (IS, TVA...). Notre budget annuel 2025 devrait s'établir à environ 90 000 € hors mise à disposition des **infrastructures sportives par la ville de Nîmes et l'agglomération**. Le financement repose sur les **subventions publiques, les dons, legs et mécénat, le sponsoring et les cotisations des adhérents** (qui représentent à elles seules 60 % du budget). Sur cette enveloppe globale, 22 % environ est consacré aux prestations du coach sportif et quasiment autant à la part des licences réglées à la fédération française de Triathlon. **L'Association** doit donc veiller à procurer à ses adhérents, les prestations et les services avec vous l'aurez compris, à peine plus de 50 % du budget total. L'accent est mis sur l'**Ecole de Triathlon**, c'est un parti pris car c'est ce qui pousse les **sponsors** et les **partenaires** à nous soutenir davantage. Nous nous devons également de soutenir les **équipes représentatives de D3** qui sont la vitrine du club au quatre coins de l'Occitanie et au-delà. Mais chacun d'entre vous, quelque soit son âge ou son niveau sportif, doit également pouvoir s'épanouir au sein du club et nous y veillerons en faisant le maximum en fonction de nos possibilités.

Philippe CHAMBON, Trésorier du club

LES COMPETITIONS A VENIR avec OVERCOACHING

Mais Ils sont partout nos Crocos !?

Des défis sportifs pour tous les goûts !

Avec une année riche en événements sportifs, les adhérents ne manquent pas de choix pour relever de nouveaux défis et se dépasser. Voici une sélection des compétitions à venir, ainsi que les préférences exprimées par nos membres :



Focus sur les disciplines et les formats

Les adhérents semblent privilégier les disciplines variées comme la course à pied, le triathlon, et le bike & run, reflétant un goût pour l'endurance, la polyvalence, et le défi personnel.

- **Course à pied** : Les formats courts (10 km) côtoient les épreuves mythiques comme les marathons (Valencia, Malaga) et semi-marathons (Marseille-Cassis).

- **Triathlon** : Les adhérents s'alignent sur des distances allant du XS à l'Ironman, avec une popularité notable pour les formats Half-Ironman (comme le Half Challenge Mallorca) et les courses d'équipe (relai XS à Narbonne).

- **Bike & Run** : La convivialité de ce format "toute distance" semble séduire, notamment avec des événements à Marsillargues et Juvignac.

Les choix marquants des adhérents

Certaines compétitions attirent plus de participants et d'intérêts cette année :

- **Half Challenge Mallorca** et **Extrememan Narbonne L** rassemblent les triathlètes en quête de distance et d'intensité.

- Les épreuves locales comme le **Marseille-Cassis** ou encore le **Triathlon M de Toulon** rencontrent un franc succès, grâce à leur accessibilité et leur esprit de communauté.

- **L'Ironman de Barcelone** et **l'Embrunman**, icônes de l'endurance, restent des choix prisés pour les plus aguerris.

L'esprit sportif en action

Les compétitions ne sont pas seulement un test physique, elles incarnent aussi des moments de partage et de passion ! Que vous soyez un coureur, un triathlète, ou un adepte du bike & run, il y a une aventure qui vous attend. Nos adhérents s'engagent non seulement pour la performance, mais aussi pour l'expérience : explorer de nouveaux horizons, se mesurer à soi-même, et célébrer les victoires ensemble.

Les calendriers se remplissent, les objectifs se fixent, et l'énergie est palpable. **Alors, prêts à vivre une année sportive exceptionnelle ?**



Nîmes Triathlon : Former les jeunes à l'autonomie à vélo

Le Nîmes Triathlon dépasse le cadre de la compétition pour s'engager dans une initiative éducative et solidaire : le **Savoir Rouler à Vélo**. Grâce à **Camille ORUS** et **Benjamin JOUGLAS**, ainsi qu'au partenariat avec l'**association Rebonds**, des enfants issus de divers quartiers de Nîmes ont l'opportunité d'apprendre les règles essentielles du code de la route et la maîtrise du vélo.

Cette formation, d'une durée de 2 jours et demi, leur permet de développer leur autonomie dans leurs déplacements. Le Collège Condorcet, acteur clé du projet, met à disposition vélos et casques tout en offrant un espace sécurisé pour les premières sessions d'apprentissage. La dernière journée, quant à elle, se déroule en conditions réelles dans les rues de Nîmes.



Accompagnée par des bénévoles investis comme **François RATIGNIER** et **Jean-Pierre VANIN**, cette action bénéficie également d'un soutien financier de 1 500 €, illustrant l'impact positif du sport sur l'éducation et l'inclusion.

Bravo à tous ceux qui contribuent à faire du triathlon un moteur de solidarité et d'apprentissage !

