



LE *Trifuté* magazine

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

Trivéloce.

<http://triveloce.free.fr>

Un défi, troisième partie !



Page 4



Bravo à Maël pour son podium (1^{er} Benjamin) St Nazaire

EDITO

Avant les vacances, je souhaite faire un bilan sur le déroulement de la 1^{ère} partie de la saison.

Depuis début avril, nous avons des trivélociens tous les week-ends sur les courses de la région et bien plus loin, avec en prime parfois des podiums. Maël, Mélie, Thomas, Maxime, Frédéric, Sébastien, Antoine, Jean-Noël, Sylvie et Séverine, et j'espère n'avoir oublié personne !

Vous êtes motivés, et répondez présent au rendez-vous fixés, duathlon club, stage, challenge. C'est bon pour le club, cela crée une dynamique !

Je tiens à remercier plus spécifiquement les entraîneurs qui nous encadrent chaque semaine. Ils sont pour beaucoup responsables de la bonne ambiance qui règne au Trivéloce.

Vous avez aussi remarqué que le site (triveloce.free.fr) est beaucoup plus réactif depuis quelques temps. Nous le devons à Trimarrant (Christophe) pour les news et Cyrille pour les résultats.

Le challenge club tient toutes ces promesses. Il vous reste une dernière chance pour récolter quelques points, ou gare à la cuillère en bois !

Rendez-vous le dimanche 28 août au triathlon de Chemillé, nous clôturerons l'après-midi par un pique-nique avec nos familles plus un pot offert par le club

Bonnes vacances à tous !

Thierry.

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>

SIREUIL

Page 2 et 3

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)

SIREUIL



On en parlait depuis quelques mois et le jour J est arrivé : Le triathlon de Sireuil ou « tri du pont » du 12 juin 2011.

Après les séances d'entraînement (plus ou moins intenses selon les participants) durant les semaines qui précéderent la course, nous nous sommes retrouvés au stade René Massé pour le départ vers 10h30 le samedi matin. Pause déjeuner sur Niort et arrivée dans le camping du Nizour à Sireuil pour 16h00.

Camping agréable et calme, idéalement situé, car nous avons une vue directe sur le parc à vélo du triathlon. Après un montage des toiles de tentes et gonflage des matelas, en selle pour un repérage du parcours vélo (boucle de 20km) et découverte de la « Charente ».

Ce fleuve, dont tout le monde parle au tri de Sireuil, est sensé offrir suffisamment de courant pour transformer un nageur modeste en Alain Bernard.

C'est pourquoi, nos triathlètes incrédules observent avec grand intérêt cette eau « statique ».

Après quelques minutes de réflexion, nous déduisons avec fierté que le courant semble suivre le sens des algues que l'on voit osciller au fond de l'eau.

Je vous confirme : il y a bien des algues, ça c'est sûr, mais point de courant !

Après une bonne douche, c'est pasta partie dans la salle municipale pour le dîner et se serait vraiment dommage de louper ça.

Au préalable nous retirons nos dossard avec en cadeau une bouteille de Pineau.

Sur les tables sont déjà installées des bouteilles d'eau minérale remplies de vin rouge et rosé, puis arrive les gâteaux apéro accompagné d'un Schweppes /coca. Le ton est donné !

Ambiance chaleureuse, décontractée, festive et sans prise de tête. Tous les clubs sont présentés un par un par l'animateur et le Tri Véloce n'est pas en reste pour se manifester.

Un des organisateurs vient discuter un moment avec nous, racontant quelques anecdotes sur les années précédentes et précisant que certains nageurs sont « détruits » en sortant de la natation. Ce mot marquera nos esprits pour le reste du séjour et à voir la tête de certains, il y a de l'inquiétude dans l'air.

Retour au camping pour une nuit « agitée », entre des grenouilles très bruyantes, le froid, ceux qui ronflent ou se lèvent pour se soulager, le sommeil à épisodes fut peu propice au repos.

7h00 réveil pour tous et petit déjeuner dans la salle d'animation du camping dans une ambiance toujours aussi joyeuse. La météo est avec nous : température agréable, pas de vent et un beau soleil.

9h30 vélo à la main et sac sur le dos nous rentrons dans le parc à vélo après des préparatifs dignes des plus grands champions : barres de céréales scotchées sur les cadre, boissons énergisantes dans les bidons, vérification mécanique et inventaire du matériel, etc...

10h00 nous embarquons dans les fameux moyens locaux : des bennes agricoles attelées à des tracteurs.



