



Trifuté Le Mag

Contact Club : Thierry MONNEAU 02 40 34 45 94
Contact Journal : Stephane MARTIN 06 75 04 76 22
Site Internet du TRI VELOCE SAINT SEBASTIEN :

triveoce44@gmail.com
st.martin03@orange.fr
[HTTP://TRIVELOCE.FREE.FR](http://TRIVELOCE.FREE.FR)

Bilan de mi-saison

Juillet arrive et la 1^{ère} moitié de saison s'est achevée mardi après la CaP autour du traditionnel pot. Une 1^{ère} partie riche qui aura permis à nombre de nouveaux licenciés de participer à leur première compétition, mais aussi de s'intégrer pleinement dans la vie du Club, à l'image d'Elise et d'Elodie. Place à la coupure estivale au niveau des entrainements, mais les compétitions vont s'enchaîner tout l'été, l'occasion d'aller montrer nos couleurs loin de notre région (Roth, Vichy, Gueret, Paimpont, Gatines, Alpes d'huez, Embrun...)

Alors bonnes vacances (oisives ou sportives) à toutes et tous, et rendez-vous début septembre pour partager vos aventures...

Et bonne récup à notre président !!



A vos Agendas...

- Juin 2016 : Triathlon Longue distance de VERTOU (2,8 / 90 / 20)

<http://www.triathlonvertouvignoble.com/>





VENTOUXMAN, à l'ascension du Géant de Provence

Par Olivier

Le 7 juin nous étions 3 à participer au triathlon du mont Ventoux, Taoufik, Lionel et moi. Pour ma part cela a été un week-end marathon... descendre à Orange dans le sud en 3 jours c'est chaud !!!

Le samedi, il fallait déposer le vélo à Piolenc à 5km d'Orange. Comme il faisait 40° tout le monde à dégonflé les pneus de peur d'avoir une mauvaise surprise le lendemain matin.

Ensuite je suis parti direction le Mont Ventoux à 60km du départ, pour déposer mes chaussures de course à pieds dans le 2^{ème} parc de transition. Il est situé dans la station du Mont Serein qui me servira de camp de base pour la nuit (camping) et qui sera également l'arrivée du triathlon.

Le jour J :

Le départ du triathlon était donné à 8h du matin. Pour pouvoir s'y rendre des navettes étaient organisées, avec départ à 5h30... et oui cela fait tôt !!! La navette a mis 1h30 pour ce rendre sur le 1^{er} parc. Lionel lui a préféré dormir au départ natation !!!



La course :

600 concurrents se lancent dans une eau à 23,7° ... merci les organisateurs car la veille elle était à 25 (dans le sud ils savent y faire pour garder les combi...)

Je sors de l'eau en 35min à la 111^{ème} place. J'ai fait une transition assez rapide car avec la chaleur, on n'a pas besoin de s'équiper comme sur certains longs...

Je pars très prudemment en vélo mais le Mistral s'est levé... Et en pleine face sur les 30 premiers kms. Les 30 autres sont magnifiques, on passe devant les Dentelles de Montmirailles, Beaumes de Venise, les champs de lavandes, les Mas provençaux...

Puis arrive le géant de Provence de 22 kms à 8,9% de moyenne avec des passages à 11%. Les 10 premiers kms de l'ascension se déroulent très bien. Je rattrape des concurrents qui m'avaient doublé sur l'autre partie du vélo Mais la fin de l'ascension est beaucoup plus compliquée. Je bascule rapidement pour les 6kms de descente avant la CAP !!



La course est un trail de 17kms (4 tours) avec 120 m de dénivelé par tour. Là ma petite famille était présente pour m'encourager comme souvent. Axelle et Tom assuraient mon ravitaillement sur le parcours... Tandis que Gladys et Nério profitaient du cadre magnifique du Mont Ventoux !!! Comme j'en ai gardé je termine assez bien pour sprinter et gagner quelques places !!!

Ensuite je suis allé encourager Lionel qui a eu un peu de mal en course à pieds. Mais qui a fini malgré qu'il ne soit pas classé. Taoufik a abandonné avant le mont Ventoux.

En conclusion j'ai adoré ce triathlon, j'ai pu profiter du parcours sans me mettre dans le rouge... vivement l'année prochaine... !!!! (Mon classement est 150^{ème} en 6h40min)

Olivier



Portrait : Elise



> - Quelques mots pour te présenter ?

