

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>

L'édito du Président



Cher tous,

Il y a 10 ans Dominique Leroy lançait le Tri-véloce, une poignée de « courageux » était de la partie pour cette expérience à Saint Sébastien.

Aujourd'hui, même si le club compte 120 adhérents, nous nous efforçons de maintenir le bon état d'esprit du début, pour que chacun trouve la pratique qui le motive avec toujours en ligne de mire, une franche camaraderie !

C'est peut-être l'automne mais comme le disait "Trimarrant", il y a toujours une compétition qui se profile à l'horizon. Les entraîneurs sont prêts pour vous encadrer, vous faire transpirer, pour vous pousser un peu plus loin dans l'effort

Nous attaquerons donc cette nouvelle saison 2013/2014 sans grand changement, mais avec les ingrédients qui font le Tri-véloce : convivialité, passion, solidarité.

Nous aurons aussi pendant cette saison, une pensée pour Jean-Michel qui nous a quittés brutalement.

Bonne saison à tous !

Cordialement,

Thierry.

Stage Jeunes

Cà commence fort !!

Page 2

Nouvelle piscine !

Premières longueurs dans la nouvelle piscine de St Seb

Page 2

Sous le soleil de St Lunaire



Page 3

La page Bien-être

- Recette
- Diététique
- Le mouvement du mois

Page 4

A vos Agendas...

- 27/11 : conférence sur la gestion de l'alimentation pendant l'effort (au CHU de 19h à 20h par une diététicienne)
- 26/01 : le traditionnel Bike & Run organisé par Dominique

Qui suis-je ??



Ancien triathlète de Ô niveau, j'aime les goûters après les sorties vélo. Toujours à la pointe, j'ai lancé la nouvelle mode de la chaussette unique. On aurait vu les 1ers adeptes dernièrement du côté d'Hawaii

Réponse en dernière page

Nouvelle Piscine

Il y avait une belle délégation de Triathlètes le 2 octobre dernier pour la 1^{ère} séance de natation à la nouvelle piscine St Sébastien / Basse-Goulaine.



Rappel des nouveaux créneaux :

- Le mercredi, de 20h30 à 21h45, avec 4 lignes d'eau
- Le vendredi, de 12h15 à 13h15, 1 ligne d'eau

Les autres séances d'entraînements :

- Natation : Le jeudi, de 20h30-21h45, au Thébaudières
- Vélo : Le samedi, départ à 13h30, au stade
- Càp : Le mardi, de 18h30-20h00, au stade

Stage Jeunes

21 jeunes étaient présents hier au centre des Thébaudières, ils ont enchaîné de la natation, du sport en salle (badminton + éducatifs de CàP), vtt, duathlon, et natation.

Il y avait 8 jeunes du TAC Carquefou et 13 du trivéloce.

Nous avons clôturé la journée par un petit goûter.

Après le Best St Nazaire l'année dernière, c'était au tour du TAC de venir rencontrer les jeunes de St Sébastien.

Une bonne journée dans une bonne ambiance, avec Stéphanie, Elise, Nicolas, Jean-Pierre et Thierry comme encadrants.



Entraînements Jeunes :

- Natation : Le mercredi, de 18h00-19h00, à Vertou
- Vélo-Càp : Le samedi, à 10h00, au stade

« Sous le soleil de St LUNAIRE... »

Ca y est, the D-day est arrivé. !!

Après un forfait à Chantonnay pour cause de blessure, je peux enfin participer à mon 1^{er} L (ça a failli ne pas être le cas pour cause de problème mécanique= cocotte gauche cassée la veille). Comme Royan était complet, je me suis reportée sur ce tri-Emeraude (et j'ai bien fait côté météo ☺ !!!) en Bretagne près de Dinard. J'ai découvert le site le samedi soir en allant retirer mon dossard. Magnifique spot pour le kite et le paddle car le vent était assez important.



Heureusement, le dimanche matin, tout était plus calme et ensoleillé. Les 21 filles présentes étaient regroupées au bout du parc. Plutôt sympa, ça permet de papoter et de déstresser avant la course. Pour quelques unes, c'était également un baptême sur la distance. Nous descendons sur la plage pour le briefing et bientôt le départ est donné... Une légère houle nous accompagne sur le parcours en triangle. J'avoue que je n'ai pas réussi à voir les bouées, sauf quand j'arrivais dessus (merci à mes voisins de m'avoir bien dirigé...).

2 boucles à parcourir, je sors en 44 minutes. Je prends mon temps à la transition pour m'habiller pour le vélo, et c'est parti ... Le parcours est relativement roulant et je passe partout sur la grande plaque (toute façon, je ne peux pas me mettre sur la petite.. ☹). Nous devons faire 3 fois demi-tour sur la départementale (ou communale peut-être ?) sur une boucle donc *3 !!! J'arrive à être régulière puisque je fais la 1^{ère} boucle en 1 heure, la 2^{ème} en 1h02, et la 3^{ème} en 1h04. J'arrive donc au parc après 3h06 de vélo (mieux que ce que je m'étais fixée ☺), et à peu près fraîche pour la cap !.

Je me force à ne pas partir trop vite car William (mon mari) me dit que le parcours est difficile avec une grosse butte et un faux plat d'un côté, et des marches de l'autre. Heureusement, entre les 2, nous courons sur le remblai où il y a de nombreux supporters (et touristes) qui nous applaudissent et nous félicitent, ce qui nous portent à chaque passage.

