

Novembre- décembre 2008

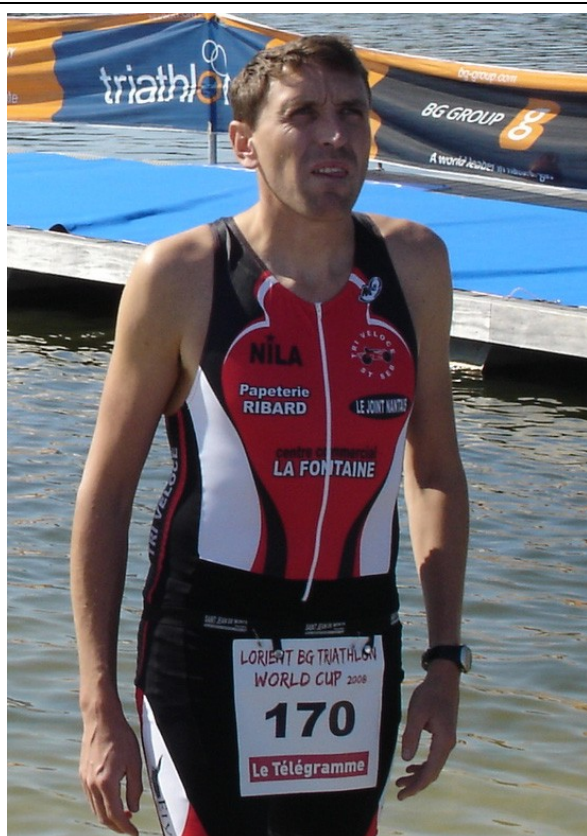


# LE TRIFUTE

## magazine

### Mon 1<sup>er</sup> CD

Un rêve il y a quelques années, une réalité en 2008. Philippe



Genèse d'un rêve jusqu'à son accomplissement.  
Du bonheur à l'état pur !  
Voir en page 2

### Téléthon 2008

Le TriVéloce se mobilise le samedi 6 décembre.  
Voir en page 3

### Mystères à répétition au Tri Véloce

Après la disparition de Laurent au triathlon de Pornic au printemps 2008, une inquiétante apparition à Quiberon !

Un de nos camarades du Tri Véloce s'est permis d'apparaître à la une des journaux alors qu'il n'était même pas présent le jour de l'épreuve, c'est pas mal joué de sa part et il le vaut bien...

il porte haut et fort les couleurs du club et je serais lui, je demanderais un droit à l'image...

Qui est-il ??

OF 04/09/08

Christian



### Test VMA

Merci au RCN d'avoir organisé un test VMA le samedi 1 octobre  
Voir en page 5

### Portrait d'un espagnol Breton

Voir en page 3

### Mon dernier coup de jus

Voir en page 5

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 :

NILA - Elyo Centre Ouest - La Caisse d'Epargne - Le Joint Nantais - Runtribike - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine : ( Mr et Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar )

## Mon 1<sup>er</sup> CD

La semaine qui a précédé, je dois l'avouer, a été hantée par ce fameux dimanche : Vais-je réussir à finir ? En combien de temps vais-je le faire (même si ce n'était pas la motivation première) ? Maxi 3h15, peu importe, l'essentiel n'est pas de participer, il est de terminer.

Un CD, ça se prépare la veille : dernier repas adapté à la course du lendemain : Hamburger maison et frites (il s'agissait d'une épreuve du circuit world cup donc il fallait manger américain).

Le jour J est arrivé.

Il fait frais (7°) à 8h. Le temps est magnifique et les prévisions que l'on a observées depuis déjà une semaine ne nous déçoivent pas : il fait beau.

Arrivé à Lorient à 12 h. Le site du Ter est vraiment sympa, il fait toujours un peu frais 16°, mais le soleil est présent et l'on sent que la température va maintenant s'élever rapidement. 1<sup>ère</sup> sensation en rapport direct avec la course : je vais goûter l'eau...ça va, je m'attendais à pire. Ensuite, regard sur les bouées délimitant le parcours natation : ils ont du se tromper, c'est trop long...

Ca y est, tout s'enchaîne rapidement : on va chercher les dossards (c'est sympa, les 3 représentants du TRI VELOCE ont des dossards qui se suivent). Je ne peux plus reculer, on se dirige vers le parc à vélo. Le briefing est dans 5' et il faut mettre la combinaison. Tout le monde se dirige vers le plan d'eau. C'est toujours impressionnant !!! Le commentateur fait monter la pression, les yeux de dizaine de milliers de spectateurs présents sont fixés sur ces 260 pingouins qui rentrent en colonie dans l'eau à 15° (il y avait peut-être un peu moins de spectateurs mais c'est comme dans les manifs, entre la police et les organisateurs, il y a toujours un problème de comptage).