6ème DUATHLON de Lunel : Le Nîmes Triathlon enflamme la piste et unit les générations

(Article non paru dans Midi Libre)

Une journée radieuse, des performances éclatantes et un bel esprit d'équipe : le 6ème Duathlon de Lunel a rassemblé, ce dimanche 16 mars, des athlètes de tous âges sous le soleil occitan. Organisé avec passion par le WAIMEA TRIATHLON CLUB, en collaboration avec la Ligue Régionale Occitanie de triathlon, cet événement convivial a pris place au complexe sportif Pierre Ramadier. Avec 40 compétiteurs engagés, le Nîmes Triathlon – deuxième club le plus représenté d'Occitanie – a brillé par sa symbiose entre générations, unissant jeunes talents et vétérans pour des moments mémorables.

Un défi sportif et intergénérationnel

Support du Grand Prix Régional des Clubs de Division 3, le Duathlon Sprint de Lunel a offert un spectacle intense : 5 km de course à pied, 20 km de vélo sur route, et une ultime boucle de 2,5 km de course à pied. Si les jeunes pousses du club ont impressionné par leur dynamisme, les anciens ont su apporter leur expérience et leur soutien, créant une belle alchimie entre compétiteurs. Entre souffler court et jambes en feu, chaque effort était aussi un moment de partage et de complicité.

L'événement accueillait également le Championnat Départemental de Duathlon, avec des formats adaptés à toutes les catégories : XS pour les Benjamins et Minimes, et S pour les Cadets et Masters. Ce cadre unique a permis de renforcer les liens intergénérationnels au sein du club, les vétérans inspirant les plus jeunes, et ces derniers insufflant une énergie nouvelle à leurs aînés.

Le duathlon : une aventure humaine et sportive

Bien plus qu'une simple discipline sportive, le duathlon incarne une aventure humaine où l'effort et la solidarité priment. Moins connu que le triathlon, il séduit un public grandissant grâce à son accessibilité et à son dynamisme. Ici, la piscine laisse place à un terrain de jeu où la course à pied et le vélo règnent en maîtres. Anecdote inspirante : le duathlon a failli devenir une épreuve olympique lors des derniers JO de Paris, témoignant de son importance dans l'univers du sport.

Moments de convivialité et résultats exceptionnels

Sous l'œil bienveillant d'une trentaine de supporters venus en vélo depuis Nîmes, les athlètes du Nîmes Triathlon ont été galvanisés par cette énergie collective. Entre encouragements chaleureux et sourires complices, les moments de convivialité n'ont cessé de ponctuer cette journée.

Résultats XS : Arthur COMBE, 2ème Minime avec un chrono remarquable de 38:24, prouve que la relève est bien assurée. Une véritable pépite à surveiller !

Résultats S OPEN : Mathieu BANCAREL, 8ème au scratch (59:36), impressionne en décrochant la 1ère place en Vétéran 1, propulsé par un esprit compétitif indomptable. David RENVOISE, 16ème au scratch (1:00:37), monte sur la 3ème marche en Vétéran 2, volant parmi les "jets" du peloton. Jean-Pierre VANIN, doyen et légende du club, continue d'éblouir à la 1ère place Vétéran 6, prouvant que la passion du sport n'a pas d'âge.

Résultats SD3 F Christine MIELKE termine sur une note brillante, décrochant la 3ème place en V3 avec un temps de 1:17:19. Une performance exemplaire sous le soleil occitan.

Une journée gravée dans les mémoires

Au-delà des performances, ce 6ème Duathlon de Lunel aura été une véritable fête du sport et de la solidarité. Entre partage intergénérationnel et dépassement de soi, il a rappelé que chaque athlète, peu importe son âge, apporte sa pierre à l'édifice. Rendez-vous l'année prochaine pour célébrer à nouveau l'énergie du sud et les valeurs du sport, main dans la main entre générations !



RETOUR SUR LA JOURNEE DU CLUB AU CLOS GAILLARD



Un week-end mémorable pour les Crocos du Nîmes Triathlon !

L'objectif était clair : **renforcer l'esprit d'équipe** et favoriser l'**intégration des nouveaux membres**. Mission accomplie grâce à des jeux de piste géants inspirés de ****Fort Boyard****, où stratégie, coopération, adresse et endurance ont été les maîtres-mots !

Malgré un vent violent, la **bonne humeur** et la **symbiose** entre anciens et nouveaux ont permis à chacun de vivre une **expérience unique**, dans un cadre naturel verdoyant propice à l'échange et au dépassement de soi.

Une **belle journée à refaire**, qui a soudé le groupe et laissé de beaux souvenirs à tous !

Un grand remerciement du Pôle Vie interne, tout particulièrement à **Sonia FORLI, Sophie ALBA, Benjamin JOUGLAS, Nicolas MORALES, Jeff ROUCOULES, Laurent DELLA SCHIEVA et Guillaume FRISON**



Objectif et bilan de cette journée :

Camille ORUS : « Offrir un moment convivial et sportif à tous les adhérents et leurs familles, en intégrant chaque génération et niveau, des jeunes de l'école de tri aux membres les plus anciens ».

« Les participants se sont pleinement investis et ont apprécié le format alliant course et jeux. L'événement s'est clôturé par une auberge espagnole, renforçant l'ambiance chaleureuse et le partage. Les retours ont été très positifs, soulignant la qualité de l'organisation et le plaisir pris lors des différentes activités ».

