



LE *Trifuté* magazine

Préparation NICE

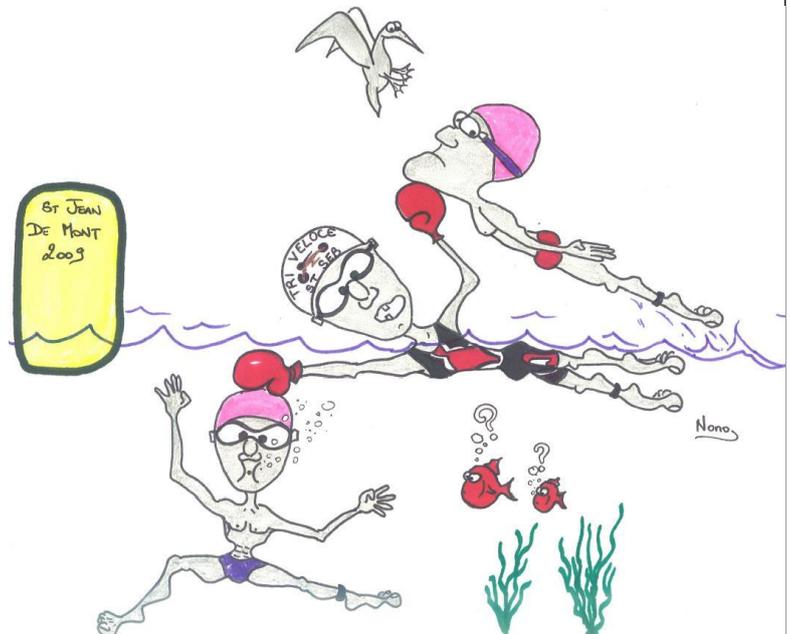


Pour avoir les derniers résultats, visitez le site du Trivéloce.

<http://triveloce.free.fr>

Une réflexion est engagée pour rajeunir le site...

Concours dessin (suite)



Petit rappel ! Lors de l'assemblée générale du club le vendredi 16 octobre se tiendra le vote pour l'élection du meilleur dessin / meilleure photo du Triveloce.

Housse haute couture pour NICE



ARTICLE

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



Tout le club a une pensée pour Jean-Pierre et Pascale et leur famille pour les moments pénibles qu'ils viennent de vivre.

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>

Nos commerçants partenaires :

OPEL - NILA - COFELY - 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 - Déclit Dentaire- Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine :
(Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

Si des proches du tri véloce, sont intéressés par l'arbitrage et le BF5 (encadrant) pour l'entraînement, n'hésitez pas à vous signaler.



SURENTRAINEMENT

Neuf mois que je suis au Trivéloce. Neuf mois que j'ai signé pour en chier. Ouai le mot va bien. Au triathlon on en chie mais bon dieu que c'est bon. En temps normal, j'évite ce genre de phrase, surtout au boulot, où on commence à me prendre pour un gros sado adepte du « Fucking blue boy ». Mais bon entre triathlètes, je pense qu'on se comprendra.

Je ne vous raconterai ni ma vie ni mon parcours durant toutes ces semaines. Tout ce dont je vous parlerais, ce sont tous ces entraînements d'hiver, à rouler le dimanche matin dans un froid glacial ou sous une pluie battante, à focaliser sur les extrémités douloureuses des membres gelés, à mettre la grosse plaque dans les côtes du vignoble, à essayer d'accrocher en vain le groupe des gros rouleurs sur les derniers kilomètres de la Divatte....

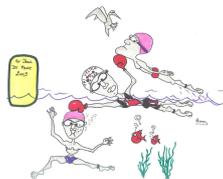
Ahhhh, j'en ai bavé à faire toutes ces séances de PPG et de gainage, en veux tu en voilà, le tout agrémenté de quelques abdos, comme écrire Jean-Pierre du bout des pieds avec les jambes en l'air et bien tendues.

Et puis pire encore, tous ces entraînements de piscine à quémander un peu d'aide aux maîtres nageurs de Vertou et Rezé. D'autant qu'il en fallait du moral après avoir entendu Tristan me raconter ces premiers tri. « *Surtout tu verras, pendant la natation, attends toi à te prendre des coups et à devoir en donner* ». Hyper rassurant pour un nageur confirmé comme moi qui n'a jamais nagé ailleurs que dans un pédiluve. A tel point qu'un lundi soir, à la piscine de Vertou, en m'essayant au crawl, ma main est venue percuter violemment un autre nageur qui venait en sens inverse. Le pauvre gars a finalement dû partir chez le médecin pour se faire recoudre la paupière inférieure. Bien entendu le geste était purement involontaire.....quoique.... n'était ce pas un peu de Tristan qui m'appelait à m'exercer avant les premiers tris.

Ces premiers triathlons justement. Des « Découvertes » qui furent pour moi un vrai plaisir, un vrai challenge et en parfait adéquation avec ce que je recherchais.

Aller, pour finir, je ne peux pas clôturer cet article sans parler de l'ambiance du club qui m'a le plus frapper à vrai dire. Je ne pensais pas retrouver un groupe aussi chaleureux que celui que je connaissais jusqu'à maintenant à l'athlétisme. Je prends pour exemple le Bike and Run à la Roche Ballue qui était vraiment un moment sympa. Ça encourage vraiment à venir aux entraînements et à s'investir dans le club.

Sur ce, je vous dis à l'année prochaine car je compte bien re-signer avec forcément pour ambition d'aller chercher le sprint puis le CD.



Arnaud Hamon dit Nono.

Nos commerçants partenaires :

OPEL - NILA - COFELY - 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 :
(Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

Ironman NICE 2009

Récit hors course.

6h30, Jeudi 25 juin, nous descendons sur Nice à 4 dans un Vito Mercedes rempli à ras bord, il faut dire que chacun avait 2 sacs XXL, son vélo, et aussi la nourriture pour 5 jours.

Après avoir conduit la majorité du trajet, je dépose tous le monde à Cagnes, au pied-à-terre que Bruno nous a réservé. Nous sommes accueillis par de charmantes Niçoises (je comprends mieux pourquoi Bruno tenait à revenir où il était hébergé l'année passée !).

A peine installés dans notre chalet, Laurent, notre intendant, se lance dans la réalisation de son œuvre culinaire majeure, des pâtes, en déployant tout son art pour agrémenter toutes sortes de féculents pour 5 gars affamés de glucides.

J-2 Nous allons chercher notre 5^{ème} larron à l'aéroport (Bruno) et nous filons vers la zone du triathlon. Après avoir laissé notre véhicule au parking, nous foulons le tapis bleu de l'organisation. Chacun récupère son dossard et se voit affublé d'un magnifique bracelet jaune, Ça y est nous y sommes ! Les fourmis se font sentir sous nos talons de champions !...

Vient ensuite l'incontournable tour des exposants : vélos, combis, roues, chaussures... C'est là que notre volonté est mise à rude épreuve, mais nous tenons bon ! Contrairement à nos chères épouses qui craquent volontiers pour une babiole à chaque coin de rue, le triathlète, est lui plus mesuré, je dirais même raisonnable, dans ses achats. Pas un ne sortira avec la dernière combi ultra-seyante ou avec l'ultime pièce en carbone ultra light. Bravo Messieurs !

18h00 séance de natation dans la grande bleue. Les sensations sont bonnes, nous apprécions tous la température de l'eau et sa flottabilité. Dimanche matin, ce sera du gâteau !

J-1. Au lever, je comprends mieux pourquoi Tristan met des boules Quiès, ... pour ne pas s'entendre ronfler ! J'ai l'impression d'avoir dormi dans une scierie de montagne, et cerise sur le gâteau, dès 7H du mat, une équipe isolée de la DDE se met à débroussailler les environs proches du camp. Heureusement, rythme de la DDE oblige (!), cela ne dure pas longtemps. Dès 9H nous pouvons prendre notre petit dej dans le silence. Ce matin, reconnaissance à vélo du début du parcours. C'est l'occasion de découvrir la 1^{ère} difficulté et de voir si les vélos sont bien réglés. Tous les 5 avons passé la côte (1000m sur 12%) sans problème, demain ce sera du gâteau ! Laurent a décidé de rouler avec les patins de freins sur la jante et Tristan fait appel à sa hotline de dépannage pour régler son dérailleur. A chacun son style !

15H/16H Stéphane et moi déposons nos vélos, 16H/17H Laurent, 17H/18H Tristan et Bruno « *je pense qu'ils nous font rentrer en fonction de notre niveau - les meilleurs en premier et les autres après, demain ce sera du gâteau !* » me fait remarquer Stéphane. C'est un joli parc à vélo qui s'étale sous nos yeux, 2800 purs sangs rangés les uns à côté des autres. Maintenant, il nous faut déposer nos sacs vélo et course à pied, et espérer ne rien avoir oublié.

Dernier repas et toujours du quinoa, vivement lundi que l'on mange un steak frites avec du ketchup et de la mayonnaise. Il faudra arrêter les féculents Laurent.

Jour J. Dimanche matin 4h00 – réveil pour tout le monde - petite dej au radar puis départ à 5h00.

5h30 on laisse le Vito sur le parking avec la clé cachée sur l'amortisseur de la roue avant gauche, pour le premier qui fini la course.

6h15 il y a toujours la queue pour aller aux toilettes et le départ est dans 15' – vive les buissons !

