

# LE *Trifuté* magazine

**Bonne et heureuse  
année 2011**



Pour avoir les derniers résultats et infos du club, visitez le site du Trivéloce.

<http://triveloce.free.fr>

**NOUVELLE  
PRESENTATION !**

**Le trivéloce fait  
du tourisme.  
Un moment  
historique !**



Page 2

**Le triathlon féminin  
en plein essor !**



Page 4

**Bike and Run hivernal**

Dimanche 30 Janvier 2011 aura lieu, dans un endroit encore tenu secret, le traditionnel Bike And Run du club organisé par Dominique Leroy et son équipe de bénévoles. 33 kms en 2 étapes ultra sélectives. Inscriptions sur le lien suivant: [d.leroy49@laposte.net](mailto:d.leroy49@laposte.net)



Le TRIVELOCE a du cœur et le prouve en se mobilisant pour le Téléthon le 4 décembre.

CONTACT CLUB : THIERRY MONNEAU 02 40 34 45 94

CONTACT JOURNAL : GAETAN VERMILLARD 06 87 22 85 30 [MARSOIRE@FREE.FR](mailto:MARSOIRE@FREE.FR)

Site Internet du TRI VELOCE SAINT SEBASTIEN : <http://triveloce.free.fr>

Nos commerçants partenaires :

Maître PRUNILLE – BSA OPEL - NILA - COFELY – La Caisse d'Épargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous- EDTE SA Atlancaud - Déclit Dentaire- Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caqueneau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)



## Le premier Marathon fête ses 2500 ans

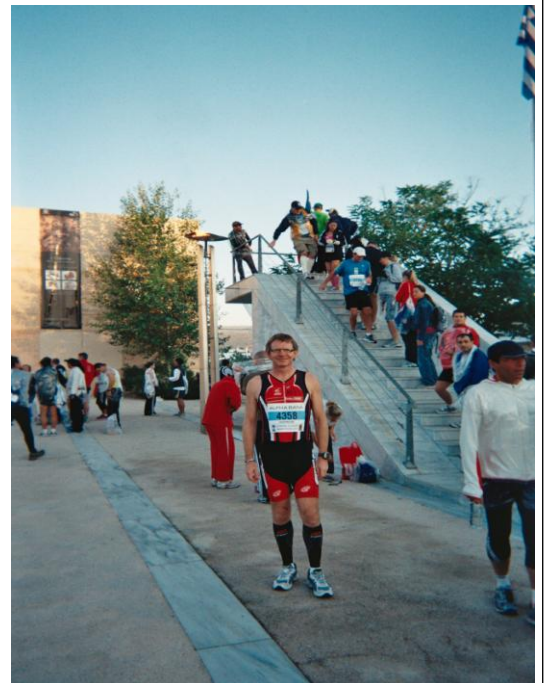
La Grèce a fait renaître le 31 octobre dernier la plus mythique des courses. D'autant plus mythique en cette année que cette 28<sup>ème</sup> édition coïncidait avec le 2500<sup>ème</sup> anniversaire de la bataille de Marathon. Cette course commémore l'exploit de Phidippides, soldat messager grec qui en 490 avant notre ère, avait parcouru en courant avant de rendre l'âme, les 42 kilomètres séparant la bourgade de Marathon d'Athènes, pour annoncer à ses compatriotes la victoire des Grecs sur les Perses.

Pour ma part, je suis arrivé sur le sol grec deux jours avant le marathon, histoire de prendre la température et de faire un peu de tourisme. Athènes est une ville magnifique avec bien sûr ses vestiges antiques, mais aussi ses petites ruelles commerçantes, sans oublier ses petits restaurants.

Le jour de la course, nous quittons l'hôtel vers 5H30 pour prendre le bus qui nous emmènera au départ. Les Grecs s'activent et je dois dire que l'organisation est parfaite, comme elle le sera tout au long de la journée. Pourtant, près de 13000 coureurs sont attendus (22000 en tenant compte de ceux participant aux 5 et 10 km).

Le bus emprunte la route que nous allons parcourir dans quelques heures et là, ça rigole beaucoup moins. En effet, c'est loin d'être roulant. Pour résumer, c'est 32 km de montées par pallier, suivi de 10km de descente sur Athènes.

Nous arrivons à Marathon au bout d'une quarantaine de minute et là c'est assez impressionnant. Tous ces coureurs venus du monde entier. Des américains, des australiens, mais aussi des japonais et même des chinois, sans parler des grosses délégations hollandaises, danoises et allemandes notamment. Ces moments précédents le départ sont un peu magiques, car chacun réalise que c'est là l'un des [marathons](#) les plus prestigieux au monde, moins pour l'aspect sportif, que pour le symbole qu'il représente. La course part en effet du site historique de [Marathon](#) et se termine à [Athènes](#) dans le stade des premiers [Jeux olympiques](#) de l'ère moderne en 1896 après avoir emprunté le parcours originel.