Une belle réussite qui a su rassembler et ravir tout le monde !



ZOOM SUR LA D3

Le Grand Prix Régional de Triathlon : AVEC DES OBJECTIFS CLAIRS !

Le triathlon régional s'apprête à vibrer au rythme des prochaines échéances de la **Division 3**, avec des compétitions qualificatives essentielles pour espérer décrocher une place en demi-finale le **5 juillet à Montauban (82)**. Les équipes engagées affûtent leur préparation et affichent des ambitions claires :

performer, progresser et faire éclore les jeunes talents !

Première étape : Narbonne Plage, le 27 avril

Le club **D3 Narbonne** entrera en scène avec des équipes déterminées à briller.

Équipe féminine : Christine Mielke (capitaine), Lisa Jeannin, Laurie Maccio, Stephanie Bernard

Équipe masculine : David Renvoise (capitaine), Johan Mazic, Jules Wierzbinski, Come Le Net, Mathieu Bancarel

Deuxième étape : Argelès-sur-Mer, le 18 mai

La seconde manche s'annonce palpitante avec des compétiteurs prêts à tout donner.

Équipe féminine : Christine Mielke (capitaine), Dorine Filippi, Noémie Liantia

Équipe masculine : Julien Vole (capitaine), Johan Mazic, Jules Wierzbinski, Alain Filippi, Mathis Bielski

Remplaçants : Dorian Pithon, Steeve Lietaer

Des enjeux au-delà de la qualification

Au-delà de l'objectif des **demi-finales**, ces compétitions offrent une opportunité précieuse : celle de permettre aux **jeunes adolescents** d'intégrer l'équipe adulte et d'accéder aux épreuves qualificatives du **Grand Prix Régional de Division 3**. Cet engagement permet non seulement de renforcer la dynamique collective, mais aussi d'assurer une belle relève pour le triathlon régional.

Avec l'intensité des entraînements et l'envie de tout donner sur le terrain, nul doute que **Narbonne et Argelès-sur-Mer** seront le théâtre de belles performances et d'émotions fortes. Rendez-vous sur la ligne de départ pour voir ces athlètes repousser leurs limites et défendre fièrement leurs couleurs !





Questions directes au capitaine de l'ÉQUIPE D3

David RENVOISE joue franc jeu

Sur la préparation individuelle :

Comment as-tu structuré ton entraînement pour cette saison ? - Quels aspects as-tu le plus travaillé ?

« Mon objectif de la saison est le 18 mai sur le 70.3 d'Aix en Provence. J'ai donc structuré tous mes entraînements autour de cet objectif et, par conséquent, travaillé sur les allures half. La manche de D3 sera là pour "débrider le moteur" comme on dit.

J'ai aussi travaillé les transitions T1 et T2, à mon âge il n'y a que là où je peux espérer un temps dans le top 10... »

Sur la cohésion d'équipe :

Comment envisages-tu de collaborer avec les nouveaux coéquipiers ?

« Les coaches (Yann et Maurice) vont nous concocter des séances d'enchaînement où le dépassement et la bonne humeur seront au rendez-vous. Ça va permettre de mieux se connaître et de se motiver pour les échéances à venir. Pour renforcer davantage la cohésion, j'avais proposé des séances d'apéro mais les coaches n'ont pas validé le projet ! »

Quels sont les points forts de cette nouvelle équipe ?

« Le mélange des générations avec la fougue des plus jeunes et l'expérience des anciens ! »

Sur les objectifs de la saison :

Quels sont les ambitions pour cette année en D3 ?

« Une qualification en demi-finale est l'objectif. J'y avais participé il y a 2 ans, c'est une super expérience sportive et collective. On a les armes pour réussir cet objectif, j'y crois !

En plus, le Président a promis un restaurant si on se qualifie donc on est remonté comme jamais (sic) ! »

Penses-tu que l'équipe pourrait viser une montée en D2 ?

« Ça va être compliqué car le niveau est très haut, mais rien n'est impossible ! Avec l'arrivée des jeunes issus de l'école de triathlon, je pense que ça peut être un objectif à moyen terme ».

Comment gères-tu la pression en compétition ?

« La pression est surtout présente les jours précédents les compétitions importantes. Plus j'ai la pression, plus je suis dans ma bulle et concentré dans mon effort.... C'est là aussi où je suis le plus pénible d'après ma femme ! »

Que peux-tu apporter pour renforcer l'esprit d'équipe ?

« L'organisation de séances apéro... sans les coaches ! »

Seriez-vous prêts à envoyer ton équipe en stages commandos ou de survie, pour renforcer la cohésion et la résilience de l'équipe ?

« Pourquoi pas, mais à la condition que le stage commando soit organisé par l'excellente équipe Vie Interne de Camille ORUS ».



Triathlon et esprit d'équipe :

Mathieu BANCAREL, un leader inspirant pour la D3

Sur la préparation individuelle :

Comment as-tu structuré ton entraînement pour cette saison ?

