



# LE *Trifuté* magazine

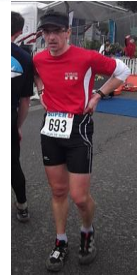
**Pour avoir les derniers résultats et infos du club, visitez le site du Trivéloce.**

<http://triveoce.free.fr>



**WANTED !** Page 2

**Un défi, deuxième partie !**



Page 2

## 6ème DUATHLON AVENIR ET ADULTES DES ILES DE LOIRE Championnat départemental jeunes



Le bureau du club TRIVELOCE, organisateur du 6<sup>ème</sup> DUATHLON des Iles de Loire, remercie les 120 participants, les 45 bénévoles, tous les partenaires et aussi nos 3 champions départementaux issus de notre section jeune pour leur engagement, leur sourire et leur plaisir partagé.

Vous avez, une nouvelle fois, tous contribué à développer auprès de nos jeunes les valeurs du sport en général et du Duathlon/Triathlon en particulier. Nous nous efforcerons de faire encore mieux l'année prochaine. Le bureau.



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://triveoce.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 - Emeriaud Menuiserie - CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caqueneau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)

## VICHY

(en compagnie de Jean Noel et Laurent)

Ma préparation a commencé le 31/01, cela fait donc maintenant 13 semaines que je suis dans mon plan d'entraînement. J'arrive à la fin du 2<sup>ème</sup> bloc foncier. J'attends la 14<sup>ème</sup> semaine avec impatience, c'est ma semaine de repos. Pour l'instant, tout ce passe bien, je suis assidus, pas de blessure, pas de lassitude et la motivation est toujours présente. Juste un peu de fatigue en fin de semaine et les jambes se font parfois un peu lourdes.

Les semaines écoulées se sont décomposées de la façon suivante :

Lundi : repos

Mardi : séance CAP plus spécifique avec Sébastien et Jean Pierre

Mercredi : séance natation avec Olivier

Jeudi : séance natation avec Simon

Vendredi : séance longue CAP entre 1h15 et 1h45 tout seul à 60/70% de VMA

Samedi : sortie vélo dans le G1

Dimanche : sortie vélo avec le Vélo Club St Séb ou occasionnellement avec Bruno

Et le Dimanche soir, je n'ai plus beaucoup de jus !

Je consacre pour l'instant entre 10h et 12h par semaine. Autant vous dire que je suis obligé d'avoir une organisation type top entre le travail, la vie de famille et les séances d'entraînements. Pour l'instant je gère et mes filles supportent mes absences.

Ensuite, j'attaque la 3<sup>ème</sup> partie de mon programme, 9 semaines de spécifique.

(3 séances par semaine dans chaque discipline)

Mon planning de courses en préparation de Vichy :

Tri Sprint de Jards sur Mer le 15/05

Tri CD de Laval le 29/05

Tri MD de Sireuil le 12/06



A bientôt pour la suite

Christian

Bravo Maxime !

Maxime Déramé



Les Sébastienais Maxime Déramé, 15 ans (cadet), Mélie Subervie (benjamine) et Maël Fougerit (benjamin), viennent de remporter des titres de champions départementaux à l'occasion du sixième duathlon de l'association Tri-Véloce. Une centaine de personnes ont participé à la compétition. « C'est mon premier titre sportif, témoigne Maxime. Cela fait deux années que je pratique le duathlon. »

## WANTED !

La Ligue de Triathlon des Pays de la Loire a lancé un avis de recherche pour cet individu qui humilie les coureurs et les arbitres sur tous les terrains de sports de la région. En effet, il nargue tous les triathlètes en multipliant les victoires ! SON SECRET : il se fait ses propres règles, il s'arbitre tout seul, c'est un SCANDALE !!!

Toute personne, susceptible de le croiser, est invitée à prendre contact avec les forces de l'ordre au plus vite



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 - Emeriaud Menuiserie - CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caqueneau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil )

## Duathlon de Fontenay Le Comte par équipe

C'était donc le 20 Mars que se déroulait le Duathlon de Fontenay le Comte, (6km/35km/3km) où j'ai eu le plaisir de participer à cette première aventure sous les couleurs du club, notre équipe était composée de Cyrille VALLEE (très grand coach), Fabrice DURAND, Christophe POUSSARD, Jean Philippe ROLET et moi-même (Jérémi).

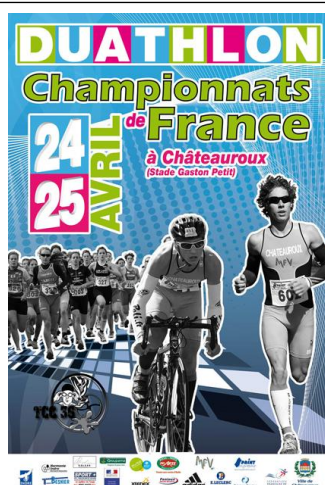
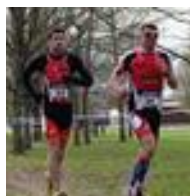
Départ de St Sebastien dans les temps nous voilà partis en direction de Fontenay où notre coach nous attends ! Nous retrouvons là bas notre équipe élite du tri vélocé composée de Frédéric NAUX, Antoine BOURDIN et Sébastien BOURDIN.