A 9h00 le départ est donné. Le soleil commence à chauffer. Je pars un peu vite, mais comme je me sens bien, je garde le rythme jusqu'au semi. Là commence la dernière difficulté, mais quelle difficulté ! 12 km de montée.

Je ralentis en me disant que je relancerai dans la descente ..... mais je n'ai jamais relancé, victime de la chaleur, de l'accumulation des faux-plats, mais aussi sans doute de mon départ trop rapide.



Heureusement les grecs sont là tout au long du parcours, malgré les graves problèmes économiques de leur pays, et ne ménagent pas leur encouragement. Cela me permettra de tenir et de finir en 3h44'58'', me classant 1624 sur un peu plus de 10000 arrivants.

Mais qu'importe, cette arrivée sur le stade avec toute cette foule permet de tout oublier pour ne profiter que de l'instant présent.

Eric Gourdin.

*Nos commerçants partenaires :*

Maître PRUNILLE – BSA OPEL - NILA - COFELY – La Caisse d'Épargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Espace Beauté Vertou -  
Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous- EDTE SA Atlanca - Déclit Dentaire- Emeriaud  
Menuiserie – CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caqueneau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ;  
Le fournil ; La Fontaine Bar)



## A VOS COUVRE-CHEFS

Lors des compétitions estivales, certains TRIVELOCIENS sont coiffés d'un chapeau de paille (tout le monde l'a reconnu!) ou d'une casquette de couleur (rouge, noire...) qui plein de bon sens portent un couvre chef pour se protéger du soleil, afin d'éviter le coup de chaleur qui peut être fatal aux compétiteurs. Le chapeau de paille (c'est peut être le gri gri, qui fait courir plus vite?) et la casquette de couleur sont élégants mais pas efficaces pour éviter le "coup de chaleur".



Les couleurs sombres attirent les rayons solaires et comme vous le savez tous, la tête est la partie du corps qui évacue le plus de chaleur. Pour éviter tout désagrément, mettez une casquette BLANCHE, ça évitera l'action des rayons solaires sur votre crinière (pour ceux qui en ont une!). Imprégnée d'eau, elle constituera un réservoir de fraîcheur. Le club fait bien les choses, est à nos petits soins et suis aveuglément les recommandations de l'entraîneur ; c'est pour cela qu'il vous propose (moyennant une somme modique de 8€) une belle casquette au nom du TRIVELOCE et de couleur BLANCHE.

A bon entendeur salut!

JP Petiteau



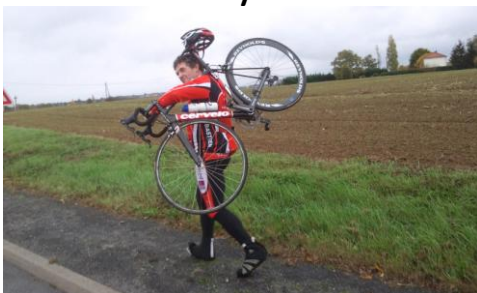
Le TRIVELOCE a constitué une équipe représentant le club, à Parthenay, lors de la coupe de France de triathlon en catégorie Vétéran. Cette dernière était constituée de Thierry, Christian, Patrick, François et Christophe qui avaient surtout pour ambition de se faire plaisir et de partager

un bon moment. Le résultat est très honorable (1H14 et 31<sup>ème</sup> / 45) malgré quelques aléas de course. On peut aussi féliciter l'organisation qui a mis tout en œuvre pour modifier le parcours au dernier moment en raison de l'interdiction d'utiliser la rivière (Risques liés à la pollution) Alors rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles aventures !



## WANTED

**Triathlète accompli ! Mécano hors pair !**



Récompense à l'assemblée générale

## QUELQUES DATES A NE PAS OUBLIER

- Assemblée générale et galettes des rois le samedi 15 janvier.
- Run and Bike. Dimanche 30 janvier.
- Eventuellement un Stage sportif les 26 et 27 mars. Discussion en assemblée générale. Au programme : vélo, piscine, sports collectifs, cap, muscu....
- Duathlon sur les Iles de Loire le 10 avril. Pensez à inviter vos amis et votre famille pour cette rencontre amicale.

Nos commerçants partenaires :

Maître PRUNILLE – BSA OPEL - NILA - COFELY – La Caisse d'Epargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous- EDTE SA Atlancaud -Déclit Dentaire- Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caqueneau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

## A la découverte du triathlon

« J'y vais ou j'y vais pas ???? » Voilà la question qui me hantait, il y a un an... Mais aller où ?