« Cet hiver, j'avais deux objectifs : le 10 km de la Prom'Classic à Nice en janvier et la saison de Cross-Country ensuite. Je n'ai donc pas beaucoup utilisé mon vélo ni mon maillot de bain pendant 3 mois ! Depuis fin février, l'accent a donc été mis sur la natation et le vélo ».

Quels aspects as-tu le plus travaillé ?

« Par manque de temps, principalement sur Home Trainer pour la partie cyclisme. En natation, j'ai quand même réussi à m'organiser pour retourner nager 3 fois par semaine et de participer au moins une fois par semaine aux séances de torture dirigées par Yann ».

Sur la cohésion d'équipe :

Comment envisages-tu de collaborer avec les nouveaux coéquipiers ?

« Venant de la course à pied, j'ai toujours aimé les courses par équipe (Ekiden, le cross-country pour son classement par équipe...). J'apprécie donc tout particulièrement d'intégrer à nouveau l'équipe D3 du club cette année encore !



J'ai commencé le triathlon « sur le tard », l'année de mes 40 ans (première licence validée fin 2021) et 2025 ne représente finalement que ma 4ème saison en tant que licencié en triathlon (depuis le début au Nîmes Triathlon).

Ce sera la 3ème année consécutive que je fais la D3 et comme à chaque fois, les équipes seront composées de Masters et de coéquipiers plus jeunes.

J'adore cette ambiance : pouvoir échanger avec la nouvelle génération, les motiver, parfois les rassurer, mais aussi et surtout, les challenger ! »

Quels sont les points forts de cette nouvelle équipe ?

« On a toutes et tous envie de donner notre maximum pour représenter au mieux nos couleurs.

Sur la D3, toutes les équipes sont fortes : il nous faudra avoir encore plus d'envie que les autres et nous dire à chaque instant que la place de devant peut faire la différence sur le classement général et tout faire pour aller la chercher sur la ligne ! »

Sur les objectifs de la saison :

Quels sont les ambitions pour cette année en D3 ?

« Se qualifier pour la demie finale serait déjà une belle récompense ! ».

Penses-tu que l'équipe pourrait viser une montée en D2 ?

« Se qualifier pour la demie finale serait déjà une belle récompense ! ».(bis)

Comment gères-tu la pression en compétition ?

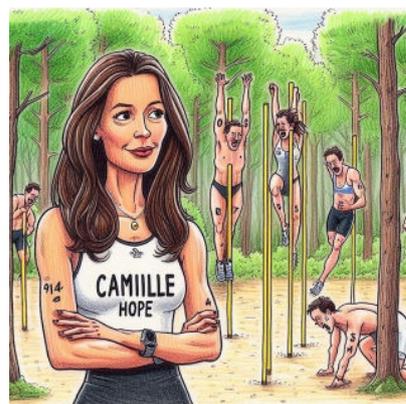
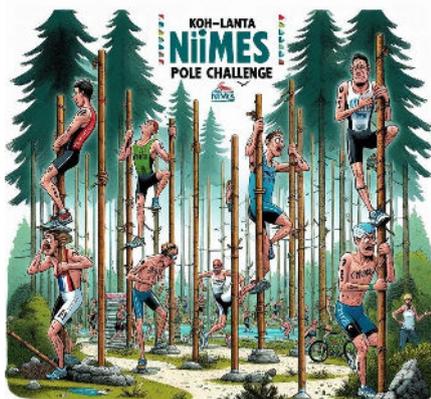
« Je ne pense pas en avoir trop mais j'ai à cœur de bien faire et j'aime être pleinement concentré avant de me mettre à l'eau : donc en général c'est second degré obligatoire jusqu'à 30' avant le départ ; après si vous me cherchez, je suis dans ma bulle ! »

Que peux-tu apporter pour renforcer l'esprit d'équipe ?

« J'ai quelques musiques secrètes dans ma playlist que je peux diffuser à tout moment ! Certains s'en souviennent ! »

Serais-tu prêt à envoyer ton équipe en stages commandos ou de survie, pour renforcer la cohésion et la résilience de l'équipe ?

« On part quand ??? »..... Tu ne sais pas à ce que tu t'attends (Rire)



Interview avec Alain Filippi :

De la table de massage à la ligne d'arrivée : L'histoire d'un passionné

· **Présentation** : Peux-tu te présenter et nous dire comment tu es arrivé au triathlon ?

« Bonjour Alain, je me lance volontiers dans cet exercice. Je m'appelle Alain Filippi, j'ai 58 ans, je suis kinésithérapeute et ostéopathe. Il y a 25 ans, j'ai eu à soigner un triathlète. Il m'a transmis le goût de ce sport et, à sa reprise, je me suis accroché à ses entraînements ».

· **Ironman** : Qu'est-ce qui t'a motivé à participer à des Ironman, et comment s'est déroulée ta première expérience ?

