

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).

Vélodrome 7 mars 2013



Une vingtaine de participants ont pratiqué les enchaînements au programme dans une ambiance détendue mais assidue

Le TC Quimper sur le Galibier



On y reconnaît de gauche à droite: **Arnaud Guibert, Vincent Guivarc'h et Dominique Ansquer**

Solène Rémy et Rose Kermarrec sur le parcours du triathlon de Fouesnant



Solène et Rose ont fait la reconnaissance du parcours vélo (pour rassurer certains, le circuit vélo ne passe pas par le sable de la plage).

Le parcours étant très technique, ce n'est pas une mauvaise idée de bien le visualiser !!!