Je croise également Eric, qui court à bonne allure, je n'étais donc pas la seule représentante du club...



Je sens l'arrivée approcher et cela me transporte, j'ai un large sourire car je sais que je vais atteindre mon but, j'accélère sur les derniers kilomètres et pique un sprint pour l'arrivée !! Moins de 6h !!! Excellent, mieux que ce que je pensais faire !!! Je n'ai pas ressenti trop la fatigue tout de suite (contrairement au lendemain où mes cuisses étaient lourdes, normal quoi !!). Le kouign amann, les crêpes et autres gourmandises du ravito ont permis de se rassasier après la course (merci le bretons, c'était trop bon !! :-)).

J'ai tellement apprécié que je suis prête à recommencer !!! Le temps d'entraînement, la souffrance, les heures passées seule sur le vélo, tout ça s'oublie assez vite comparé au bonheur, et à la fierté de franchir la ligne d'arrivée...

Merci à mon mari et mes enfants de m'avoir supporté (dans les 2 sens du terme.. !) avant et pendant la course...

C'était trop bien !!!

Sév'.

Recette du Sportif :

Escalopes de Poulet au Cidre, Quinoa et Tomates provençales

Pour quatre personnes :

800g d'escalopes de poulet
2 verres de cidre
300g de quinoa
30cl de crème soja
4 tomates
Epices



Faites revenir dans l'huile d'olive les escalopes de poulet, puis mouillez avec le cidre. Ajoutez la crème soja et des épices (Curcuma, épices pour Tajine ou Couscous, Curry...)

En parallèle, faites cuire votre quinoa. Lavez et coupez en deux vos tomates. Hachez l'ail et le persil préalablement lavés, assaisonnez le dessus de vos tomates, ajoutez un peu d'huile d'olive et faites-les revenir dans une poêle.

Le + gourmand : ajouter des petits morceaux de fruits secs (Datte, Abricot, Pruneaux) dans le quinoa une fois égoutté. Miam

Bon appétit!

Stress Oxydant Et Radicaux Libres : Amis Ou Ennemis Des Coureurs ?



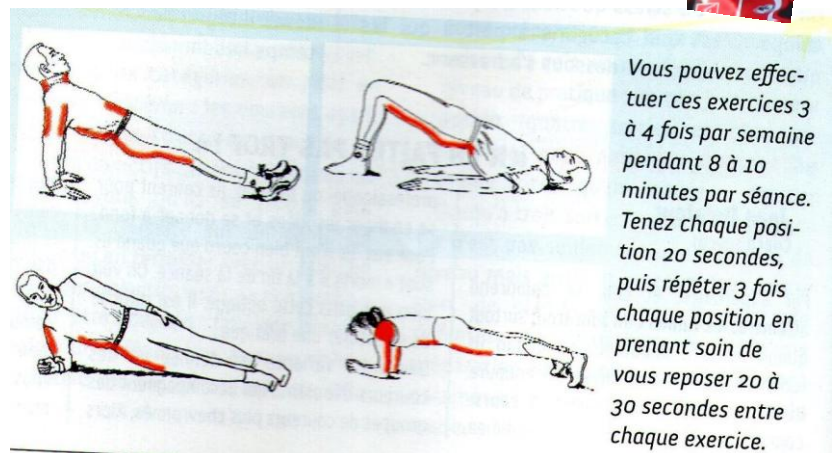
Retrouvez pleins de conseils diététiques et des recettes sur le site de Nicolas Aubineau, diététicien nutritionniste

<http://www.nicolas-aubineau.com>

Les conseils du Coach :

Renforcement de la ceinture abdominale

Elle joue un rôle dans l'équilibre du corps car elle relie les membres inférieurs au haut du corps. Les 4 exercices ci-dessous, ont pour but de renforcer cette zone dans sont ensemble, qui est aussi bien sollicité en natation, en vélo, en càp, qu'au quotidien. Si cette zone constitue une véritable gaine, les mouvements parasites contraignant l'avancement seront diminués, donc on augmentera l'efficacité, que demander de mieux !



Vous pouvez effectuer ces exercices 3 à 4 fois par semaine pendant 8 à 10 minutes par séance. Tenez chaque position 20 secondes, puis répéter 3 fois chaque position en prenant soin de vous reposer 20 à 30 secondes entre chaque exercice.

A vos abdos !!!

Seb

Calendrier des courses en 44

Course à pied

03-nov	Foulées Vertaviennes	5,5 et 11,5 Km
07-déc	Trail du Téléthon à Château-Thébaud	9 et 21 Km
28-déc	Corrida de la Beaujoire	

Run & Bike

01-déc	R&B de Saint-Nazaire (Orga Raid Evasion)	15 Km
--------	--	-------

Cross

10-nov	Cross de Couëron
17-nov	Cross de Rezé
24-nov	Cross de Nantes La Chantreterie
08-déc	Cross de la Chapelle sur Erdre
15-déc	Cross de Guemené Penfao

VTT

03-nov	Nort sur Erdre
17-nov	Rando des Col verts à Crossac

Qui suis-je ?? Je suis Fifi bien sûr