Enfin, le départ est donné. On y est. Objectif, je dois finir, il ne faut pas se mettre dans le rouge. Je m'applique, je prends un rythme malgré l'impression qu'au niveau des bouées tout le monde me passe dessus tellement je me prends des coups. Je décide donc de m'écarter légèrement et à mon grand étonnement, la natation se passe bien (31').

J'arrive dans l'air de transition. Je prends mon vélo et c'est parti pour 40 kms en une boucle. L'important pour moi est de ne pas trop puiser dans les réserves pour assurer la fin de l'épreuve en CAP. Le parcours est roulant, avec de petites bosses et une patate à Guidel qui marque la frontière du retour. Les paysages sont magnifiques, Fort Bloqué, les criques avec une eau transparente et la côte accidentée. Il me reste une centaine de mètre à faire, je regarde mon chrono parcours vélo = 1h12. Je suis content...

C'est parti pour la CAP. C'est ce que j'appréhende le plus (surtout pour les crampes). Les 5 premiers kms sont difficiles, je sens qu'il faut que je garde un rythme tranquille si je veux finir. Je me fais doubler, mais ce n'est pas grave. Il faut que je finisse. Ca y est, je commence le deuxième tour. Le dernier kilomètre est un grand moment de bonheur. J'ai mal nul part et je vois la ligne d'arrivée... ce n'est que du bonheur. L'objectif de la saison est atteint : terminer un CD.

Que du Bonheur !!!

## Billet d'humeur

- Dommage, pour l'instant, les refus de la mairie pour nous octroyer des créneaux piscine supplémentaires. Mais l'espoir n'est toujours pas perdu....
  - Trop cher : le prix des oriflammes avec les couleurs de nos partenaires....
- La recherche continue !



Nos commerçants partenaires :

**NILA - Elyo Centre Ouest – La Caisse d'Epargne - Le Joint Nantais - Runtribike - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine :**  
( Mr et Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar )

## Portrait d'un espagnol Breton



Je parcours la liste des arrivants du triathlon sprint de Saint-Nazaire en commençant par le premier. Je reste admiratif : les temps effectués dans chaque discipline par ces athlètes me laissent pantois et j'ai même du mal à m'imaginer comment un tel exploit est possible. Arrivé au sixième, je reconnais un nom : Miguel, et je m'y reprends à deux fois avant de réaliser !

Miguel, un Espagnol amoureux d'une jolie Nantaise et... du Triathlon est dans le top 10. Lui qui, quelques instants auparavant, m'avait annoncé qu'il n'avait aucune prétention particulière...

« Juste pour le plaisir », disait-il !!! Et bien je me demande à quel niveau il serait arrivé si vraiment il était venu pour la gagne... Miguel a débuté le triathlon en 1994 et a sans conteste aujourd'hui un excellent niveau. Il fait partie toutefois de ces athlètes qui forcent le respect par leur simplicité qui n'a d'égal que leur niveau de performance. Je pense donc inmanquablement à lui pour le triathlon CD de Lorient et lui donne l'info par l'intermédiaire de son amie.

Le jour J je le vois à nouveau sur la ligne de départ d'une compétition sur le sol français. Résultat : 5<sup>ème</sup> au général...ça calme. En le questionnant, il finit par me dévoiler qu'il a été l'année dernière au top 10 du ranking espagnol et que son point faible c'est le vélo (si drafting interdit). Mais il est venu à Lorient uniquement pour le plaisir de voir des champions internationaux évoluer d'une part (étape coupe du monde le samedi) et de se frotter à nos triathlètes régionaux d'autre part.

Moi, en le voyant, je me dis qu'il ferait un bon licencié du TRIVELOCE, mais ça c'est une autre histoire.

Christophe

## Téléthon 2008

Nous vous proposons, puisque la piscine est libre l'après-midi, de nager et d'accueillir le public pendant 2 heures. La participation de 1 euro, me paraît convenir à ce projet. Un maître nageur sera normalement prévu pour assurer la sécurité du public.