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 Caqueneau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)

Sireuil (suite)

Le temps se couvre et les 3 kilomètres pour atteindre le point de départ nous paraissent interminables.

Mise à l'eau rafraîchissante et 10h30 le coup de pistolet retenti, c'est le départ !

Difficile d'éviter les nombreuses algues à cause du manque d'eau. Il faut nager au maximum au milieu du fleuve et ne pas compter sur le courant pour augmenter la performance.

Sortie de l'eau et pas de triathlète détruit aux alentours. « On nous aurait menti ? »



Après une transition peu rapide, longue distance oblige, on attaque le vélo avec une première petite bosse au bout de quelques km. La deuxième située au 15^{ème} kilomètre environ sera plus difficile et au bout de quatre tours deviendra tout simplement « indigeste ».

Par ailleurs, je vous laisse imaginer l'effet dévastateur dans votre tête, dont le cerveau n'est plus irrigué par tant d'effort, lorsque le premier triathlète de la course, un certain Billeau vous double dès le 2^{ème} tour.



Mais il en faut plus pour achever un sportif déterminé à finir l'épreuve, d'autant que la transition vélo/CAP ça calme. Je ne sais pas si de nouveaux muscles sont apparus pendant le vélo mais on est comme scotché au sol pendant quelques temps.

Curieusement un regain d'énergie peut apparaître au 2^{ème} tour mais ça ne dure malheureusement pas. Il faut gérer.

Le mental prend le relais, les ravitaillements sont les bien venus et malgré des températures agréables il fait chaud.

L'arrivée c'est magique ! Heureux et satisfait d'avoir atteint l'objectif. Pour autant c'est peut être à ce moment là que l'expression « détruit » prend toute son importance car il faut tout de même un peu de temps pour s'en remettre.

Néanmoins, l'ambiance est toujours conviviale, jusqu'à une interview à chaud réalisée par l'animateur de la journée. Vous qui étiez un illustre inconnu, vous devenez l'espace de quelques instants un VIP comme les vainqueurs.

Sireuil c'est tout ça ! La bonne humeur, l'ambiance conviviale, des bénévoles souriants, une organisation sans faille, le tout dans un cadre très agréable.

Si vous recherchez une expérience humaine, ou la gentillesse règne sans artifice avec un goût prononcé pour l'effort physique, ce triathlon est pour vous.

Remerciements à tous les membres du Tri Véloce qui étaient présents ce jours là pour leur bonne humeur et encouragements, ainsi qu'une pensée amicale pour ceux qui ont dû déclarer forfait pour raison de santé.

JM (photos Thierry Vachon)



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 Caqueneau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)



Toujours debout après 6 mois d'entraînements. J'attaque le 7ème mois de mon programme, la dernière ligne droite. Ça commence à faire long mais il fallait passer par là. La lassitude commence à s'installer. Côté physique ça tient la route, petite alerte fin Mai avec un passage chez l'ostéopathe. Sinon juste un peu de fatigue en fin de semaine, mais je tiens bon.

Le programme de la semaine se compose de 2 entraînements natation, 3 sorties CaP et 2 sorties vélo dont une longue

Lundi : repos

Mardi : CaP

Mercredi : sortie vélo de 2h00 à 2h30 et séance natation

Jeudi : séance natation

Vendredi : repos

Samedi : sortie longue vélo de 5h00 à 6h00 (avec Laurent) avec enchaînement CaP de 30 min à 45 min

Dimanche : sortie Cap de 2h00 maxi

Ce planning risque de bouger durant les mois de Juillet et d'Août, les séances d'entraînement collectif étant arrêtées. Planning difficile à tenir entre le boulot et la vie de famille.

Mon planning de courses en préparation de Vichy c'est plutôt bien passé sauf pour le CD de Laval :

Tri Sprint de Jards sur Mer en 1h09 min

Tri CD de Laval abandon avant la CaP contracture à la cuisse

Tri MD de Sireuil en 5h08min et surtout jamais dans le rouge. Plutôt rassurant de se savoir sur la bonne voie.

Le jour J se rapproche et la pression de l'IRON MAN commence à se faire sentir. J'espère quelle ne sera pas trop forte jusqu'à la fin de mon entraînement.

Christian

Carnet rose : FELICITATIONS aux heureux parents !!!

Frédéric Naux (l'homme au chapeau) et Kristell Aubin sont les heureux parents d'un petit Maxime, il est né le 20 juin à 20h50 il pèse 3kg200 et mesure 52 cm.

La maman se porte bien et petite précision Fred aussi.



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 Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)