

Apprendre à rouler en groupe avec Benoît Jouanigot

Cette saison, Benoît Jouanigot, ancien coureur cycliste de première catégorie qui a rejoint le Quimper triathlon en septembre 2016, va proposer des sessions de vélo avec différents contenus.

Samedi 13 janvier 2018, la première session a eu lieu en deux temps tout en regroupant une vingtaine de participants.

Premier temps dans une salle de la halle de sports de Penhars pour apprendre à rouler en groupe.

Avant de partir rouler, Benoît a examiné le hauteurs de selle de chacun, conseillant au passage quelques réajustements aux uns et aux autres.

À la fin de la sortie de 45 km qui a permis de mettre en pratique les enseignement de coach Benoît dans des conditions difficiles (froid, pluie, boue...), les participants ont pris la pause pour montrer leur visages boueux, mais heureux !

Prochaine sessions le samedi 27 janvier 2018 (à confirmer).