Nous avons également pensé, avec un autre groupe, nous rendre à partir de 15h00 au stade Jean Massé, pour un petit enchaînement d'une  $\frac{1}{2}$  heure, de course à pied et de VTT. Nous proposerions 3 départs, un à 15h00, un second à 15h30, et un troisième et dernier à 16h00. Les adhérents du Tri Véloce encadreraient les différentes activités et pourraient par la même occasion s'entraîner.

**On compte sur toutes les bonnes volontés du club pour œuvrer lors de cette journée !**

Thierry

*Nos commerçants partenaires :*

**NILA - Elyo Centre Ouest – La Caisse d'Epargne - Le Joint Nantais - Runtribike - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine :**  
( Mr et Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar )

## Quelques dates à retenir

### Anniversaires à souhaiter:

Renaud Sébastien 21/11

Chauveau Walter 01/12

Ganne Christophe 03/12

Josse Philippe 22/12



## Arbitre : une envie, une vocation

C'est d'une toute petite expérience d'arbitre (2 ans) que j'ai été contraint et forcé d'accepter, sous la torture (le mot est faible !) dont je vais vous parler. Cela m'a permis de voir le triathlon sous un autre angle, avec tous ses règlements !... La partie aquatique vue d'un bateau, le vélo en moto, en se disant que tous ces athlètes ne vont vraiment pas très vite. La course pédestre dans le parc où ailleurs, en vérifiant bien que les dossards soient devant et au dessus de la ceinture (s'il vous plait) ou bien faire remonter la fermeture au dessus du sternum. Sinon les gros yeux ! Je sais, certains diront que je n'ai pas beaucoup d'effort à faire !... Un grand coup de sifflet pour remettre tout cela dans l'ordre. En l'entendant : « quel règlement à la c..., p.....d'arbitres. »

Voilà en quelques lignes la vie d'un arbitre. Si des personnes sont intéressées pour faire le zèbre,... pardon l'arbitre, plus on est de fous, plus on rigole. Et pour les autres, attention aux cartons qui sont toujours dans mes poches. Malgré tout ça, je repars pour une nouvelle saison ! Je profite de ce petit mot pour remercier Dominique de nous avoir accueilli dans son club et bon vent à lui. Votre arbitre qui vous attend de pied ferme.

Le zèbre Hervé.



Un petit clin d'œil du beau mannequin du club....  
Sur les nouveaux modèles 2009 (ou plutôt 1909....)  
Comme vous le savez sûrement Fred et Mylène sont de nouveau nos partenaires pour l'année 2008/2009,  
N'hésitez pas à vous y rendre, de bons conseils vous y attendent avec également des prix préférentiels pour les membres du tri véloce....

Laurent

*Nos commerçants partenaires :*

**NILA - Elyo Centre Ouest – La Caisse d'Epargne - Le Joint Nantais - Runtribike - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine :**  
( Mr et Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar )

## Mon dernier coup de jus...

Après un triathlon sprint à Cherbourg qui me sert de préparation je file sur St Jean de Luz pour participer au tri longue distance du samedi 13 septembre.

Arrivé sur place le vendredi je suis accueilli par une pluie battante...

Au réveil du samedi la pluie est toujours là, et pendant un moment (oups...) j'ai eu envie de rentrer sur Nantes.....

Mais d'après mes infos il pleut aussi en Loire Atlantique, et puis merde j'ai vu et j'ai fait pire.

Je suis dans le parc à vélo vers 11h30 le vent se lève et la mer se forme avec de belles vagues et des courants tournants.

Par sécurité le parcours natation est modifié avec quelques mètres en plus. Départ 12h30, 597 triathlètes au départ, j'y suis!!! C'est parti pour une natation dès plus terrible avec une mer déchaînée.

Mais au bout de plusieurs minutes je sors de l'eau et je cours vers le parc à vélo en traversant les rues piétonnes de St Jean.

Sur le vélo la pluie est toujours là avec du vent (beaucoup de chutes!!!), après 20 kms de faux plat montant, j'aborde la fameuse route des crêtes avec ces pentes à 12% dans un beau paysage et cela pendant 40 kms. Puis 20 kms de faux plat descendant pour retourner au parc à vélo.

Après 80 kms je pose le vélo; tiens la pluie s'est arrêtée ????. La course à pied se passe bien et dans une bonne ambiance sous un ciel presque bleu.

Je franchis la ligne d'arrivée en 05h07 content de moi, car je fait mieux qu'en 2006 ou j'avais été malade sur le vélo mais ça c'est une autre histoire.....

Tiens la pluie est de retour.....Mais il est temps de goûter le jambon et la sangria du coin.

Allez, salut les furieux, je vous souhaite à tous une bonne saison 2009, je pars découvrir d'autres horizons du dépassement de soi même.

Au fait merci à tous pour le pot c'était très sympa.

Dominique.

190<sup>ème</sup> /529 arrivants

## Test VMA

Afin d'optimiser les entraînements de course à pieds, Jean Pierre nous a invité le samedi 11 octobre à participer au test VMA, organisé par le RCN (que l'on remercie d'ailleurs !). 11 athlètes du Tri Véloce étaient présents. Voici les résultats.

|       |            | VMA  | M/S  | 1000 à 80% |
|-------|------------|------|------|------------|
| 20'19 | BRUNO      | 17,7 | 4,92 | 04:14,2    |
| 18'08 | CHRISTOPHE | 16,7 | 4,64 | 04:29,5    |
| 19'23 | FRANCOIS   | 17,3 | 4,81 | 04:20,1    |
| 19'20 | FREDERIC   | 17,3 | 4,81 | 04:20,1    |
| 17'50 | CHRISTIAN  | 16,5 | 4,58 | 04:32,7    |
| 19'10 | LAURENT    | 17,2 | 4,78 | 04:21,6    |
| 20'44 | ARNAUD     | 17,9 | 4,97 | 04:11,4    |
| 16'11 | ERIC       | 15,7 | 4,36 | 04:46,6    |
| 15'54 | CHRISTIAN  | 15,6 | 4,33 | 04:48,5    |
| 20'40 | THIERRY    | 17,9 | 4,97 | 04:11,4    |
| 16'26 | FRANCK     | 15,8 | 4,39 | 04:44,8    |



Nos commerçants partenaires :

NILA - Elyo Centre Ouest – La Caisse d'Epargne - Le Joint Nantais - Runtribike - Le Virginia Bar - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine :  
( Mr et Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar )

## Foulées du tram 12/10

5600 inscrits et 4800 arrivants

| Nom Prénom           | Temps      |
|----------------------|------------|
| Bardon Jean-Noël     | 1h02'32"   |
| Berthonneau François | 1h 21' 34" |
| Broissand Mathieu    | 1h 09' 03" |
| Chauvat Laurent      | 1h 12' 24" |
| Durand Fabrice       | 1h 02' 01" |
| Freard Michel        | 1h 11' 40" |
| Hamon Arnaud         | 1h 20' 52" |
| Josse Philippe       | 1h 35' 09" |
| Josse Anne           | 1h 55' 38" |
| Lavenant Jean-Marie  | 1h 19' 57" |
| Leroy Dominique      | 1h 11' 20" |
| Martin Stéphane      | 1h 18' 12" |
| Monneau Thierry      | 1h 08' 47" |
| Naux Frédéric        | 1h 02' 13" |
| Peneau Olivier       | 1h 17' 05" |
| Petiteau Jean-Pierre | 1h 17' 34" |
| Renaud Sébastien     | 1h 17' 07" |
| Senard Frédéric      | 1h 17' 34" |
| Suaudeau Christian   | 1h 31' 38" |
| Subervie Tristan     | 1h 57' 37" |
| Subervie Cécile      | 1h 57' 37" |
| Thiré Frédéric       | 1h 16' 55" |
| Thiré Jordan         | 1h 09' 14" |
| Vadillo Christophe   | 1h 12' 21" |
| Vermillard Patricia  | 1h 49' 22" |



## CD d'APREMONT date

38<sup>ème</sup> Monneau Thierry (2h28)

46<sup>ème</sup> PETITEAU Jean Pierre (2h31) 82 arrivants

## Grand prix du muscadet Cyclisme 14/09

Victoire de  
Sébastien Bourdin , 61 kms à 38km/h de moyenne. Bravo

### Au sommaire du prochain TRIFUTE :

Tous les résultats des compétitions (Triathlon, Courses à pieds).

**Lettres ouvertes ou billets d'humeurs des conjointes des triathlètes (Une censure sera certainement mise en place.....) A vos plumes !!!!!!!!!!!**

Nos commerçants partenaires :

**NILA - Elyo** Centre Ouest – **La Caisse d'Epargne** - **Le Joint Nantais** - **Runtribike** - **Le Virginia Bar** - **La route du golf** - **Espace Beauté Vertou** - **Emeriaud Menuiserie** - **Color Copy System** - **Centre Commercial La Fontaine** :  
( Mr et Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar )