

LE Trifuté magazine

6ème DUATHLON



AVENIR et ADULTE



OUVERT A TOUS (licenciés ou non licenciés)
Duathlon avenir à partir de 8 ans, animathlon adulte
Championnat départemental jeunes

Inscriptions gratuites au 02.40.34.45.94 ou 06.87.22.85.30
ou sur le site <http://triveloce.free.fr>

DIMANCHE 10 AVRIL 2011

Ile Forget - St Sébastien à 10h00



ATTENTION : Certificat médical obligatoire pour la pratique du duathlon ou triathlon pour les moins de 16 ans



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

<http://triveloce.free.fr>

Un défi, une nouvelle aventure !



Petit rappel. J'ai pratiqué le hand ball pendant 15 ans jusqu'aux portes de la N3. Ensuite, un peu de relâchement du point de vu sportif, a ce moment là d'autres priorités. Reprise en main, je me mets au tennis, à la course a pied et plus particulièrement au trail, avec a mon actif, Guerlédan (52 kms). Mais la CAP n'était pas la discipline ou je prenais le plus de plaisir. Un beau jour Patrick Racouet me parle de vélo, pour changer, me dit-il. Nous en sommes 2006. Début difficile, voir très difficile mais je m'accroche et je trouve cela plutôt pas intéressant.

2007 étant un passage délicat dans vie familiale, je fais un peu de vélo et de CAP. Au réveillon du nouvel an, un challenge m'est lancé par Henry Deproive (notre arbitre), fait donc du triathlon ! Ok banquo. Quelle idée m'est passée par la tête ce soir là, mais bon, c'était dit.

2008, je fais deux à trois sprints en non-licencié et je prends goût à l'enchaînement des 3 disciplines.

2009, je prends une licence au Triveloce pour structurer mes entraînements, et rencontrer des personnes du milieu. On apprend beaucoup a leur côté. Cette année là, quelques sprints et mon premier CD (les Sables).
Suite en page 2



CONTACT CLUB : THIERRY MONNEAU 02 40 34 45 94

CONTACT JOURNAL : GAETAN VERMILLARD 06 87 22 85 30 MARSOIRE@FREE.FR

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

Nos commerçants partenaires :

ENR Atlantique - AntarGaz - Saunier Duval - Maître PRUNILLE - BSA OPEL - NILA - COFELY - La Caisse d'Épargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - EDTE SA - Déclit Dentaire - Emeriaud Menuiserie - CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caqueneau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

2010 aura été plus prolifique en quantité avec une bonne dizaine de course entre sprint, CD et le MD de Sizun. Course que j'ai effectuée avec Thierry et Jean Noël. Je garde un agréable souvenir de ce week end. L'ambiance était plus cool qu'un format court. Je crois que le fait d'avoir passé ce week end avec Jean Noël, qui était en préparation pour Embrun, a été le week end déclencheur pour faire un IRONMAN.

Le challenge que je me suis lancé pour 2011 était de faire un IRONMAN, et pas n'importe lequel, Embrun ! Même pas peur. Après un moment de réflexion, ou un moment de lucidité, je me suis dit qu'il serait plus raisonnable de faire une course plus accessible sur le plan sportif. C'est à ce moment que Laurent me proposa de participer au **Challenge de Vichy**. Je lui réponds, on y va. Jusque là tout va bien, ça ne mange pas de pain de dire ok, mais l'inscription devait ce faire rapidement (question de coût) et passer de, je vais faire un IRONMAN et je suis inscrit, ce n'est plus la même chose. Donc, je m'inscris et en route pour l'aventure. Ensuite, il fallait réserver un logement pour le séjour, et là super intendant Laurent s'est occupé de tout. En une semaine il nous a trouvé une chambre.