Dossard et puce en main, on commence à rentrer dans la course et à discuter de l'attitude à adopter, c'est un format nouveau pour plusieurs d'entre nous, mais nous sommes tous impatient de prendre le départ ! Nous voilà appelés à nous placer sur la ligne, c'est bien concentré que nous partons pour les 6km. 15km/h de moyenne nous sommes bien, mais voilà que le parc à vélo approche et c'est parti pour les 35km (3tours d'un parcours plutôt sélectif), au bout de 300m Jean Philippe et moi-même avons déjà du mal à rester collé au groupe, on se regarde et on a tout de suite compris qu'on allait déguster lol. Mais on commence à prendre le rythme, les relais sont réguliers et on se sent efficaces, malheureusement Jean Philippe nous lâche en cours de route, et comme je le comprends, je suis aussi dans le rouge à ce moment!!

Cyrille en coach attentif le remarque et décide de dérailler pour me permettre de respirer un peu (beau geste au passage) mais je lâche plusieurs fois le groupe, qui ne manque pas de m'encourager !! La fin du parcours vélo est dure pour moi, Fabrice, Cyrille et Christophe prendront la majeure partie des relais, ils ont les jambes les bougres ! Nous voilà arrivés dans le parc à vélo pour pouvoir tout lâcher jusqu'à la ligne, on enfile les running et hop on va voir ce qu'il reste (zut pas grand-chose lol) Fabrice nous emmène encore une fois sur la course, les jambes souffrent pas mal mais ça vaut le coup pour une belle photo finish !

Classé 14<sup>ème</sup> sur 32 nous sommes tous définitivement conquies par cette 1<sup>ère</sup> expérience et c'est sans les jambes mais avec le sourire que je rentre sur Nantes ;). Bravo à mes coéquipiers et surtout à l'équipe élite qui remporte haut la main (bon d'accord pour 7secondes...) ce duathlon !

Jérémi



# Bravo

## Antoine Bourdin

qui termine 31<sup>ème</sup> aux  
Championnats de France Elite  
à Châteauroux dans des  
conditions climatiques  
difficiles

*Nos commerçants partenaires :*

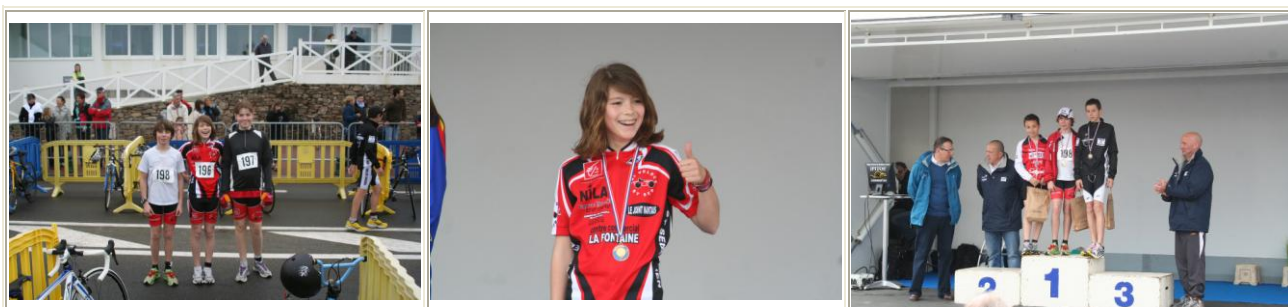
ENR Atlantique - AntarGaz - Saunier Duval - Maître PRUNILLE - BSA OPEL - NILA - COFELY - La Caisse d'Epargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Emeriaud Menuiserie - CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caquineau ;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

## Duathlon des Sables d'Olonnes 3 avril

Les entraînements de la section "jeune" du TRIVELOCE commencent à porter leurs fruits puisque, lors du duathlon des Sables, le club a récolté 2 médailles supplémentaires.

Une médaille de Bronze pour Mélie en catégorie Benjamine et une en Or pour Maël dans la même catégorie (Garçon). A noter aussi la médaille du courage et de la volonté pour Amélie qui est tombée au 2ème tour vélo mais a tenu à aller jusqu'au bout de l'épreuve malgré une cuisse bien râpée. Bravo à vous trois !!

Pour information, ces courses s'intègrent dans le cadre du Challenge Vendée 2011 de DUATHLON.



**Très bonne participation  
au stage fin mars aux  
Sables d'olonne :**

**Merci aux entraineurs  
Vivement l'année  
prochaine !**



## Le challenge club TRIVELOCE est lancé !

Après la première journée au duathlon de St Jean de Monts, voici le classement provisoire des premiers par catégorie:

Maël benjamin  
 Mélie benjamine  
 Naéva pupille  
 Antoine minime  
 Sébastien sénior  
 Jean Noel vétérans  
 Sylvie vétérans femme  
 Séverine sénior femme

Les prochaines étapes sont le triathlon de St Nazaire et celui de Chemillé.

### Anniversaires à souhaiter:

Didier Ernoul	01/05	François Berthon.	04/05
Thierry Monneau	07/05	Maxime Déramé	09/05
Fabrice Durand	13/05	Olivier Renaud	18/05
Quentin Bretaudeau	21/05	Stéphanie Duret	25/05
Christophe Poussard	25/05	Christian Suaudeau	25/05
Arthur Prévost	10/06	Sébastien Bourdin	15/06
Cyrille Albouy	16/06	Tristan Subervie	18/06
Thierry Tourmente	18/06		

### 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 - Emeriaud Menuiserie - CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caqueneau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)