

LE

# Trifuté

magazine

**Test  
Phonétique CP**  
(Exercice particulièrement adapté  
aux enfants de triathlètes en  
difficulté)

Page 4

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

<http://triveloce.free.fr>

N'oubliez pas de vous inscrire en tant que membre...

## Les souvenirs de Fred Thiré,



Le TRIVELOCE trouve sa richesse dans les hommes et les femmes qui en sont adhérents ou partenaires. Ils nous apportent leurs expériences, leurs passions, leurs envies...

Fred THIRE fait partie de ces sportifs qui œuvrent pour le bien du club, grâce à ses qualités techniques et humaines. Il force aussi le respect par son long parcours sportif, son accompagnement des jeunes et son professionnalisme en tant que vélociste spécialisé dans le triathlon (RUNTRIBIKE). Une rencontre dans son magasin en toute simplicité a permis de mieux connaître cet homme humble mais pugnace !

Interview réalisée par notre journaliste de terrain :  
Christophe Vadillo

Pages 2 et 3

5ème DUATHLON  
AVENIR et ADULTE

Organisation  
com  
C.C.S.  
Prunille  
ENERGIE la dose de fruit !  
BSA ATLANTIQUE  
BSA Atlantique Nantes-orvault  
BSA Atlantique Nantes Sud Loire  
BSA Atlantique Saint Nazaire  
CAISSE D'EPARGNE  
NILA  
ATLANCO

Inscriptions gratuites au 02.40.34.45.94  
ou sur le site <http://triveloce.free.fr>  
Lot à tous les participants

OUVERT A TOUS de 8 à 99 ans (licenciés ou non licenciés)  
DIMANCHE 14 MARS 2010  
Ile Forget - St Sébastien à 10h00

Comité départemental triathlon de Loire Atlantique  
Saint Sébastien

### ARTICLE A PARAITRE

Nous accueillons depuis la rentrée des enfants et des féminines avec plaisir. Pour le trifuté des mois de mars -avril, ces personnes sont invitées à produire un article illustré !!!  
Sous peine de page

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 :

OPEL - NILA - COFELY - La Caisse d'Epargne - Atlancaud - RUNTRIBIKE - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous - Déclit Dentaire- Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine :  
(Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)



Félicitations à la famille Forget  
et bienvenue à Sienna qui a vu le jour  
le 24 novembre dernier.

1. Fred, tu es l'un des partenaires principaux du TRI VELOCE sous ton enseigne RUNTRIBIKE mais tu as aussi un parcours sportif bien rempli. Peux-tu nous le décrire en quelques lignes ?

Et bien j'ai commencé par des sports collectifs (Hand Ball, Foot) mais très vite je me suis mis au vélo sous l'impulsion de mon père. J'ai démarré en cadet puis en 1<sup>ère</sup> catégorie jusqu'en 1980 notamment au sein de l'équipe GPA (Gitane). À partir de 1982, après deux années off, je cumulais travail et vélo et ce jusqu'en 1994 en catégorie Elite. J'avais un emploi adapté au sein de l'entreprise Presse Océan, un peu grâce à sa figure emblématique : Pierrot BARBOTIN. C'était une époque où je réalisais environ 30.000 km de vélo par an !

L'envie de pratiquer le triathlon est venue en 1994 en voyant évoluer les stars du moment comme MARK ALLEN... Très vite les résultats sont venus sur un rythme de 18 épreuves par an. Je finissais régulièrement dans les cinq premiers malgré une natation en retrait par rapport aux deux autres disciplines (vélo et CAP)

Mais surtout, ce que je retiens de cette période « triathlétique intense », c'est le plaisir.

En 1998 : arrêt sur blessure et retour au vélo. Le niveau est toujours là puisque j'intègre d'emblée la 1<sup>ère</sup> catégorie. C'était sur l'île de La Réunion.

Lorsque je suis revenu en métropole en 2000, j'ai décidé de créer une équipe Junior de vélo. Son nom ? Nantes 44 Cycliste. Ce fut une aventure fantastique pendant 4 années et je suis fier de voir certains de mes élèves évoluer aujourd'hui en pro. Qui ? Sébastien TURGOT ET Damien GAUDIN, tous deux chez BOUYGUES TELECOM et aussi mon fils qui roule sous les couleurs d'AUBER 93.