Une fois prêt dans la tête et le logement trouvé, reste le plus dur, la préparation et pour un novice comme moi sur ce format, elle va être longue. 30 semaines avec un volume horaire de 8h à 14h par semaine sur 6 séances, 2 natation, 2 cap et 2 vélo le tout échelonné de la façon suivante :

- 8 semaines de foncier
- 5 semaines de spécifique orienté
- 1 semaine de récupération
- 6 semaines de foncier
- 6 semaines spécifiques allure course
- 3 semaines de pré compétition
- 1 semaine affûtage



Il va falloir tenir bon, ne pas lâcher moralement et surtout ne pas se blesser. Les hostilités ont débutée le 24/01.

Pour conclure cette première lettre, le but est de faire mon premier IRONMAN aux mieux de mes possibilités, tout en ayant le sentiment d'avoir fait une course pleine. Le chrono sera secondaire.

La suite au prochain numéro

Christian



Nos commerçants partenaires :

ENR Atlantique - AntarGaz - Saunier Duval - Maître PRUNILLE - BSA OPEL - NILA - COFELY - La Caisse d'Épargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - EDTE SA - Déclit Dentaire - Emeriaud Menuiserie - CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

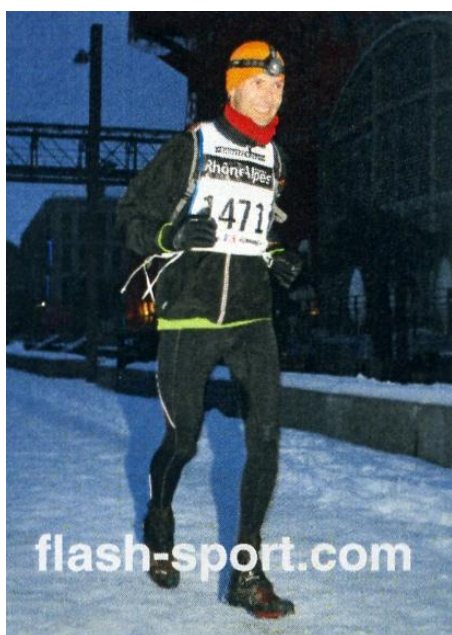
Nuit glaciale sur la SaintéLyon...

La SaintéLyon est un trail qui relie Saint Etienne à Lyon de nuit au mois de décembre soit 69 kilomètres avec 1300 mètres de dénivelé positif dans des conditions souvent difficiles à cette saison.

Le 4 décembre 2010, je me suis donc lancé sur cette course avec cette année des conditions particulières... De la neige sur tout le parcours le transformant en un véritable trail blanc (jusqu'à 40 cm au point culminant), du verglas et des températures hivernales, -10°C à minuit lors du départ de Saint Etienne. Les coureurs (5700) n'étaient pas trop pressés de sortir du hall pour aller se mettre derrière la ligne de départ mais minuit approchant, il fallait y aller.

Minuit, c'est parti. La sortie de Saint-Etienne se fait dans les rues et c'est après 8 kms que les choses sérieuses commencent : le froid est vif sous le ciel étoilé, fini l'éclairage urbain, les milliers de frontales forment un serpent lumineux dans les monts du Lyonnais sur plusieurs kilomètres, les premières pentes commencent. Finalement les pentes se passeront biens mais les descentes se transformeront en chutes, glissades et rattrapages désespérés. Les kilomètres défilent : le point culminant au Crêt Reynaud (870m, km 20), la « glacière » à Sainte-Catherine (km 28,5), le Bois d'Arfeuille et ses pentes raides, heureusement que les branches sont là pour s'accrocher... (km 34), la Passerelle du Garonou il fallait ne pas tomber dans l'eau... (km 48), la montée des aqueducs de Beaunant avec ses pentes entre 16 et 20% (km 58), et enfin Lyon, les quais de la Saône et l'arrivée au mythique parc de Gerland.

Au final, après 8h17 de course, je suis arrivé entier et heureux d'avoir fait cette course dans des conditions si exceptionnelles. La neige sera-t-elle au rendez-vous l'année prochaine ?