J'ai 32 ans, je suis pacsée avec Elodie, également membre du Triveloce. Je suis arrivée sur Nantes en 2011 après une mutation professionnelle.

> - Racontes nous ta première course ?

C'était à SAINT JULIEN DE CONCELLES en 2014. J'ai participé à la course XS, un très bon format pour débiter. Au départ, j'étais perdue dans le parc à vélo mais j'écoute attentivement (oui c'est vrai!) le briefing et essaie d'assimiler toutes les consignes... Allez c'est parti: Quelque peu stressée par la natation, je me lance dans l'eau du lac et dans mon premier tri !! Je découvre les aléas de la nage en eau libre, aie aie des coups par ci je coule à moitié par là !! Mais que c'est bon! Ensuite la tête tourne un peu en sortant de l'eau et pas très organisée à la transition mais je trouve la sortie du parc! J'arrive à accrocher un petit groupe en vélo ce qui aide beaucoup... (je m'en suis rendu compte au duathlon de ST JEAN DE MONTS!!, grand moment de solitude...). Pour finir, un petit tour de lac en courant où les jambes ont du mal à tourner mais je passe la ligne avec le sourire et heureuse d'avoir fini mon premier tri.

> - Tes points forts et tes axes d'amélioration ?

Cela fait un peu PRO cette question !!! Bon on va dire que la discipline où je suis partie de moins loin est le vélo... J'ai tout de suite apprécié les sorties de Dom (ses conseils et sa bienveillance!) en ramant un peu et toujours dans le groupe 2, fatiguée mais contente à l'arrivée. Pour la natation et la course à pieds c'est une autre histoire!! Grâce à nos coachs Chris et Séb, j'ai fait de réels progrès en technique, et oui j'apprends à nager et à courir ...



> - L'ambiance au TriVéloce ?

Après le tri de ST Julien, j'ai hésité entre le TCN et le TRIVELOCE, les deux clubs pour lesquels les horaires d'entraînements me convenaient. Ce qui a fait pencher la balance? Le côté "familial" et "convivial" que j'ai ressenti à ST JULIEN, le sourire et les encouragements des bénévoles. Sentiments qui se sont très vite confirmés. Une émulation chez les filles toujours toutes à fond à l'entraînement et sur les courses, et des licenciés toujours prêts à prodiguer de précieux conseils et à t'aider dans les côtes !



Ensuite même si cela ne fait pas très sérieux, je ne peux pas ne pas faire état des "après" entraînements (toujours un anniversaire ou deux à fêter...) des "après" courses, toujours une bonne excuse pour boire un coup (débriefing oblige) sans parler du STAGE de ST JEAN DE MONTS!. Et oui un critère essentiel pour moi... Sérieusement cela démontre l'ambiance, la convivialité et la solidarité au sein d'un club.

De plus, je me suis très vite sentie bien dans ce club ce qui m'a incité à postuler pour le bureau où je découvre les "coulisses" du club guidé par ses "merveilleux" membres !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

> - Tes hobbies en dehors du Triathlon ?

La lecture, la cuisine et la pâtisserie, les voyages en camion et en vélo.

> - Tes prochains objectifs ?

Avant c'était de ne pas finir dernière... bon ça c'est fait: jamais loin mais jamais dernière! Maintenant c'est de ne pas trop perdre de place entre le vélo et la CàP... Sinon faire des TRI et prendre de plus en plus de plaisir. Prochaines courses: les S de SAINT JEAN DE MONTS et d'ANGERS



Sur tous les fronts !!

Ils sont partout !! Qu'il pleuve, qu'il vente, ou sous un chaud soleil, les Trivéloiciens deviennent incontournables dans le paysage du triathlon régional ou national. Et qui peut dire que c'est un sport individuel ??? La notion de groupe est bien présente, avant et surtout après les courses, où l'on retrouvera nos valeureux triathlètes discutés longuement de leurs exploits autour d'une bière !



Et quelques spéciales dédicaces...



Chapi Chapo
A St Jean de Monts



Pluie et Vent
Au Pays de Morvan



Et comment je fais pour
emmener tout ça ??



Helpfest : Phiphi et sa
sulfateuse à bière

Partenaires



Un grand merci à tous les partenaires qui nous apportent leur soutien tout au long de la saison