Janvier- Février 2009

LE TRIFUTE magazine

BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2009 A TOUS

Un sauvetage héroïque

Voir en page 2

Des conseils en course à pied par Jean-Pierre.

Voir en page 4

Les conjointes se rebellent ! ! !
Mais c'est comme ça qu'on les aime…

Voir en page 3

Téléthon 2008

Franc succès que cette édition du Téléthon.

Le Trivéloce a participé au soutien de la lutte contre la mucoviscidose. Au programme : de la natation de14h à 16h et un pédaler/courir de 15h à 16h. Cette animation ouverte au public a permis de récolter 230€.

Merci à tous !

Naissance

L'ensemble du club souhaite la bienvenue à Jules Renaud, né le 23 octobre 2008 et félicite les heureux parents

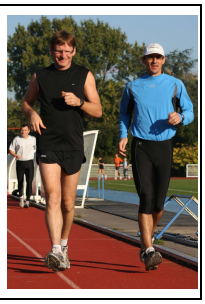
BIKE and RUN 19/10 DEF'ICAM

Ci contre
Monneau père et fils 1ers

Vermillard père et fils 4èmes

NOUVEAUTE

Pour les trifutés à suivre, les personnes en photo ci-contre devront produire un article illustré ! ! !
Sous peine de gage



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 :

NILA - Elyo Centre Ouest – **La Caisse d'Epargne - Atlancad** - **RUNTRIBIKE - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais** - **C.C.S.** Caisserie Conditionnement Services - **Com Pour Vous- Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine**

Une sortie pas ordinaire **par un matin d'octobre**

Au programme, un triathlon sans classement , avec ½ heure de natation (1000m), 1 heure de vélo (50km) et ½ heure de course à pied (6km), à allure modérée et dans une ambiance conviviale.
Ce dimanche nous nous sommes donc retrouvé à 8 sur le site de la Roche Ballue à Bouguenais, sous les regards amusés d'un groupe de marcheurs.
Un ciel bleu azur, sous un soleil digne d'un mois d'août dans le sud de la France, et une température extérieure avoisinant les 8°. Nous commençons la natation dans une eau un peu fraîche. La ½ heure prévue se raccourcie, de quoi faire 800 mètres et distraire le pêcheur du coin qui n'a pas attrapé de poissons durant l'agitation des triathlètes.
Retour aux voitures pour la transition natation/vélo en direction de Port Saint Père.
Si effectivement la première partie n'était pas bien violente, la deuxième fut plutôt cool, mais tellement riche en évènements que l'on ne pouvait pas louper ça.
En effet, après un premier arrêt chez Stéphane Martin histoire de dire un petit bonjour, en voilà un second pour remettre d'aplomb le véhicule d'une petite dame.
Enfin, troisième et dernier arrêt chez James, pour découvrir une fabuleuse collection de motos dont une qui n'a jamais voulu démarrée, un magnifique VTT et une voiture de sport de quoi faire pâlir plus d'un pilote !
Petite dégustation de pêches de vigne avant de partir et retour à la case départ, avec une moyenne en km/h qui remonte par rapport à l'aller. Pas difficile de faire moins bien qu'à l'aller !

Nouvelle et dernière transition pour la C.A.P. Tiens ! Voilà de nouveau nos marcheurs !
Je ne sais pas qu'elle distance ils ont parcouru, mais nous avions le sentiment que leur allure avait été supérieure à la notre. Bon, c'est pas le tout mais il faut finir l'entraînement.

Environ 3 heures plus tard, nous avions terminé notre triathlon dans une ambiance excellente, avec une météo magnifique et quelques moments inoubliables.
Si l'objectif « temps/distance » n'était pas atteint le cocktail bonne humeur fut parfait et c'est bien ça l'essentiel. A refaire sans hésitation !

Jean-Marie

Bike & Run du 25 janvier inscription 2€ par équipe

- **Etape Rallye** avec questionnaire
- **Spéciale** de 2 boucles avec départ toutes les 30 secondes
- La **"mano a mano"**
- Le pot des amis
- Les distances et le parcours seront accessibles, donc n'hésitez pas à inviter du monde
- J'attends vos inscriptions. A bientôt pour + d'infos....