Enfin retour au Triathlon en 2005 avec mon autre fils Jordan.

2. Quels sont tes meilleurs et plus mauvais souvenirs (sportifs)?

Mes meilleurs souvenirs je les retrouve lorsque j'étais Cadet. Nous visitons tous les coins de France, voire l'étranger. De plus, un très grand esprit d'équipe régnait.

Le plus mauvais ? ... Les blessures !

3. Aujourd'hui, comment arrives-tu à concilier vie sportive et vie professionnelle ?

Ce n'est jamais facile mais avec de la volonté on y arrive toujours, tant que l'envie et la « niaque » sont là.

D'ailleurs, j'ai repris le vélo l'année dernière avec la même motivation que lorsque je courais en Cadet.

4. Tu as deux fils qui suivent ta voie, voire dépasse le maître. Peux-tu nous les présenter ? Leur parcours ? Leurs principaux résultats ? Leur objectif 2010 ?

Oui. Tout d'abord l'aîné, JONATHAN qui, lui aussi, a commencé par des sports CO. Puis en Minimes/Cadets, il réalise ses débuts en vélo. Ensuite vient la catégorie JUNIOR où, pour lui, se fut l'explosion. On peut considérer que c'est en JUNIOR 2 qu'il a pris véritablement son envol. Aujourd'hui, il va démarrer sa 3<sup>ème</sup> année de pro sous les couleurs d'AUBER 93 comme je l'ai déjà indiqué.

Même si sa dernière saison est satisfaisante avec des résultats intéressants notamment une belle 13<sup>ème</sup> place aux étoiles de BESSEGES, JONATHAN se prépare pour une grosse saison 2010 et pour la « gagne ! »

Puis vient le CADET de la famille, JORDAN, qui a débuté le sport par du RUGBY, puis le HAND BALL. C'est en 2005 qu'il s'est orienté vers le triathlon à son initiative avec, tout de suite, de bons résultats et des podiums. Toutefois, l'appel du vélo l'a emmené en 2009 dans la catégorie ELITE qui fut pour lui une révélation. Il a d'ailleurs réalisé un très bon « Tour de L'Eure et Loire » qui est une course difficile et révélatrice de la potentialité d'un coureur cycliste. 2010 sera pour lui une année de « concrétisation » dans cette catégorie.

5. Un papa heureux alors ?

Oui mais heureux surtout parce qu'ils se réalisent dans ce qu'ils font. Ils sont assidus et ont l'esprit « gagnant ».

6. Quels conseils donnerais-tu à toute personne souhaitant débiter le TRIATHLON ?

Tout d'abord, bien choisir son club qui sera à l'écoute de ses adhérents. Ensuite et surtout, se faire plaisir. C'est à mon sens INDISPENSABLE ! Enfin, pratiquer intelligemment et progressivement.

Ah, aussi, j'oubliais un dernier conseil : sur blessure, sur chute ou après une maladie, vous devez absolument prendre le temps de récupérer. Vous n'en reviendrez que plus fort !

*Nos commerçants partenaires :*

**OPEL - NILA - COFELY - La Caisse d'Épargne - Atlancad - RUNTRIBIKE - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous - Déclic Dentaire- Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine :**  
(Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

7. Selon toi, qu'apporte le TRIATHLON ?

Et bien, tu peux faire trois sports au gré de tes envies. C'est aussi pour moi l'occasion de faire de nouvelles rencontres et découvrir de nouveaux lieux.

8. Tu proposes une large gamme de produits pour tous les passionnés des trois sports qui composent le TRIATHLON. Que peuvent trouver les clients qui poussent la porte de ton magasin ?

Effectivement, les clients peuvent trouver tout accessoire de TRIATHLON mais aussi des conseils techniques, étude posturale ...

Nous faisons en sorte d'accueillir les clients chaleureusement dans un environnement de passionnés.

Enfin, nous souhaitons proposer à nos clients les dernières nouveautés. Nous avons rentré une nouvelle gamme de vélo de la marque CKT d'un excellent rapport qualité/prix et pour tout niveau. A ce propos, nous essayons toujours d'adapter nos produits au budget de nos clients mais sans sacrifier la qualité. Je dirais que c'est notre fer de lance !

