Septembre - Octobre 2014

TRI VELOCE ST SEB magazine

LE Trifuté

CONTACT CLUB : THIERRY MONNEAU 02 40 34 45 94 triveloce44@gmail.com
CONTACT JOURNAL : STEPHANE MARTIN 06 75 04 76 22 st.martin03@orange.fr
Site Internet du TRI VELOCE SAINT SEBASTIEN : http://triveloce.free.fr

Edito

Dernière ligne droite…

Alors que certains vont attaquer la rentrée des classes cette semaine, pour les triathlètes c'est plutôt la fin de saison qui s'annonce. Septembre et Octobre permettront aux valeureux Trivélociens de glaner leurs derniers points avant le podium final.

Mais comme un triathlète n'est jamais fatigué, le programme des entraînements de la nouvelle saison est déjà sorti.

CàP : le Mardi 2/09 a 18h30 au Stade
VELO : le Samedi 6/09 départ 13h30 du stade (3 niveaux de sortie)
PISCINE : Le lundi 18h45 au Loroux-Bottereau (jusqu'au 29/09)
Le Mercredi 3/09 20h30-21h45 à la piscine de St SEBASTIEN
Le Jeudi 4/09 20h30-21h45 a la piscine des THEBAUDIERES
Le Vendredi 5/09 12h-13h a la piscine de St SEBASTIEN

Grillade d'avant vacances au Stade de St-Seb

A vos Agendas…

- 06 Septembre de 10h à 12h : matinée découverte pour les féminines et les jeunes
- 13 Septembre : Sportissimo sur les Îles de St Seb

Tri de l'Alpes d'Huez Page 2
Calendrier en 44 Page 3
Recette Gatosport Page 3
Challenge Club, le point Page 4
Retour en images Page 4

Vécu !

Triathlon de l'Alpes d'Huez… 20 ans après !

Par Olivier

Le 30 juillet nous étions 7 à participer au triathlon de l'Alpe d'Huez : Lionel, Jérémi, les 2 Seb, Christian, Eric et moi-même.

Pour ma part j'avais déjà participé à ce triathlon en 1994 sur le France irons tour dans la vague open en format CD. L'eau était déjà aussi froide mais la température extérieure bien meilleure !

Le triathlon: 1200 Athlètes, au moins 60% d'étrangers (le mythe du Tour de France…)

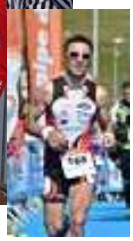
Le départ était donné à 9h30 de l'hélicoptère avec une eau à 13° (pas entendu le départ…) Je suis déjà très loin en train de régler mes lunettes !! Pour ma part je n'ai eu aucune sensation (les pieds gelés en sortant de l'eau, des crampes....) Et j'ai même été incapable de remonter la pente pour aller au parc (merci les bénévoles…) Au niveau de la transition j'étais incapable d'enlever ma combi (à cause du froid) et j'ai du mettre 10 min pour m'habiller car la T° extérieure était de 17° donc trop froid pour moi.

Les 30 1er km en vélo sont un enfer ! Tout en descente, impossible de me réchauffer. J'ai du perdre au moins 100 places à ce moment là, je dois être 600ème !!!! Sébastien Renaud me dépasse pas en meilleure forme…

Les 15 km du col me permette de me réchauffer et de rattraper du monde (coucou Lionel) puis vient la descente (enfin le soleil) avant d'attaquer le second col avec un vent de face (comme si ce n'était pas déjà assez dur !) La difficulté me permet de rattraper mon retard. Puis dernière descente avant le mythe (plutôt en forme pour l'attaquer !!)

Les première rampes de l'Alpes sont terribles (ça va être long....) mais finalement ça passe assez vite malgré les 10 km de moyenne… Dernière transition sur un terrain de foot synthétique (bien pour les pieds !)

La CAP 3 boucles de 7 km avec encore des montées. J'ai trouvé cela un peu long… Les crampes sont arrivées (heureusement je n'étais pas le seul) Et le final en descente nous permettait d'arriver bien sur la ligne.



En résumé c'est un très beau Triathlon bien organisé où il faut être bien préparé !!!!!!

PS: Même Seb après la course était bien fatigué car le soir il a rechigné à boire un coup !!