Stéphane

Nos commerçants partenaires :
NILA - Elyo Centre Ouest – **La Caisse d'Epargne - Atlancad** - **RUNTRIBIKE - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais** - **C.C.S.** Caisserie Conditionnement Services - **Com Pour Vous- Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine**

MERCI MESDAMES, VOUS LE VALEZ BIEN !

BILLET D'HUMEUR , après Aubade, le triveloce! trop cool…

Leçon n° 1 : Tourner 7 fois sa langue avant de parler, ou éviter de s'engouffrer dans les embouteillages quand on est dans un stade.

Prendre part à une discussion lorsque l'on ne connaît rien au sujet, c'est toujours délicat. Personnellement je préfère m'abstenir, seulement voilà, il arrive qu'on ne puisse pas faire autrement…

Il y a quelques mois de cela, alors que j'étais tranquillement occupée à rêvasser aux abords d'un stade, pendant que le nouvel objet de mes insomnies s'évertuait à perdre en transpiration toute l'eau de son pauvre petit corps, un monsieur fort aimable prit mon air absent pour de l'ennui.
Je dois bien avouer que j'ai souvent l'air absent quand je plonge dans mes pensées, un peu comme quand je cherche mon chemin dans une ville que je ne connais pas.
Ce monsieur donc, gavé de bonnes intentions, me tendit une casquette.
Au prix d'un effort surhumain, (qui ne me fît même pas perdre 1ml !) je quittais ma ville et ses embouteillages pour me retrouver dans ce stade, une casquette rouge à la main.
En fille bien élevée que je suis (si, si !) je m'intéressais à l'objet, et découvris, inscrit en lettres blanches : « TRIVELOCE »

- « Tiens sympa comme nom, c'est mieux que tri select ! »

Grave erreur ! On ne plaisante pas avec le sport.
Eh non Madame, V.M.A ça ne signifie pas « Vrai Mâle Actif » ni même « Vraiment Marre d'Attendre », encore moins « Vérité Mauvaise à Annoncer »

Bon c'est décidé, la prochaine fois je ferais honneur à mon homme, avant d'entrer sur un stade, ou de venir gonfler les rangs des supporters de triathlon, je lirais les anciens numéros du « Trifûté »
Promis ! (Pourvu qu'on ne m'oblige pas à porter la casquette !)
Au fait, vous trouvez pas que Trifûté ça fait penser à… Oups ! C'est vrai j'ai promis !

La compagne de l'homme à la voiture de sport

BILLET D'HUMEUR à déguster avec humour!

Ah, quel délice d'être réveillée de bonne heure le dimanche matin afin de pouvoir profiter pleinement de ces courtes journées pluvieuses, avec mes enfants, seule…
Quel bonheur de savourer ces tendres moments de complicité que sont le bain et le repas du jeudi soir, avec mes enfants, seule…
Quel ravissement d'aller, tranquille, …seule, brosser les dents, raconter une histoire à mes enfants les soirs de mercredi !
NON ! Le plus extraordinaire, c'est d'apercevoir les petites fesses de papa sensuellement moulées dans une combinaison « trifonction »…avant de disparaître ! Me laissant…seule, à mes rêves.
Mais à qui, à quoi dois-je tous ces plaisirs sans cesse renouvelés ?
(roulements de tambour…)
AU TRIVELOCE ! Merci le club.

