Novembre - Décembre 2014

LE Trifuté

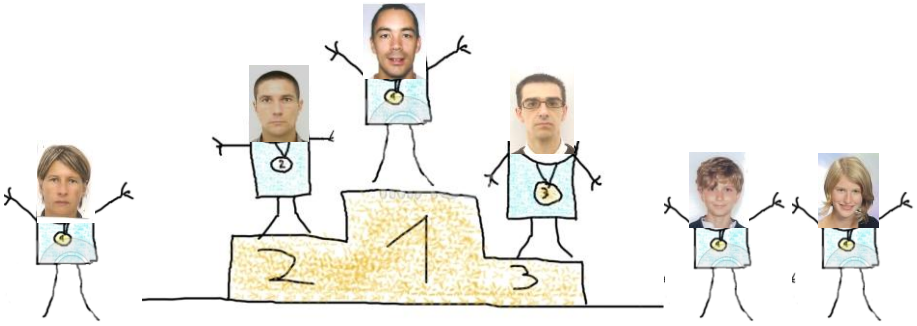
TRI VELOCE ST SEB magazine

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

Challenge Club 2014, The Winners…

C'est fait! La saison 2013-2014 s'est officiellement clôturée au 31 Octobre. Et les résultats des 2 derniers mois ont chamboulé les différents classements. Au scratch, c'est Cyrille qui remporte le titre avec 2818 pts, devant Jean-Phi et Christian. Chez les féminines, Stéphanie coiffe Aline et Corine. Chez les garçons, Lucas passe devant Maël et Thibault, alors que chez les filles, Hannah termine devant Axelle et Sarah.

BRAVO à toutes et tous et à la saison prochaine !!



Annonce

Vélo recherche sa selle perdue lors du triathlon de La Baule. Si vous la retrouvez, merci de contacter la Rédaction du Journal…

A vos Agendas…

- 06/12 : B&R des Iles de St Seb
- 12/12 : Réunion Santé avec un Kiné sur les troubles squelettiques
- 09/01 : Assemblée Générale du club

Vécu – Carnac Page 2
Drôles de Dames Page 3
Nouveauté Alimentation Page 4
Calendrier des courses Page 4

Vécu !

« AARRRRG » SYLVERSTER STALLONE– RAMBO – 1982
« AAAAIIIIIEEEE » LAURENT GACHON – CARNAC – 2014

Ca y est ! La fin de saison arrive pour plusieurs d'entre nous. C'est à Carnac petit ville préhistorique que la mienne s'achève. Je me retrouve dans le parc vélo avec les stars du Tri-véloce. Vous voyez ce que je veux dire. Mais si ! Les gars qui font la une de nos articles ou de nos classements. Ben voilà !

Heureusement je suis aussi avec Pascal, mon co-équipier de ligne d'eau du mercredi. On se pose la même question « Qu'est-ce qu'on fait là ? ». Le parcours natation dessine un beau M dans l'eau. Pour une distance M, non seulement c'est beau mais on a le sentiment que ça fait moins loin à parcourir. Echange avec pascal sur notre dernier entrainement natation avec Jean Phi. On est unanime, les exercices nous ont réconfortés dans notre nage. (MerKi Jean Phi)

Bon le départ est donné. Enfin car on commençait à cuire sous la combi. En arrivant au parc il reste une dizaine de vélo. Mon fan club toujours encouragement me rappelle que c'est une course et que je lambine un peu. Mais il sait bien qu'avec ma position aérodynamique je ne perdrai pas beaucoup de place. Allez go go. 3 boucles en ville ça devrai le faire. Je suis pas mal sur les 2 premières boucles. Je me faits doubler par Christian S, Cyrille et Bruno. Leur petit mot d'encouragement me redonne de la patate. J'embraye la sixième. (Sur 1 km) . Dans le dernier tour j'ai un problème de compteur. La vitesse baisse de plus en plus. Pourtant j'ai le sentiment de pédaler toujours de la même vitesse. Pascal me rattrape. Il me rassure sur l'état de mon compteur ; Il n'est pas abîmé. C'est bien ma forme qui baisse. Il est aussi dans le rouge. On roule quelques Kms ensemble, échange de Bidon, de ressenti, d'encouragement. On sait qu'on finira au mental. On est content d'être là. Zut on a oublié la côte dans le bourg. Aie ! Ouille ! Ça grince. On s'approche du parc à vélo. On croise les coureurs CAP. Nos stars portent bien nos couleurs. Certains sont aussi rouges que leurs maillots. Quelques mots d'encouragement pour les gars. Ils en sont sur la fin.

