



LE *Trifuté* magazine

Mystère à La Roche Ballue ???

Voir en page 2



Histoire d'une randonnée...

TOUR DES ENCHANTATS :
23 AU 27 JUIN 2008



Voir en page 4

NOUVEAUTE

Pour le trifuté suivant, les personnes en photo ci-contre devront produire un article illustré !!!
Sous peine de gage



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

Voir en page 3

DUATHLON 2009

DIMANCHE 15 MARS 2009

Ile Forget - St Sébastien



à 10h00



4^{ème} DUATHLON AVENIR et ADULTE

OUVERT A TOUS de 8 à 99 ans (licenciés ou non licenciés)

Lot à tous les participants

Inscriptions gratuites au 02.40 34 45 94
ou sur le site <http://triveloce.free.fr>



Comité départemental de
triathlon
de Loire Atlantique

RUNTRIBIKE
Frédéric THIRE
LES
SORNIERES

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 VFLOCF SAINT SFBASTIFN : <http://triveloce.free.fr>

NILA - Elyo Centre Ouest - La Caisse d'Epargne - Atlancaid - 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 : (Mr et Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

Mystère à La Roche Ballue

En ce beau matin de janvier, un homme, que dis-je, un chevalier et sa monture se sont donnés corps et âmes pour prouver à tout le monde qu'un chevalier ne recule pas devant les éléments qui se déchainent... Malheureusement, les éléments, vexés de cet affront, se sont bien joués de notre cavalier : une chaussée luisante sous le crachin bouguenaisien, il n'en faut pas plus pour désarçonner notre valeureux écuyer de son fidèle destrier !



De cette légende, qui gagne à être connue, ne reste que les traces d'un village à qui ce courageux cavalier a donné son nom sur les bords de Loire :

« **Port Lavigne** »

Bike & Run du 25 janvier

Pour visualiser les photos ou la vidéo, n'hésitez pas à cliquer sur les liens suivants :

<http://freardm.free.fr/triveloce/index.html> film

<http://freardm.free.fr/triveloce/thumb.html> photo

Merci à la famille Martin and co pour l'organisation et à Michel pour le reportage.

Classement : **1er** Thierry Monneau et James Lavigne (célèbre chevalier), **2e** Frangins Loison, **3e** Jean-Marie Lavenant et Pascal Cogrel, **4e** Olivier Peneau et Christophe Dieval, **5e** Lolo Chauvat et Philippe Nerriere et Tristan, **6e** Christian Suaudeau et Bruno Derouet, **7e** Arnaud Hamon et Sandy Baumgarten, **8e** François Berthonneau et Gaëtan Vermillard, **9e** Eric & Etienne Decreau, **10e** Eric Gourdin et Eric Jollec, **11e** Jean-Pierre Petiteau et Alain, **12e** Alain Lefeuvre et Christian Conan, **13e** Dominique Fontaine et Pascal Merlaud.



Nos commerçants partenaires :

NILA - Elyo Centre Ouest – 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 :
(Mr et Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

BILLET D'HUMEUR, certaine femme ose encore se rebeller!

Avant de rencontrer M. je pensais que pour aller faire un footing, il suffisait de couper un vieux jean pour en faire un short, d'enfiler de vieilles tennis, de se persuader que le sport c'est bon pour la santé, et de courir 10 minutes avant de rentrer épuisée, prendre une douche et fumer une cigarette.

Avec l'arrivée de M. dans ma vie, j'ai découvert que pour courir il fallait un équipement spécial (chaussures spéciales course à pieds, cuissards, t-shirt anti-transpiration ...) et que le temps était d'une importance capitale. Il ne faut pas environ trois quart d'heure pour faire 10 kms mais très exactement 39mns et 33 secondes (et pas 34 !)

Alors évidemment avant M. j'étais loin de m'imaginer que quelqu'un puisse avoir envie de pratiquer trois sports consécutivement, je n'avais jamais entendu parler de triathlon.

Chacune des trois disciplines nécessite bien entendu un équipement particulier. Quand je pense qu'il y a des gens (des hommes sûrement !) dont c'est le métier d'imaginer et de concevoir ces équipements spéciaux ! Quel processus de pensée peut les amener à concevoir des « sur-chaussures », ces magnifiques « lunettes de mouches », et les bonnets pour mettre sous le casque, sans oublier les « semelles en carbone »... Mais la plus grande invention de ces cerveaux du sport, c'est sans aucun doute la « tri-fonction », on peut la garder tout au long de l'épreuve du triathlon. M. n'était pas peu fier de me la montrer quand il l'a achetée, d'ailleurs il ne la quitte pratiquement plus.

Cependant ces grands concepteurs ont oublié de prendre en compte un aspect qui me semble primordial, c'est l'aspect esthétique. En effet aucun de ces équipements n'avantage vraiment nos hommes. La pire tenue c'est la tenue de vélo (le casque qui pointe derrière, la couche-culotte, et les chaussures avec lesquelles on ne peut pas marcher) De plus lors des compétitions, je n'arrive jamais à reconnaître M. quand il passe devant moi !

Mais on sait bien que c'est pour nous qu'ils font tout ça ! (en tout cas c'est ce que M. affirme)

Alors vive le sport !

La compagne de l'homme qui vaut 38''16 aux 10km

L'arrivée d'un bleu

Amateur de hand ball et après une très longue période d'inactivité sportive, j'ai décidé de me mettre au triathlon un jour de Décembre 2007. Je ne sais pas ce qui m'est passé par la tête ce jour là. Je nage moyennement, je ne fais que très peu de vélo, je cours occasionnellement et plutôt sur du trail. Bref, je ne rentrais pas trop dans le moule du triathlon sur le plan sportif.

Première prise de contact avec le Trivelece pour le bike and run de Pont Cafino en Janvier 2008. Plutôt intéressant, ambiance conviviale et pas de prise de tête pour le résultat. D'ailleurs, notre équipe a finie dernière. Dans la foulée, je demande une licence et on me répond qu'il est trop tard. Bon pas de problème, je prend mon destin en main et je décide de faire l'essai pour une petite saison avec des Tri Découverte et Sprint. Génial les 3D, mais je me rend compte qu'il va falloir s'entraîner plus sérieusement pour pouvoir tenir la distance sur un CD. Je signe donc au Trivelece en Septembre, et là pas de regret, bonne intégration dans le groupe, super ambiance et bon esprit, pleins de fous furieux, de bon entraîneurs, bref que du bonheur, même si je suis un peu à la rue en CàP.

Je retiens déjà quelques phrases de la part des entraîneurs, plis les coudes et va chercher loin devant(Alan), lève la tête, regarde devant et tire sur tes bras (J .Pierre) et pour finir, c'est n'importe quoi tes relais (Laurent).

Allez trêve de plaisanterie, tout le monde à l'entraînement !

J'espère partager quelques courses avec vous et passer une super saison en votre compagnie.

Christian



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- Déclic Dentaire- Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine : (Mr et Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

TOUR DES ENCANTATS : 23 AU 27 JUIN 2008

"Passionné de montagne depuis mon enfance, je profite de l'été pour randonnée 1 à 2 semaines avec des copains, essentiellement dans les Pyrénées.

L'idée est de partir en autonomie totale, c'est à dire avec tente, sac de couchage et nourriture pour la durée complète de la randonnée, avec éventuellement et en fonction du parcours ravitaillement à mi-chemin. Les sacs pèsent entre 20 et 22 kg et comprennent outre la tente, le sac de couchage et la nourriture, l'habillement indispensable pour parer à toutes les conditions météo (polaire, gore-tex, gants, bonnet, guêtres, bâtons, ...) + réchaud, couverture survie, boussole, aspi-venin (en cas de morsure de serpent), etc ...

En juillet 2003, nous avons relié à quatre copains Hendaye à Gavarnie (Hautes-Pyrénées) par la HRP ou Haute Route Pyrénéenne : il s'agit d'un balisé ou non, parfois hors sentier, qui relie l'Océan Atlantique à la Mer Méditerranée (Hendaye / Banyuls) et qui contrairement au GR10 suit le plus possible la ligne de crête et redescend donc rarement en vallée. Cette première traversée a duré 100 heures répartis sur 14 jours.

En juin 2006, nous avons relié à deux Gavarnie au Pic de l'Aneto (point culminant des Pyrénées / 3 404 m) dans le même esprit en 8 jours et 61 heures de marche.

Enfin, cet été, nous avons changé notre fusil d'épaule et plutôt que de poursuivre la HRP qui entretemps avait été bouclé en totalité par mon pote (je n'avais pas pu y prendre part naissance oblige), nous avons réalisé le Tour des Encantats, un massif qui se trouve côté Espagnol pas très loin du Val d'Aran (pour ceux qui connaissent le duathlon du Val d'Aran).

Je vous propose de vous raconter jour par jour notre périple sur le site internet du Tri Véloce, à partir du mois prochain.

Jean-Philippe.



Quelques dates à retenir

Anniversaires à souhaiter:

Bourdin Hervé 04/03

Lavenant JeanMarie 04/03

Naurais Arnaud 16/03

Martin Stéphane 17/04

Broissand Mathieu 20/04

Au sommaire du Trifuté de mai-juin :

entre autres

Résultats et commentaires des grands objectifs de chacun

Billets d'humeur des conjointes (suite et peut-être fin...)

Nos commerçants partenaires :

NILA - Elyo Centre Ouest – 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 :
(Mr et Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)