Calendrier des courses en 44 (et à côté…)

CàP	07 Sept	Course nature Erdres et Gesvres	11,5 – 19,9 Km
	07 Sept	Les sentiers de Goulaine (à Basse-Goulaine)	6 – 15 Km
	14 Sept	Semi Marathon de Varades	21,1 Km
	14 Sept	Nort, au fil de l'eau (Nort / Erdre)	13,8 Km
	20 Sept	Trail des 3 Provinces à Clisson	10 – 22 – 40 Km
	21 Sept	Semi Marathon de Rezé	10,5 – 21,1 Km
	28 Sept	Foulées de La Gournerie à St Herblain	12 Km
	04 Oct	Course Nature de la Vallée du Cens à Orvault	7 – 18 Km
	04/05 Oct	Trail Nocturne et Défi de la Côte de Jade	8 à 40 Km
	05 Oct	Trail de Mauves en Vert	19 – 53 Km
	12 Oct	35ème Anniversaire des Foulées Nantaises	14,7 Km
	26 Oct	Foulées Vertaviennes	5,5 – 11 Km
Tri / Dua	06/07 Sep	Triathlons de la Presqu'île de Quiberon	S – M - J
	07Sept	25ème Triathlon de Villevêque (+ Aqua Jeunes)	S - M - J
	14 Sept	9ème Triathlon de St Gilles Croix de Vie	XS – S - J
	14 Sept	7ème Triathlon de Feneu	XS - S – J
	20/21 Sept	Triathlon Audencia La Baule	S – M – J
	20/21 Sept	Triathlon de Carnac (+ Aqua Jeunes)	S – M
	21 Sept	Cross Triathlon de La Flèche	XS – M - J
	28 Sept	Fête du Tri à Nantes	S CLM EQ
	04/05 Oct	CdF des Clubs à l'Aiguillon sur Mer (Dua & Tri)	XS - S
	05 Oct	Run & Bike du Quai Vert à Frossay	10 – 18 Km
	12 Oct	Duathlon Cormaris Odyssée 2.0	S - J

Gatosport Maison…

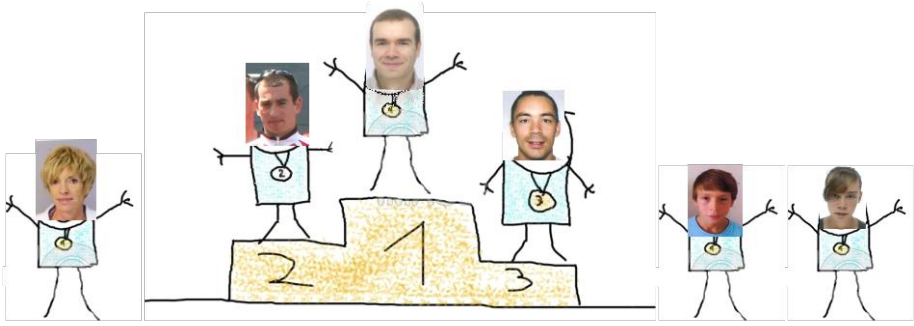
Le dernier repas avant une course doit être à la fois énergétique, progressif dans l'apport, et bien sûr digeste. Si vous trouvez les produits du commerce trop chers ou pas à votre goût, voici une recette de base que vous pouvez agrémenter à volonté…

- **140 g de flocons d'avoine mixés**
- **120 g de farine complète**
- **¼ litre de boisson au Soja ou lait écrémé**
- **250 gr de miel d'acacia**
- **1 cuiller à café de bicarbonate de soude**
- **1 sachet de levure**
- **Faire fondre le miel dans le lait chaud**
- **Ajouter les autres ingrédients**
- **Ensuite vous ajoutez ce que vous aimez en épices et fruits secs (cannelle, vanille, amandes, noisettes, raisins, abricots, fruits confits, pruneaux…) Délicieux également avec du cacao poudre 100% dégraissé.**
- **Mettre la pâte dans un moule (d'au moins 3cm de haut) et laisser reposer 15mn**
- **Enfourner au four pendant 30 à 40 mn (Th 6)**

Peut se congeler. A déguster 1 à 2 heures avant la course en fonction du type d'épreuves

Challenge Club, le point au 1er Septembre…

Toujours le même trio en tête du challenge, mais çà n'a jamais été autant serré. Moins de 60 points entre les 3 premiers !! Aline toujours en tête chez les féminines. Et toujours Maël et Axelle chez les jeunes.



Retour en images :

Quelques photos de « vacances » de nos Triathlètes depuis fin juin, parfois sous une météo capricieuse

Chantonnay

Luxembourg

Carquefou

Ch'Triman (Bravo les finishers)

St Jean de Monts

Et bravo à Fabrice et Florian qui ont terminé hier dimanche le Challenge Vichy (format XXL) en moins de 11h

Partenaires

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