Nos commerçants partenaires :

ENR Atlantique - AntarGaz - Saunier Duval - Maître PRUNILLE - BSA OPEL - NILA - COFELY - La Caisse d'Épargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - EDTE SA - Déclit Dentaire - Emeriaud Menuiserie - CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

Trail de St Jean de Monts. Dimanche 20 février 2011

Ce week-end, c'est pour la douzaine de triathlète du trivéloce, la 1^{ère} compétition de l'année. Si 3 autres membres sont au 10 km d'Orvault, notre petite bande a préféré affronter les dunes et le sable Vendéen. Au programme, 13 ou 26 kms, pour moi ce sera le 26 kms, car comme je prépare le marathon, c'est l'occasion de faire une sortie longue.

Départ dans le brouillard, bon nombre de coureurs ont des manches longues et les inévitables manchons de contention.

Nous partons dès le début sur un bon rythme, Sébastien Folliot est devant moi, il faut que je le suive car c'est un bon trailler, il va me donner la cadence ! Km 4 nous doublons Eric Décreau. Une petite tape sur les fesses, ça lui apprendra à être toujours devant moi en natation ! Les premières difficultés sont avalées allègrement, les côtes dans les bois de St Jean, les dunes du bord de mer, la forme est là, tout va bien ! Sur la fin de la 1^{ère} boucle, il y a même des parties qui permettent de relancer, c'est agréable d'avoir de bonnes sensations. Premier passage sur la ligne d'arrivée 1h01' et quelques secondes.

Nous reprenons donc les mêmes chemins et les mêmes bosses mais cette fois j'ai l'impression que je perds en tonicité. Il va falloir tenir car la partie la plus dure à venir me semble être la partie dans le sable des dunes qui longent la mer. Je suis toujours avec les mêmes coureurs et Sébastien est juste derrière moi. 1h30' de course, nous attaquons à nouveau le sable, et là j'ai beau chercher le sable le plus dur possible, les meilleurs trajectoires, le rythme ne suit plus. Un gros paquet de coureurs me double, Sébastien aussi... Il me propose à boire et me donne une petite tape sur les fesses au passage, cherchez l'erreur ! J'essaie pendant 200 mètres de le suivre, mais là c'est plus possible. Il reste quelques bosses, qui cette fois, me font mal. Si dans le 1^{er} tour, je les avais bien négociées, là je suis obligé de marcher à 3 reprises. Et encore 2 concurrents qui me doublent. Dans les parties roulantes où je peux relancer, je m'accroche, j'arrive à trouver la force d'élever mon allure, c'est mieux ! Qu'elle est longue cette fin de course. Malgré le bel environnement, j'ai hâte d'arriver. Voilà les 200 derniers mètres, nous retrouvons le bitume pour franchir l'arche d'arrivée, 2h09', je suis presque content.

Conclusion : je suis parti trop vite, je l'ai payé dans la fin du second tour, mais je ne le regrette pas. Le parcours est superbe, par contre, on ne voit pas la mer une seule fois, dommage. Dans la course de 13 km Jérémie Rousset prend le meilleur sur les autres coureurs du trivéloce. Chez les benjamins/minimes Maël Fougerit se classe 1^{er} benjamin et 3^{ème} au scratch. Bravo à tous ! Thierry.



Anniversaires à souhaiter:

Hervé Bourdin	04/03	Philippe Nerrière	13/04
Jean Marie Lavenant	04/03	Stéphane Martin	17/04
Ancelin Vinet	14/03	Séverine Depoivre	17/04
Arnaud Quéreux	31/03	Mathieu Broissand	20/04
Maël Fougerit	04/04	Eric Evrard	23/04
Olivier Peneau	10/04	Jean Marc Bourdin	27/04
Jean Philippe Rolet	12/04		

FELICITATIONS AUX HEUREUX PARENTS

Olivier Mong-Hung, notre entraîneur de natation, est le papa d'une petite VICK née le 16 février 2011.
Bises à Vick et à sa maman !

Nos commerçants partenaires :

ENR Atlantique - AntarGaz - Saunier Duval - Maître PRUNILLE - BSA OPEL - NILA - COFELY - La Caisse d'Épargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - EDTE SA - Déclit Dentaire - Emeriaud Menuiserie - CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caqueneau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)