Le palmarès de Fred en résumé : 121 victoires vélo dont la dernière obtenue au Grand Prix de Rennes en 2009 (Matériel utilisé : cadre CKT, groupe SRAM RED, roues TOKEN T50)  
45 victoires en DUATHLON sur les 15 dernières années dont 2 fois vice-champion de région.  
TRIATHLON : nombreux podiums en catégorie Sénior et 6 podiums vétérans.  
Quelques résultats de TRI en 2008 : 2<sup>ème</sup> à PORT BRILLET, 5<sup>ème</sup> à DINAN 1<sup>er</sup> vétéran à VILLEVEQUE...



## QUELQUES DATES A NE PAS OUBLIER

- Run and Bike, organisé par Dominique Leroy. Samedi 30 et dimanche 31 janvier.  
Format sur un wk: Samedi après midi prologue avec temps éliminatoire pour le dimanche.  
  
Dimanche matin étape longue avec surprises et départ ttes les minutes suivant classement prologue.
- Duathlon sur les Iles de Loire le 14 mars 2010. Pensez à inviter vos amis et votre famille pour cette rencontre amicale.



Au

- Stage sportif les 27 et 28 mars au creps de la Roche sur Yon.  
programme : vélo, piscine, sports collectifs, cap, muscu....
- Triathlon de Sizun le 13 juin : **Pensez à vous inscrire individuellement** dès l'ouverture des inscriptions (prévue mi janvier).



*Nos commerçants partenaires :*

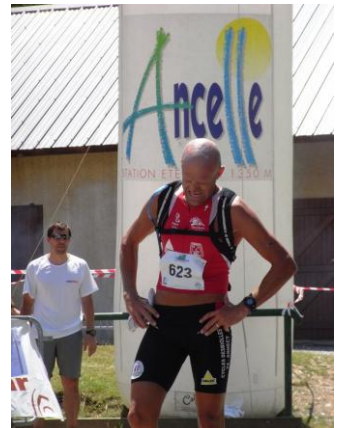
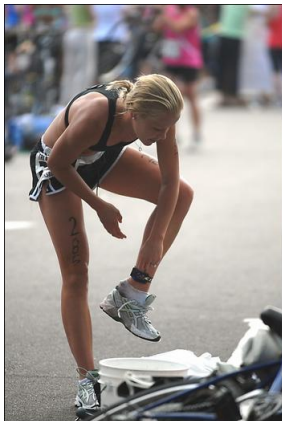
**OPEL - NILA - COFELY - La Caisse d'Épargne - AtlanCAD - RUNTRIBIKE - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous - Déclat Dentaire - Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine :**  
(Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

# Phonétique CP

par Matt Broissand

(Exercice particulièrement adapté aux enfants de triathlètes en difficulté)

Consigne : coche la case si tu entends le son « Aïe ! ».



## Petites annonces

**Vélo de course** bon état. LAPIERRE Road Racer Elite 920 année 2002. Cadre alu 7005, Fourche alu, dalier Campagnolo Xenon 30X42X52, Dérailleurs Campagnolo ar:mirage, av:xenon, Cassette Campagnolo 9 ,vitesses 13x26, Pédales LOOK, Taille: 54, Poids (ss les pédales): 9,9kgs , Prix neuf 765€ vendu:300€ contacter Alan Cormerais

**Vélo de course**. BH carbone classic – T 54 Cadre et fourche carbone Groupe Shimano 105 Roues Shimano R500 Potence et tige de selle FSA alu Selle San Marco Date : 29/12/07 - très bon état - très peu roulé (3650 km) Prix neuf 1400 € Vendu 550 € Visible au magasin Cycles Fred THIRE. Contacter Jean Philippe Amigou

**N'oubliez pas les entrainements vélo samedi 14h, cap jeudi 18h30 et natation mardi midi et mercredi 21h15**

### Anniversaires à souhaiter:

Chauvat Laurent 01/01  
Decreu Eric 06/01  
Bardon J-Noël 25/01  
Forget Patrick 09/02  
Naux Frédéric 10/02

Amigou J-Philippe 03/01  
Le Goff Christian 20/01  
Desquesnes Vincent 09/02  
Vermillard Gaetan 09/02

*Nos commerçants partenaires :*

**OPEL - NILA - COFELY – La Caisse d'Epargne - Atlancaud - RUNTRIBIKE - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous- Déclit Dentaire- Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)**