« L'appétit vient en mangeant ! J'ai commencé par un triathlon S, puis M, puis L... Alors pourquoi ne pas tenter un jour un Ironman ? C'était un défi personnel, une aventure qui me semblait impossible à réaliser. Je me suis donc lancé pour mon premier Ironman à Cubize. Je m'étais focalisé sur les temps limites, car mon seul objectif était de terminer dans les délais. Cela a été 12h50 d'effort intense, mais, une fois la ligne d'arrivée franchie, ce n'était que du bonheur ! »

· **Clubs** : Qu'as-tu appris grâce à ton ancien club, le Waimea Triathlon de Lunel, et pourquoi avoir rejoint le Nîmes Triathlon ?

« J'ai passé 22 années au sein du Waimea Triathlon. Ce club m'a structuré dans mes entraînements et motivé grâce à ses différents entraîneurs et présidents. Cependant, avec la fermeture de la piscine de Lunel, il m'était devenu impossible de continuer à m'entraîner. J'ai donc cherché une nouvelle équipe et me suis inscrit à Nîmes Triathlon. »



La trifonction à l'envers, mais le triathlon bien ancré !

· **Anecdotes** : As-tu une anecdote amusante ou mémorable à partager, que ce soit en entraînement ou en compétition ?

« Lors du championnat du monde d'Ironman en 2022 à Hawaï, je me suis retrouvé dans la file d'attente pour accéder aux SAS de départ en trifonction (les combinaisons y étaient interdites). C'est à ce moment précis que j'ai réalisé que ma trifonction était à l'envers ! Pas le choix, j'ai dû l'enlever, la retourner et la remettre... le tout, bien sûr, le plus rapidement possible ! »

· **Futur** : Quels sont vos objectifs sportifs pour les mois ou les années à venir ?

« Mes objectifs sportifs sont simples : continuer à participer à des compétitions, quelle que soit la distance, et partager ces moments avec mes nouveaux coéquipiers ».

Je te remercie Alain et nous te souhaitons une belle année sportive.



La Force de l'Unité :

Portrait Inspirant des Crocos D3 Féminine



Cette interview donne la parole aux membres de l'équipe féminine D3 des Crocos, prêtes à relever les défis de cette nouvelle saison. À travers leurs témoignages, elles partagent leurs préparations, leurs ambitions, et l'esprit d'équipe qui les anime. Plus qu'une simple compétition, cette aventure représente pour elles une occasion de se dépasser, de créer des liens forts, et de vivre des moments inoubliables.

Découvrons ensemble leur vision et leur énergie inspirante !

Préparation individuelle

Comment as-tu structuré ton entraînement pour cette saison ? Quels aspects as-tu le plus travaillés ?

Lisa : « Pour la préparation, je n'ai pas suivi de programme spécifique. J'ai simplement participé aux entraînements proposés par le coach, sans mettre l'accent sur un sport en particulier ».

Noémie : « J'ai concentré mes efforts sur la course à pied, qui reste mon point faible. J'ai travaillé le seuil, la VMA et réalisé des sorties longues ».

Stéphanie : « La régularité a été ma priorité. Pour moi, rien de mieux que d'intégrer les entraînements dans mon planning hebdomadaire afin de m'y tenir sur le long terme ».

Sur la cohésion d'équipe

Comment envisages-tu de collaborer avec les nouvelles coéquipières ?

Lisa : « Cette compétition en D3 est une opportunité bénéfique pour toute l'équipe, aussi bien pour les nouvelles que pour les membres expérimentées. Elle renforcera notre cohésion et nous permettra de partager des moments forts et riches en émotions. C'est également une belle expérience pour se surpasser et donner le meilleur de soi-même, dans un contexte où le niveau est assez élevé ».

Noémie : « Créer une bonne ambiance, s'amuser tout en donnant le meilleur de nous-mêmes, peu importe le résultat. Je vais également partager mes musiques pour mettre une super ambiance avant le départ. Nous profiterons pleinement du moment ! »

Laurie : « La D3 est, à mes yeux, une formidable opportunité de rencontrer de nouvelles personnes et de vivre des moments de partage enrichissants. C'est une expérience valorisante qui me pousse à me surpasser. En effet, le niveau élevé exige de donner le meilleur de soi-même. Cette année marque ma troisième saison au sein du club des Crocos et ma troisième participation en D3. Lors de mon premier triathlon, j'ai bénéficié du soutien bienveillant et motivant de l'équipe D3. Pour cette saison, je tiens à accompagner les plus jeunes et leur transmettre mon expérience ».

Stéphanie : « Merci Laurie pour tes remarques ! Tu te remémore ta première expérience il y a 3 ans, ainsi que la bienveillance de ton équipe à cette époque. Cette année, c'est une première pour moi dans le monde du triathlon et au sein du club. Je suis fière de porter ses couleurs ! Cette équipe représente une occasion unique d'avoir des coéquipières qui, en quelque sorte, sont des « marraines » pour moi. Elles me partagent des conseils utiles (et parfois futiles !) sur le triathlon. Je ressens énormément de gentillesse et de bienveillance, tant de mes coéquipières que des membres du club et de l'équipe dirigeante. Merci, c'est motivant ! Je souhaite insuffler ma bonne humeur pour que nous puissions nous soutenir, nous encourager et nous dépasser ensemble, en prenant du plaisir dans ce projet commun ».

Dorine : « Pour moi, cette année est spéciale : c'est ma première inscription chez les Crocos et mon premier triathlon sous les couleurs du club. En tant que novice, j'espère que mes coéquipières pourront m'accompagner et me conseiller au mieux pour qu'on se dépasse ensemble. J'ai hâte de découvrir de nouvelles personnes et de vivre un excellent moment sportif. Je n'ai pas encore pleinement conscience de l'engagement que cela représente, mais j'y vais ! 🏃‍♀️🏊‍♀️🚴‍♀️ Je pense que ma bienveillance et mon optimisme seront un véritable soutien le jour J ».

Quels sont les points forts de cette nouvelle équipe ?

Christine : « Nous sommes une équipe intergénérationnelle, composée de nouvelles et d'anciennes Crocos, toutes motivées et prêtes à relever ce défi avec joie et bonne humeur, tout en donnant le meilleur de nous-mêmes ».

Sur les objectifs de la saison

Quelles sont les ambitions pour cette année D3 ?

Christine : « Notre objectif est de donner le meilleur de nous-mêmes dans la joie et la bonne humeur, tout en étant une équipe soudée et en nous surpassant ensemble. Et pourquoi pas ? Avoir du beau temps et des conditions favorables pour nager en mer ».



Penses-tu que l'équipe pourrait viser une montée en D2 ?

Christine : « *Le niveau est élevé, mais cela serait fantastique de pouvoir atteindre les demi-finales en septembre. Quoi qu'il arrive, nous donnerons tout pour représenter le club avec joie, bonne humeur et motivation* ».

Noémie : « *Je ne sais pas si nous parviendrons à monter en D2, mais ce n'est pas grave. L'essentiel est de passer un bon moment toutes ensemble et de représenter le club* ».

Comment gères-tu la pression en compétition ?

Lisa : « *Je trouve que la pression avant et pendant la compétition est essentielle pour se surpasser. Elle permet parfois de vivre de belles surprises* ».

Noémie : « *La gestion du stress ? En équipe, pas besoin de stresser ! On s'entraide, donc no stress* ».

Stéphanie : « *À mon avis, la pression en compétition est tout à fait normale. Elle provoque un petit coup de boost qui aide à se surpasser le jour J. C'est plutôt bénéfique, non ?* »

Christine : « *Le stress fait partie de la compétition. Il peut être un obstacle ou une force selon les circonstances. Se concentrer, penser positif, savourer d'être là, ensemble en équipe, et profiter du moment présent est essentiel* ».

Dorine : « *Pour moi, la pression est positive : elle nous pousse à donner le meilleur de nous-mêmes* ».

Que peux-tu apporter pour renforcer l'esprit d'équipe ?

Christine : « *Nous avons déjà répondu à cette question en parlant de la collaboration avec les nouvelles coéquipières. Se soutenir mutuellement, s'encourager, se motiver, partager la joie, la bonne humeur, l'optimisme et nos expériences ; c'est merveilleux de vivre des triathlons en équipe !* »

Seriez-vous prêtes à envoyer l'équipe en stage de survie ?

Stéphanie : « *Absolument ! Mais comme dans la vie, tout est une question d'équilibre. Après un stage « commando », il faudrait aussi un stage « détente » avec massages et repas gastronomiques !* »

Nous tenons à remercier chaleureusement chaque membre de l'équipe féminine D3 des Crocos pour leur engagement exemplaire et leur esprit positif. Vous avez mis en lumière les valeurs essentielles du sport : l'entraide, la persévérance, et le dépassement de soi. Vos réponses témoignent d'une cohésion forte, d'une motivation inspirante, et d'une envie sincère de vivre cette aventure ensemble.

Que cette saison soit riche en émotions, en défis relevés et en souvenirs inoubliables ! Nous sommes fiers de vous voir représenter le club avec tant de passion, de bonne humeur et d'enthousiasme. Bonne chance à toutes pour cette saison prometteuse !

Maurice ARZOINE: Un des piliers incontournables des Crocos

Maurice ARZOINE, alias Mau, est bien plus qu'un simple membre du club. Depuis plus de 17 ans, il s'impose comme une figure incontournable de notre organisation, un véritable pilier sur lequel repose l'esprit des CROCOS. Connue pour sa gentillesse, sa disponibilité sans faille et son incroyable dévouement, Maurice incarne tout ce qu'un club associatif peut espérer : un entraîneur bienveillant, un créateur inspiré, un ami fidèle et un moteur d'énergie positive.

Ce portrait chaleureux nous invite à découvrir l'homme aux mille casquettes, celui qui, par ses talents et son enthousiasme, fédère, soutient et fait grandir ceux qui ont la chance de le côtoyer. Maurice, c'est une force tranquille au service des autres, un véritable "Haut Potentiel Associatif", toujours prêt à donner le meilleur de lui-même, tant sur le terrain que dans la vie associative. Et si son investissement ne connaît pas de limites, c'est aussi grâce au soutien indéfectible de sa femme Sandra, complice de ses engagements.

Aujourd'hui, à travers cette interview, c'est un hommage mérité que nous rendons à cet homme au grand cœur, ce couteau suisse des Crocos, qui fait de chaque instant passé avec lui un moment précieux.

Joël prend son micro et son magnétophone à la rencontre de Maurice ARZOINE :

Ce soir, c'est au tour de Maurice ARZOINE, alias Mau, de passer à l'interview avec votre serveur. J'ai nommé Joël, ou JoJo pour les intimes. Attention, interview un peu longue : il y a du passif !

Alors là, les amis, c'est un sacré personnage dont je vais vous parler. Un pote, qui fait partie de notre club depuis un bon nombre d'années. Une pierre angulaire de l'édifice des Crocos : entraîneur, ami, psychologue, clown, séducteur, créateur de mode pour la maison Crocos... C'est un membre H.P.A. – « **Haut Potentiel Associatif** » – de notre organisation. Enfin, c'est Maurice, quoi !

Alors, pour commencer, dis-nous, mon ami : depuis combien d'années fais-tu partie du club ?

« *Cela fait 17 ans que je suis au club. Quand je suis arrivé, le président de l'époque était Thierry Klauss, puis après il y a eu Philippe Gilquin, etc. C'est vrai que maintenant que j'y pense, ça commence à faire. Le temps passe vite.* »

Si je me souviens bien, quand je suis arrivé au club, saison 2008/2009, tu faisais déjà partie du bureau et de la Ligue Régionale de Triathlon, il me semble. Tu as eu très vite la fibre associative et le désir de t'investir au-delà de ta carrière de triathlète ?



D'où te vient cette envie, cette énergie ?

« Je me sentais tellement bien dans ce club – l'ambiance, les potes, etc. – que j'ai rapidement eu le désir de m'investir davantage dans sa vie. Au bout d'une saison, je suis entré au bureau, au **CODEP**, à la ligue où d'autres Crocos siégeaient déjà : **Philippe GILQUIN, Olivier PETRONIO**. J'ai aussi encadré les séances de natation quand il y avait besoin. J'ai vite été occupé par la vie du club : les entraînements, les courses et les réunions. Heureusement que j'ai une femme en or. »

« Je tiens d'ailleurs à exprimer toute ma gratitude à ma femme, **SANDRA**, sans qui je n'aurais pu faire tout ce que j'ai fait dans notre sport et au club. Je la remercie pour sa patience, son énergie, son dévouement et toute la gentillesse qu'elle a envers nous. Et puis ses sourires et ses encouragements lors des courses réchauffent le cœur et donnent du courage. »

Oui Maurice, depuis le temps que je côtoie Sandra, et tous ceux qui la connaissent pourront le dire : tu as une femme en or.

Maurice, une question me trotte dans la tête depuis des années à propos de ton côté créateur pour la maison Crocos. Je me souviens de la fameuse trifonction de la saison 2009/2010. Elle était avant-gardiste au niveau du design, mais surtout bardée de fleurs d'hibiscus. Seuls les anciens s'en souviennent. Pour le coup, sur les courses, les Crocos se reconnaissent de loin. Comment t'est venue l'idée ? Était-ce dans un rêve ou as-tu eu une illumination ?

« Quand j'étais à fond dans le triathlon, sur les Ironman, que je m'entraînais sérieusement, etc., cette fleur était très représentative du triathlète longue distance et de la Mecque du triathlon, à savoir Hawaï. On la voyait partout : en autocollants sur les voitures, en goodies, tatouages, serviettes, slips de bain, etc. Elle était très à la mode. Du coup, j'en ai mis un peu partout sur la trifonction. Maintenant, avec le recul, je me dis que c'était sans doute un peu trop. »

Dans mes souvenirs, de 2010 à 2013, ta femme et toi vous vous êtes lancés dans un nouveau projet professionnel : « le fameux snack chez Sandra et Maurice de la coupole des halles ». Tu as donc quitté le club temporairement pour des raisons professionnelles. Les copains ne te manquaient pas ?

« Si, évidemment, mais les copains passaient nous voir au snack et nous tenaient au courant de la vie du club, de tous les événements et des potins. Alors c'était comme si j'y étais encore ! Rires ! C'est bien connu, le croco a une grande... discussion. (Rires encore !)

Puis, en 2014, tu es revenu au club encore plus motivé. Tu as vite retrouvé tes marques associatives et tu as intégré la nouvelle équipe de Bruno Edmond, dont je faisais partie. Tu fais partie des encadrants vélos adultes et enfants, chef de file des parcours vélo que l'on propose, et, au fur et à mesure, tu ajustes tes compétences.

« Effectivement, j'ai toujours été attentif à la sécurité du groupe, à la bonne marche des sorties, et à ce que ça reste jovial et bon enfant. Je me mets à la place des nouveaux adhérents et des jeunes. Le but est de les faire se sentir bien, de les faire progresser, et de ne surtout pas les dégoûter. Si on veut créer de bons groupes, de l'émulation et une super ambiance, il faut des potes qui veillent au grain. »

Je suis tout à fait d'accord, et le groupe qui te suit à chaque sortie doit être aussi de mon avis. D'ailleurs, en tant qu'éducateur de l'école de Tri, je trouve que tu as un certain succès auprès des jeunes. Je me souviens du raid multisports au Clos Gaillard et de la super cohésion qu'il y avait avec ton équipe : David Renvoisé, deux jeunes de l'école de Tri et toi. À ce propos, les deux minots vous ont mis la misère, ou non ?

« En fait, non. Nous avons fonctionné en équipe : David menait la course d'orientation, et nous, nous courions à bloc. C'est vrai que je ne pensais pas gagner cette activité, mais nous étions super contents en entendant les résultats. »

Je dirais même un peu beaucoup contents, mais cela faisait plaisir de vous voir aussi joyeux.

Depuis cette saison, tu t'occupes des séances de course à pied du mardi soir, ce qui te fait encore une occupation pour le club. Tu es vraiment à fond comme bénévole ?

« J'aime m'occuper de ce club, c'est un pur plaisir. C'est vrai que ça me prend du temps, mais je m'éclate. »

Tu supervises aussi l'équipe D3 filles. Alors, elles sont plus cool à gérer que les gars ?

« Oui, elles sont supers et très autonomes. La D3, filles ou garçons, c'est encore autre chose comme gestion. Les athlètes sont très motivés, et ils se démènent comme des beaux diables pour l'équipe. On partage une belle énergie, créée par l'épreuve, de l'émulation et une bonne dose de solidarité. C'est vraiment grisant. J'aime m'occuper des débutants, mais m'occuper des confirmés, c'est super cool aussi. Il y a une très bonne énergie à en tirer. »

Tu as vraiment la fibre associative et un grand sens du dévouement, avec une disponibilité hors pair. D'où te vient cette envie et toute cette énergie mise à notre service à tous ?

« Je l'ai déjà dit : j'aime ce club, toute la vie qu'il y a autour, et donner de mon temps me fait énormément de bien et très plaisir. »

Pour conclure cette entrevue avec toi, cher ami, je vais te dire ce que je pense, en tout cas pour ma part : Tu es un membre très important pour le club et un ami hors pair pour nous, toujours disponible et bienveillant. Ce n'est pas Maurice qu'on devrait t'appeler, mais Lilo Dallas Multipass ou Huggy les bons tuyaux. C'est un grand plaisir de t'avoir et de pouvoir compter sur toi. Et nous remercions encore grandement ta femme, Sandra.

C'était JOJO et Maurice ARZOINE, le couteau suisse. (Rires)

Merci, Maurice, pour ton engagement exceptionnel et ta gentillesse sans faille. Tu es un pilier précieux pour le club et un ami sur lequel nous pouvons toujours compter. Ton énergie et ton dévouement inspirent, et nous sommes fiers de t'avoir parmi nous. Un grand merci également à Sandra, ton soutien inestimable. Vive les Crocos, et vive Maurice !

NEWSLETTER Nîmes TRIATHLON

Président de la publication : Aymeric THYOLLIER - Rédacteur de la lettre : Alain CUVILLIER, Joel GALLOCCCHIO

Ont Participé à ce numéro : Les membres du Bureau, Cycles VPV Nîmes, Cryopôle Nîmes, Atlet Nutrition Sportive, Frédéric GARBOUGE, Philippe CHAMBON, Camille ORUS, Benjamin JOUGLAS, Jean Pierre VANIN, François RATGNIER, le Pôle Vie Interne, David RENVOISE, Mathieu BANCAREL, Alain FILIPPI, Christine MIEKLE et Maurice ARZOINE

Un merci particulier à l'équipe D3 féminine pour leurs précieuses contributions, notamment par leurs interviews et leur disponibilité.

Nous nous excusons par avance si une personne ou une contribution a été omise.

Droits d'auteur : Toute reproduction, même partielle, de cette publication est soumise à autorisation préalable.



Publications À propos Plus ▾
ObjectifGard 21 · 🌐
Pour son dixième, le Nîmes Urban Train a battu son record de fréquentation avec plus de 12 000 particip... Afficher la suite



FAIT DU SOIR EN IMAGES
J'aime Message ...



Midi Libre Nîmes 1j · 🌐
Le club souhaite développer les disciplines associées et l'école pour les enfants



midilibre.fr
Avec 150 adhérents, Nîmes Triathlon surfe sur le succès des Jeux Olympiq...

Midi Libre Nîmes 1j · 🌐
L'assemblée générale du club nîmois a octroyé le changement de président, qui détaille son projet



midilibre.fr
Nîmes triathlon : 40 ans, nouveau départ et ambitions

