









Le TRI VELOCE vous souhaite une belle et heureuse année 2016















Pour ouvrir cette belle année 2016, un mot du nouveau Président Christian SUAUDEAU :



Christian, tu viens de prendre les rennes du club à la suite de Thierry. Félicitations ! Tout d'abord, parlons de toi. En effet, nous comptons beaucoup de nouveaux Trivelociens dans le cru 2016 donc une présentation s'impose!

Quand as tu découvert le Triathlon ?

Lors des JO de Pékin en 2008 avec Fred BELAUBRE (10^{ème}). Je me suis dit : ils sont tous malades ces gars, enchaîner 3 sports. J'avais nagé jusqu'à l'âge de 14 ans, jamais fait de vélo, et la CAP c'était sur un terrain de Hand. Je me suis dit : « ils vont compter un malade de plus » Mais je partais de loin !

Comment es-tu arrivé au Triveloce ?

Un dimanche matin lors d'un certain Run and Bike à Pont Caffino organisé par Dominique. J'y étais venu avec un ami à lui du TCN. Il faisait -5°. La bonne humeur y régnait déjà.

Maintenant que l'on te connaît mieux, entrons dans le vif du sujet :

Peux-tu nous dire ce qui t'as motivé à te présenter à ce poste?

La suite logique après 3 ans comme membre du bureau et 2 ans de vice p<mark>résid</mark>ence au coté de Thierry. J'avais un projet pour le club. Je l'ai exposé au comité directeur et a reçu un <mark>avis</mark> favorable, alors il n'y avait plus qu'a !

Quels sont tes souhaits pour le club ?

- Créer une dynamique et logique sportive pour le club avec un coordinateur sportif (Sébastien BOURDIN)
- Mettre en place un entraîneur vélo, comme cela est le cas pour la CAP et natation.
- Former les encadrants au 1er niveau fédéral, le BF5
- Réorganiser le fonctionnement du bureau en créant une commission administrative, financière, sportive et de communication.

Les effectifs :

Nous avons fait le choix cette année de prendre autant de personnes que l'année dernière soit une évolution de 10% sur l'effectif 2015. Nous serons 145 adhérents pour 2016. Nous avons plutôt orienté notre recrutement localement. Pour les féminines et enfants, pas de critères de sélection car nous souhaitions développer ces deux catégories. Pour les masculins, c'était plutôt orienté sur des personnes ayant déjà pratiqué la discipline et habitant St Sébastien.

L'idée était aussi d'enrôler des athlètes d'un très bon niveau.

L'organisation du bureau a été revue, peux tu nous en parler ?

Mon souhait était de responsabiliser les membres du bureau en leur confiant une commission en étant autonome. Chacun a sa feuille de route et connaît ainsi son champ d'action.

Nos jeunes sont de plus en plus nombreux et on peut s'en réjouir. Il y a t-il des changements pour eux cette année ?

Nous avons environ 30 jeunes de 12 à 19 ans. Faire un entraînement commun est compliqué.

Il faut former des encadrants afin de proposer des entraînements de qualité et créer des groupes d'âge. C'est en cours. Pour la rentrée 2016/2017, le projet est d'accueillir la tranche d'âge 10/12 ans. Je souhaiterais aussi que certains adultes puissent faire part de leur expérience lors des entraînements jeunes.

La formation au sein du club ?

Cette année, nous aurons :

- 5 BF5 (cités ci-dessous)
- 1 arbitre (Thierry.V)

Quels sont les objectifs sportif du club pour la saison 2016 ? La D3 ?

Engager une équipe féminine et masculine sur le <mark>championn</mark>at de France du club triathlon 3^{ème} division. Encourager les jeunes du club a participer aux <mark>courses séle</mark>ctives des différents championnats

Les courses organisées par le club ?

Bien sur, la 5eme édition du Triathlon de St JULIEN le 08/05/16 avec Thierry Monneau comme directeur de course. Un projet d'aquathlon avec la piscine SOPOOL de St SEB pour les jeunes de 6 à 12 ans (28/05/16).

Quel est l'engagement du TRIVELOCE auprès de la ville de ST SEBASTIEN S/ LOIRE et des autres communes partenaires (Basse Goulaine, Vertou, Saint Julien de Concelles, le Loroux Bottereau) ?

St SEB est la ville d'accueil de TRIVELOCE. Elle nous aide financièrement pour la piscine SOPOOL en prenant en charge les frais engagés et met à notre disposition équi<mark>pements sportif et salle de réunion. Pour Vertou et Le Loroux Bottereau, nous louons leur piscine.</mark>

Saint Julien de Concelles et La Chapelle Basse mer nous accueillent pour l'organisation de notre triathlon et mettent a notre disposition leur service technique sans qui nous ne pourrions proposer une course de qualité.







Bienvenue à nos 33 nouvelles recrues ! Que ce club vous comble dans toutes vos attentes sportives et

Allez un petit moment de gloire pour vous et une façon pour nous de vous connaître, voici vos portraits !!

ADAM Anthony



BEAUREGARD

BLEAS Claire



BOURGUILLEAU Sandrine

BRETHOME Florien BROHAN Orlane

CHAPUIS Stéphane













CLEMENT Nadia



DECOURTY

DESTRENE **Evrad**



DUPONT Thibault



JOUSSEMET Fréderique



JOUSSEMET

LAFARGUE Patrick





LEGROS François



LEJEUNE Olivier



LEROY Matthlieu



MANDIN Sébastien



MAURIN



MULOT Mathilde



ROUSSEAU Vincent



URFAUNO Anthony



Nos petits nouveaux chez les jeunes!

BENDAMI Lina



BRODU Arnaud



DECOURTY Damien



MASSON Lysa



DENEAU Tom



LIOPE **Thomas**



RENIER Antonin



TILLMANY Anthony





ZOOM SUR:

Anthony ADAM

Peux-tu te présenter ?

35 ans, je suis marié et 2 enfants de 5 et 6 ans, en reconversion, habitant à Aigrefeuille sur maine. J'ai débuté le triathlon en 2008 avec le sprint de Parthenay, je suis entraîné par Stéphane Palazzetti.



Qu'est ce qui t'as amené à pratiquer le Triathlon?

J'ai pratiqué le football jusqu'à 21 ans, puis j'ai commencé le triathlon en 2008. Tout d'abord car c'est un sport familial avec mon père et mon oncle qui pratiquent depuis plus de 20 ans.

Dès ma seconde année de pratique, je me suis orienté vers le longue distance puis l'Ironman en 2011 qui me convient particulièrement, en novembre 2016 je ferai mon 9ème.

Tes plus belles perfs ?

Ma plus belle performance était ma 3éme place en groupe d'age 35/39, à Lanzarote en mai 2015. J'ai terminé 24ème au scratch, 9ème amateur et 1er Français, j'y ai réalisé un chrono de 10h01. J'ai également un superbe souvenir de mes 2 voyages en Afrique du Sud : la première fois, j'ai réalisé mon meilleur chrono sur la distance, 9h39, 56ème au scratch et seulement 16 ème du GA (groupe d'âge), mais c'est la seconde fois la plus mémorable car j'y ai décroché ma 1ère qualification pour le championnat du monde à Hawaii.

Quels sont tes objectifs pour la saison 2016 ?

Ma saison sera en 2 phases, une première pour gagner de la vitesse et orienté sur l'half, et commencera par le 70,3 d 'Aix , ensuite Mansigné , le Surviv'Orne , le 70,3 de Vichy , un dernier en fin septembre à définir. Également le sélectif D3 à Jard avec le club sera un moment fort de la saison. La seconde phase, et l'objectif numéro 1, sera l'IRONMAN d 'Arizona le 20/11 pour essayer d'aller chercher ma 3éme qualification pour Hawaii.

Comment as tu connu le Tri Veloce et qu'est ce qui t'as décidé à y venir pratiquer ton sport ?

Étant licencié auparavant en Normandie , je n'avais aucun échange <mark>avec d</mark>'autres licenciés de ce club. Ayant plusieurs copains au Tri Véloce et un bon échange avec Christ<mark>ian S</mark>uaudeau, j'ai décidé de venir au club où il y règne une bonne ambiance. Je tiens à tous vous remercier pour l'accueil.

Tu es inscrit cette année à la formation BF5. Peux-tu nous dire ce qui te motive dans cette démarche ?

Je suis entraîné depuis 2012, je viens de commencer avec S. Palazzetti qui est mon 3ème entraîneur. Fort de cette expérience, je prépare aussi d'autres athlètes et par conséquent je souhaite apprendre d'avantage sur l'entraînement. J'aime échanger avec les autres passionnés sur ce sport et faire profiter de mon expérience, faire progresser, c'est tout cela qui me motive à passer mes diplômes car le BF5 n'est que la première marche.

Ton engagement au sein du club ? Auprès des jeunes ?

J'encadre donc avec Sébastien Bourdin les séances de courses à pied du mardi soir et j'essaierai le plus souvent possible de venir le samedi pour échanger avec les jeunes .

Racontes-nous ton meilleur souvenir de Tri mais aussi ton plus mauvais!

Mon plus mauvais souvenir est incontestablement ma disqualification à L'IM (Ironman) du Pays de Galles, course très difficile de part son relief. Je termine 26éme et 5éme du GA et synonyme de 1ere qualification pour Kona. Mais en rejoignant le ravitaillement final, je m'attarde sur un tableau sur lequel était inscrit « littering » et en dessous mon numéro de dossard. J'interpelle un arbitre qui m' explique que j'ai laissé un sac plastique au sol, ce sac était destiné à mettre une paire de running entre la natation et le parc à vélo car la transition mesurait plus d'1 km !! Je l'ai toujours en travers de la gorge et je fais désormais attention aux briefings.

Je préfère terminer par mon meilleur souvenir qui est incontestablement la meilleure de mes performances à Lanzarote, je termine les larmes aux yeux, mon père était présent et me donnait les infos de la course à chaque passage, un podium, une qualif, tout y était, un vrai moment inoubliable.

Infos du nouveau coordinateur sportif Sébastien BOURDIN:

Quelques changements dans le staff d'encadrement du club pour cette saison :

Les coachs nat : En plus de Christine qui s'occupe des créneaux de So pool et de Vertou, cette année nous avons un nouveau entraîneur Alan qui s'occupe du créneau du Loroux-Bottereau

Vélo, par groupe : après plusieurs années à programmer les séances vélo, Christian à passé la main à Thibault pour la planification des entraînements de manière générale.

Il est épaulé lors des entraînements par Dominique (responsable groupe 2), à noter qu'il recherche du monde pour l'aider à encadrer les séances. Et par Patrick F., Patrick R., Christophe V., Jean-pascal G., Thierry M. qui se relayent pour encadrer le groupe 3.

Cap : Depuis le mois de décembre, on est 2 (Anthony A. et moi-même) à gérer l'entraînement. Avec une évolution dans les prochains mois, en créant un second groupe, plus orienté vers l'entraînement longue distance

Jeunes : toujours le même binôme le samedi matin que l'année dernière mais cette année c'est

Dominique le responsable de l'entraînement et Jean-Pierre est là pour l'aider dans l'encadrement de la séance,

Cette année nous avons plusieurs candidats au candidats BF5, qui sont-ils ? Qu'est ce que le BF5 ? En quoi consiste la formation ?

5 personnes du club sont inscrite à la formation BF5 :

- -Jean-Pascal Girault
- -Thibault Dupont
- -Anthony Adam
- -Patrick Racouet
- -Florian Richermoz

Cette formation est le premier niveau de la formation fédérale. Elle se déroule en 2 partie, une partie théorique (connaissances de la pratique du triathlon, sécurité, ...) et une partie pratique à effectuer dans le club ou stage ligue... consistant à aider dans l'encadrement des séances.

Stage 2016 adultes:

Cette année le stage se déroulera dans la commune de SAINT MICHEL CHEF CHEF du 19 au 21 mars.



Le Run And Bike De Dom !!!

Il avait été dit l'année dernière que le parcours était « trop plat, trop roulant »... Info bien enregistrée, ils veulent de la bosse, ils auront de la bosse !!!

Après plusieurs éditions sur les terres de PONT CAFFINO, il est donc délocalisé sur la commune du

LOROUX BOTTEREAUX. Le parcours empreinte en grande partie des chemins plus ou moins carrossables au milieu des coteaux. Un circuit rarement plat, avec de belles montées et descentes, qui ne repose pas forcement le cycliste dans ses relais!

A 09h15, les 36 équipes s'élancent tout d'abord sur une boucle de quelques centaines de mètres à faire sans leur monture d'acier. Le peloton s'étire et

permet un départ en mode run and bike plus souple.

Après 500 mètres , la première difficulté s'annonce, une belle côte au milieu des vignes. Arrivée sur le plateau, espérons que nos sportifs aient pris le temps de tourner la tête car la vue sur la vallée était



Pendant de la course, il ne faut pas oubli de saluer le « Christ Roi » perché sur son sommet. Pour l'atteindre, il faut emprunter un chemin étroit, cassant rempli de pierres et de trous et ça monte sec! Arrivée en haut, ils doivent avoir garder un peu de lucidité afin de trouver la taille de sa statue, sinon c'est une minute de pénalité à l'arrivée, arff!

Après 10 kilomètres, demi-tour à hauteur de Henri, commissaire du jour,

qui veille au grain...

splendide.

Le retour se fait sur le même parcours en sens inverse donc les <mark>côtes</mark> montées à l'aller, il faut les redescendre et vice versa!

Après un peu plus d'une heure, les premières équipes se présentent à l'arrivée heureux et fatigués !

Les binômes passent tous la ligne. Mention spéciale à notre duo lanterne rouge qui ont joué de mal chance obligé de passer par la case « mécanique ». Notons que les filles solidaires s'y sont mises à plusieurs pour réparer ce pneu récalcitrant!

Voilà tout le monde est arrivé, direction la pause réconfort concoctée par Gaêtan et Dom : saucisses et vin chaud !!!!

Encore une belle édition qui s'achève sur ce moment de convivialité, merci à tous les athlètes pour leur participation et bravo à l'équipe d'organisation !!

Vivement l'édition 2017 !!



ÉVENEMENTS A VENIR

Fevrier:

- 21/ Run and Bike, Olonne sur Mer (85)

Trail du pays de Monts, St Jean de Mont (85)

- 27/ Trail du Vignoble Nantais, Le Landreau (44)

Mars:

- 6/ Run And Bike, La Chapelle Sur Erdre (44)
- 13/ Cross Duathlon, Le Mans (72)

Trail Saumurban, Saumur (49)

- 20/ Cross Triathlon, Sablé Sur Sarthe (72)

Duathlon, Vairé (85)

27/ Run and Bike, Beauvoir Sur Mer (85)

INFOS CLUB

Contact club : triveloce44@gmail .com

Contact journal : Elise FAVIER, favier.elise@orange.fr

Vous vivez un événement ou vous participez à une course : N'hésitez pas, envoyez moi vos photos Et vos impressions ...