Je retrouve Pascal dans le parc. On part ensemble pour la Cap. Malgré son soutien je suis obligé de lâcher au bout du premier ravitaillement. Mes cuisses ne suivent plus. J'ai des crampes. Là je sens que ça va être long. Mais le circuit de 2.5 boucles est idéal pour le mental. Je me faits des repères. Les tri-Vélociens encore en course ou sur les bas-côtés donnent de la voix. Lors du début du deuxième tour un organisateur me demande si je suis bien le 154. Là je comprends que je suis le dernier. Mes cuisses me rappellent régulièrement que j'aurai dû allez faire quelques entraînements plutôt que de faire du Mojito. Un vélo de bénévole se met à ma hauteur et me soutien. Ça sent la fin. Cyril m'encourage une dernière fois mais là plus de jus je suis obligé de m'arrêter. Il se met à ma hauteur, un sourire, un conseil, et GO.

La ligne d'arrivée sera franchie avec bonheur. Maryse là je crois que je suis dernier. J'entends les tri-Vélociens qui me font l'appel à la bière. Je croise Pascal. On sourit comme des gamins après une bonne récréation.

Vivement 2015 que les choses sérieuses commencent.

LOLO

DROLES DE DAMES…

Coupe de France des Clubs
Aiguillon sur Mer

Corinne, Aline, Sylvie et Maryse ont décidé de former une équipe pour le plaisir, pour participer à cette épreuve tant plébiscitée par les gars du club. 4 Vétérantes déjà rodées sur le format S.

Nous décidons d'arriver à 10h sur le site, pour un départ échelonné (toutes les minutes) à partir de 12h. Bien entendu les gars se moquent gentiment de nous, nous trouvant un peu trop large, eux préférant dormir un peu plus longtemps (sauf Christian qui est dans la mauvaise position, celle de conduire les filles ;-) Bilan, on arrive à peine plus tôt que notre première équipe masculine, dans une ambiance digne des grandes courses, et avec une météo parfaite!

Très vite nous laissons les gars pour nous échauffer mais finalement le temps passe vite et nous ne faisons qu'un tout petit tour de vélo. Arrivées au parc, on se numérote et on s'installe tranquillement dans notre box. Le plan d'eau nous tendant les bras, on décide de se mettre à l'eau et les plus friandes d'échauffement voient là l'occasion rêvée de se faire plaisir! Maryse part prendre quelques renseignements côté course et se retourne auprès de Sylvie et Aline : l'heure approche, plus le temps de nager, mais … où est Corinne? Du coup on essaye de savoir à quel moment précis se trouve notre départ… eh bien le temps d'arriver au regroupement qu'on nous annonce à partir et … Corinne n'est toujours pas là !

Ils nous demandent à combien on part, là on dit évidemment 4 mais qu'il en manque une! Deux solutions : Partir à 3 ou prendre des pénalités et attendre notre partenaire. Bien entendu la décision fut rapide, et rassurées de savoir que nous ne serons pas disqualifiées nous laissons partir une équipe et notre chrono qui tournait déjà. L'appel au micro se fait demandant à Corinne de nous rejoindre mais il ne sert qu'à mettre tout le monde au fait du cafouillage! Corinne nageait tranquillement avec des partenaires de nage qui n'étaient pas nous! Lol! Lorsqu'elle a réalisé, elle est revenue au plus vite, le palpitant à 200, nous plongeons immédiatement ne lui laissant aucun moyen de récupérer… 1mn10 de départ décalé.

Le plan d'eau est super, une grande piscine. A la sortie de l'eau Maryse essaye de retirer sa combinaison dans l'eau… pas concluant, mais ce qui a permis à Corinne d'arriver pour permettre de rentrer dans le parc ensemble. On se prépare, dégage la place pour Sylvie et Aline qui arrivent à leur tour et là : il faut les aider pour gagner du temps! Bilan Maryse aide Aline et lui met un porte dossard à l'envers, ce qui nous vaut quelques sifflets et rappels des arbitres pour le départ à vélo! Mais ça n'était pas notre premier coup de sifflet, car Maryse a voulu monter sur son vélo dans le parc! :o) On se demande toujours ce qu'il lui a pris, mais on a pas eu de pénalité supplémentaire.

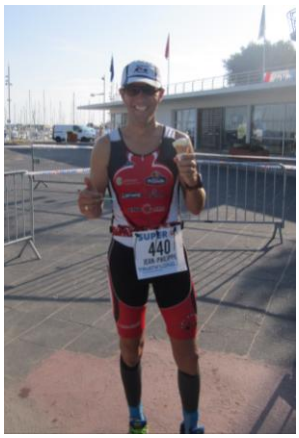
Le vélo se passe super bien! On prend beaucoup de plaisir à rouler ensemble et à dépasser 2, 3 groupes de filles. De retour au parc, on perd encore un peu de temps à s'organiser et nous voilà parties en course à pied. Nous restons à 4, bien unies sur le parcours, et passons la ligne d'arrivée main dans la main, heureuses d'avoir partagé ce beau moment!

Voilà une expérience pleine de rebondissements et encore un super moment de partage et de bonne humeur, dans l'ambiance que vous connaissez tous, et qui fait que nous sommes tous si fiers de faire parti du Trivéloce!

"Nouveauté dans l'alimentation du triathlète en compétition"

Lieu : Royan Tri L le 6.09.2014 par temps chaud

Après un bel effort en natation et en vélo, Jean-Phi attaque sa càp mais à la fin du premier tour, coup de barre, de chaud, de bambou, de mou enfin plus de jambe ! Et là coup de génie : " si je mangeais une glace" ; aussitôt dit aussitôt fait, en trouvant une aimable personne sur le bord de la route, pour lui en offrir une !



Des céréales (dans le cornet), du fruit et de l'eau (dans le sorbet), du froid pour descendre la température du corps = un aliment du sportif idéal !!!
Pour choisir le nombre de boules + le parfum + autres questions, n'hésitez pas à vous adresser à Jean-Phi qui vous donnera tous les détails !!! Et vous conseillera sans doute d'emmener un sac plastique pour palier à l'effet secondaire !!!

Patrick R

Calendrier des courses en 44 (et à côté…)

CàP	01 Nov	Virée des puces à St Christophe du Ligneron	10 – 21 Km
	02 Nov	Trail Urbain Tour de Chantenay	14 Km
	09 Nov	Corrida pédestre à Guérande	8 Km
	21 Déc	Corrida de Noël du Pouliguen	10 Km
	27 Déc	Corrida de la Beaujoire	5 – 10 Km
CROSS	16 Nov	Cross de l'Erdurière à Couëron	
	30 Nov	Cross de la Chantrerie	
	14 Déc	Cross de la Chapelle su Erdre	
	21 Déc	Cross de Guémené Penfao	
Run & Bike	23 Nov	R&B de St-Nazaire	
VTT	02 Nov	Rando à Nort sur Erdre	
	16 Nov	Rando des Cols Verts à Crossac	
	23 Nov	Rando des Vallées à La Chapelle Launay	
	07 Déc	La Lucéenne à Ste Luce/Loire	
	14 Déc	Rando des 2 Vallées à Gétigné	

Partenaires

Un grand merci à tous les partenaires qui nous apportent leur soutien tout au long de la saison