Au Trivéloce, bien sûr !

L'envie de me lancer dans le triathlon me trottait dans la tête depuis quelques mois déjà. Après 25 années consacrées corps et âme au basket et les naissances de mes deux filles, le besoin de reprendre une activité physique commençait à se faire sentir.

Le triathlon me semblait assez adapté à mes nouvelles attentes ; moins contraignant que les sports collectifs, tout en restant varié et ludique.

Alors, malgré l'absence de représentantes féminines, je me lance en Février 2010 avec une première licence au Trivéloce. Je me contente d'un entraînement natation par semaine. Peu à peu, je fais connaissance avec mes sympathiques partenaires d'entraînement, mais pas facile de discuter la tête sous l'eau !

Puis les premiers tri approchent. « Allez, faut que j'aille courir...Ah non, pas aujourd'hui, trop de vent ».

C'est donc dans une condition physique quasiment nulle que je me lance dans le lac de Tanchet, aux Sables d'Olonne, pour le tri découverte.

De nombreux membres du club sont présents, cela me rassure car je me sens un peu perdue !

Leurs conseils dans le parc à vélos avant le départ me donnent de repères.

Les premières sensations en natation sont surprenantes...aucun repère, tout le monde se montent dessus...

Je sors du lac un peu avant le peloton, à bout de souffle. Le fameux passage de l'équilibre horizontal à l'équilibre vertical s'illustre très clairement ! Je titube, je tiens à peine debout.

Une « bonne » transition d'au moins 5 min pour enlever la combi, et c'est parti pour 10 km de vélo. A nouveau, découverte totale. J'en profite d'abord pour récupérer puis pour ne pas me faire trop doubler, par les féminines bien sûr !

Enfin, la terrible épreuve de course à pied. Je sais que, hors de forme, c'est la plus redoutable et ce fut le cas ! Tous les concurrents encore derrière me passent devant et je finis en boitant, le mollet n'ayant pas résisté mon rythme effréné...

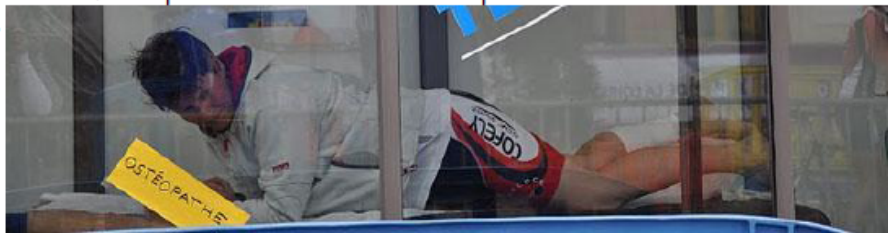
Cependant, ce 1<sup>er</sup> tri reste un excellent souvenir et me conforte dans mon choix.

Les tri de St Jean, St Philbert s'enchaînent, toujours sans entraînement, donc avec toujours le même scénario.

Mais la prise de conscience est là et l'été, les vacances et le beau temps me permettent de remettre à la course à pied plus sérieusement.

La fête du tri à Nantes et le tri de St Gilles pour clore la saison me rassurent et je constate avec plaisir que les sensations s'améliorent, à défaut d'exploser les chronos.

Me voilà donc motivée et pleines de bonnes résolutions pour une 2<sup>ème</sup> saison de triathlon sous les couleurs du Trivéloce.



Stéphanie Duret

**N'oubliez pas les  
entraînements vélo samedi  
13h30, cap mardi 18h30  
et natation mardi midi,  
mercredi et jeudi soir**



### Anniversaires à souhaiter:

Chauvat Laurent 01/01	Lefrançois Yoan 02/02
Amigou J-Philippe 03/01	Vallée Cyrille 03/01
Racouët Sylvie 05/01	Decreau Eric 06/01
Le Goff Christian 20/01	Monneau Thomas 21/01
Bardon J-Noël 25/01	Perrochon Philippe 28/01
Dubrigny Alban 29/01	Billet Freddy 31/01
Rousset Jérémie 04/02	Desquesnes Vincent 09/02
Forget Patrick 09/02	Vermillard Gaetan 09/02
Naux Frédéric 10/02	Bourdin Ludovic 24/02

### *Nos commerçants partenaires :*

Maître PRUNILLE – BSA OPEL - NILA - COFELY – La Caisse d'Epargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Espace Beauté Vertou -  
Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous- EDTE SA AtlanCAD - Déclit Dentaire- Emeriaud  
Menuiserie – CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caqueneau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ;  
Le fournil ; La Fontaine Bar)