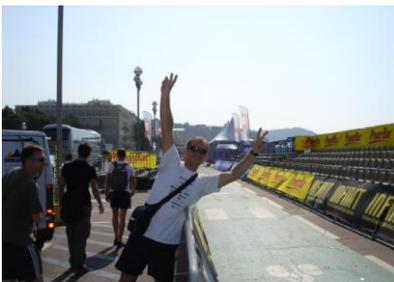
6h25 nous sommes sur la plage, les pieds dans le sable.

6h30 tout s'affole, le départ est donné, c'est parti pour une journée d'enfer.

22h30 le feu d'artifice qui clôturé l'Ironman de Nice est tiré, nous sommes tous finishers. Tristan est allé au bout et a ménagé le suspense, Encore une dernière anecdote de notre séjour Niçois : Stéphane a fait un léger malaise en sortant du parc – je ne sais pas si c'était parce qu'il était allé au bout de lui-même ou pour approcher de plus près les jolies secouristes en maillot de bain rouge.

C'était la 3^{ème} fois que je m'alignais sur la distance Ironman, et c'était aussi la 3^{ème} fois que je venais courir à Nice. Je n'étais pas trop inquiet du déroulement de la course, voire un peu trop décontracté. Ce ne fut pas du gâteau !...

-Thierry



Nos commerçants partenaires :

OPEL - NILA - COFELY - 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 :
(Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

Deux semaines de vacances

pour sorties vélo dans les Bouches du Rhône et dans Les Pyrénées.

Pour la 1^{ère} semaine direction Aix en Provence au soleil du Sud, avec au programme 2 sorties vélo :

- La première env. 60 kms avec au menu, 2 belles bosses. Pour la première, Belgodène (lgs 4kms, dénivelé positif de 700 m à 6%) et la seconde, le massif de la Ste Victoire (Route Cézanne, lgs 6kms, dénivelé positif de 800m à 8%) avec entre les deux, un passage par le lac de Bimont barrage).

Houpela ! Que ça monte dans le 13, mais quels paysages magnifiques entre forêt, montagne, vignes et champs d'olivier.



- La seconde env. 50 kms aux alentours d'Aix en Provence, quasiment que du plat mais avec un mistral entre 70 et 80 kms, et là les amis je peux vous dire qu'il faut s'en occuper pour avancer.

Pour la 2^{ème} semaine, direction les Pyrénées et St Lary-Soulan. Trois sorties étaient prévues :

- La première départ de St Lary (850m d'altitude) pour une virée de 60 kms avec au menu, le passage du col d'Hascoet d'Ancizan (1400m altitude, ascension de 11kms à 8% de moyenne) puis descente sur Campan. A ce moment, 2 solutions, soit le col du Tourmalet ou bien le col d'Aspin. Je choisis la plus facile, donc direction le col d'Aspin (1500m d'altitude, 5 kms d'ascension à 8% de moyenne et retour à l'appartement par Arreau. La descente d'Aspin c'est faite à vitesse grand V, avec une pointe à 63km/h. Petit joueur à côté des 90 voir plus que peuvent atteindre les pros.

- La seconde, env. 50 kms, départ de St Lary, direction le col d'Azet 1600m d'altitude 10kms d'ascension à 7% de moyenne mais avec un passage au village d'Azet à plus de 11%. Oh que ça fait mal aux cuisses !

Ensuite direction le col de Peyresourde (1500m d'altitude, 15kms à 7%). J'ai fait la bascule sur Bagnère de Luchon puis on est venu me chercher en bas.

- Et la troisième pour le plaisir comme les autres d'ailleurs, ascension sec de l'Aspin par Arreau, le côté le plus dur (dénivelé de 800m, pente moyenne à 8% pour 12kms d'ascension)

Que c'est dur, mais quel plaisir de pouvoir rouler en montagne ! Superbe paysage, et très forte concentration de cycliste.



Pour toutes ces sorties, je les ai effectuées avec un développement de 40x23. Pour Aix en Provence et sa région, ça passe sans problème, mais pour les sorties que j'ai effectuées dans les Pyrénées, 39x25 voir 39x27 aurait été mieux. Quelque fois, j'étais limite, je n'avais pas de réserve. Mais cela ce fait quant même.

Christian

Quelques dates à retenir

- RDV le 12 septembre au stand du tri véloce, lors du sportissimo
- Assemblée générale le vendredi 16 octobre

Anniversaires à souhaiter:

- VADILLO Christophe 03/09
- VACHON Thierry 10/09
- SENARD Frédéric 22/09
- HAMON Arnaud 12/10

Nos commerçants partenaires :

OPEL - NILA - COFELY - 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 - Déclit Dentaire- Emeriaud Menuiserie - Color Copy System - Centre Commercial La Fontaine :
(Mme Guillet ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)