La compagne des « petites fesses moulées »

Nos commerçants partenaires :
NILA - Elyo Centre Ouest – **La Caisse d'Epargne - Atlancad** - **RUNTRIBIKE - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais** - **C.C.S.** Caisserie Conditionnement Services - **Com Pour Vous**- **Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine**

Quelques dates à retenir

Anniversaires à souhaiter:
Chauvat Laurent 01/01
Amigou J-Philippe 03/01
Decreu Eric 06/01
Le Goff Christian 20/01
Bardon J-Noël 25/01
Desquesnes Vincent 09/02
Forget Patrick 09/02
Vermillard Gaetan 09/02
Naux Frédéric 10/02

Résultats

Cross la Chapelle 14/12

Bruno Derouet 18' 02''
Mathieu Broissand 18'07''
Arnaud Hamon 18'58''
Vincent Desquesnes 19'48''
Thierry Vachon 19'57''
James Lavigne 20'49''
Tristan Subervie 24'29''

10 km de Chantepie (déc)
Michel Fréard 38'13''

Cross La Chantrerie 30/11
Frédéric Thiré 15'31''
Mathieu Broissand 16'10''
Bruno Derouet 16'25''
Trail Nostang 27 km
Christian Suaudeau 2h40'
Trail Messac 12km
Christian Suaudeau 0h59'

L'ENDURANCE en COURSE à PIED

L'ENDURANCE est indispensable du début à la fin de la saison. Sous aucun prétexte, elle ne doit être négligée par le triathlète. Elle constitue les fondations de l'entrainement. Elle se pratique en footing long et lent sur des durées variables,

Epreuves découvertes	= 50' à 1H
CD	= 1H10 à 1H20
MD	= 1H30 à 1H40
IRONMAN	= 2H30 à 3H

Le niveau de la fréquence cardiaque se situera à 70% de la FC MAX (ne jamais dépasser 80% de la FC Max). Pour les triathlètes qui ne disposent pas de cardio et qui courent en groupe, il suffit d'être constamment en aisance respiratoire (repère: Il faut pouvoir discuter tout en courant, si l'athlète n'y arrive pas, il faut ralentir l'allure pour que le travail soit efficace). Je vous conseille d'effectuer, de temps en temps, une sortie en solitaire, elle vous permettra de courir à votre rythme et avec vos sensations du moment (on a tendance, quant on court en groupe, à courir soit trop vite soit trop lentement).Elle devra se dérouler en milieu naturel de préférence, elle permettra de récupérer, de s'oxygéner et de vous procurer également une détente psychologique. Les forêts, les vignobles, les sentiers pédestres vous permettront de varier vos sorties et de courir sur des sols souples qui limiteront les chocs et les traumatismes (de plus c'est un retour vers la nature, que du bonheur!) Oublier un peu le bitume, vos tendons vous en seront reconnaissants! Elle est primordiale et fondamentale pour les séances du Jeudi soir et c'est pourquoi, je conseille à tous d'effectuer une sortie hebdomadaire en ENDURANCE (voir ci-dessus pour les durées et le rythme). Elle vous permettra de progresser et d'éviter les blessures, sachant que nous allons aborder une période plus intense.

Pour ceux qui ne peuvent effectuer qu'une séance de CàP hebdomadaire, il faut privilégier la sortie en endurance (qui peut être aménagée,à voir avec JP)
RAPPEL :Les séances qui sont proposées le jeudi soir sont programmées pour les triathlètes qui pratiquent les compétitions sur les distances suivantes: CD, Sprints et les courses à pied sur 5 et 10 Km . (il va de soi, qu'elles sont bénéfiques aussi pour les Triathlètes qui pratiquent les MD,les IRONMAN ,les Semi-marathons et les marathons). J'espère que ces petits conseils(rappels pour certains) vous seront utiles pour le bon déroulement de votre saison.
IMPORTANT : Il faut varier vos séances d'entrainement pour rompre avec la monotonie (ça sera plus ludique et ça stimule!).

Jean Pierre

Au sommaire du Trifuté de mars/avril : entre autres
Randonnée dans les Pyrénées par Jean Philippe
Billets d'humeur des conjointes (suite et peut-être fin…)

Nos commerçants partenaires :
NILA - Elyo Centre Ouest – **La Caisse d'Epargne - Atlancad** - **RUNTRIBIKE - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais** - **C.C.S.** Caisserie Conditionnement Services - **Com Pour Vous- Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine**