



Trifuté Le Mag

Contact Club : Thierry MONNEAU 02 40 34 45 94

Contact Journal : Stephane MARTIN 06 75 04 76 22

Site Internet du TRI VELOCE SAINT SEBASTIEN :

triveloce44@gmail.com

st.martin03@orange.fr

[HTTP://TRIVELOCE.FREE.FR](http://TRIVELOCE.FREE.FR)

Rentrée des classes

Cà y est !! C'est la rentrée pour presque tout le monde, même notre Président a repris le vélo et la CaP (n'est-ce pas Mireille...) Les vacances ont été l'occasion pour certains Trivéloiciens d'aller montrer nos couleurs sur leur lieu de villégiature. Quelques témoignages dans les pages suivantes. Septembre et Octobre sont encore des mois bien chargés, donc on se remet à l'entraînement vite fait !! (le gainage va faire mal à certains...)

Car c'est maintenant qu'il faut alimenter son compteur de triatlons, duatlons, ou disciplines enchaînées, le jury qui remet les récompenses suit de prêt le classement interne.

A qui la cuillère en bois, la cravache d'argent ou la pantoufle d'or ? Si certains lauréats de l'année dernière sont sortis d'affaire, d'autre peuvent être nommés une seconde fois.



C'est fou !!

On connaissait « EL LOCO » du côté de Marseille, il y a maintenant « Ludo le Fou » dans le Loir et Cher, département n°41 comme le nombre d'Iron Man effectués en autant de jours par Ludovic Chorgnon, soit un total de 155,8 km en bassin, près de 7 380 kilomètres pédalés et quelque 1 730 kilomètres de course à pied !

Sachant qu'il dépensait 8000 à 9000 calories/jour, il mangeait quotidiennement l'équivalent de 5 Kg de pâtes !!!

Sa devise :

"On a pour limites, ... celles que l'on accepte !!!"

Alors, qui pour relever le défi dans le 44 ???



Mes vacances à Embrun

Par Jean-Phi

Cette année, nous voulions aller en vacances à la montagne... Alors pourquoi pas Embrun ? Il paraît que c'est magnifique...et il y a un triathlon mythique!

Je m'inscris sur le M et l'Aquathlon. Et je regarderai l'Embrunman... Nous arrivons le 1er Août pour visiter, randonner, se baigner et repérer... Mon premier repérage du circuit vélo se fait en voiture. Là, je me dis que ça va être dur! Le lendemain, c'est confirmé, à vélo je suis tout à gauche et je n'avance pas! Mais le paysage est tellement beau que je prends mon pied à rouler.



Tous les jours, je nage dans le plan d'eau où aura lieu l'épreuve, l'eau est à 25° régulièrement. Donc je nage sans combi. En fin de semaine, je vais monter l'Isoard pour connaître une ascension de col. Je prends beaucoup de plaisir à monter car je double des cyclistes! Mais dans la descente, je suis toujours sur les freins et les cyclistes me laissent sur place!

Content d'avoir monté ce col, je repars faire notre circuit le lundi d'avant la course. Cette fois, l'objectif est de savoir quel rapport mettre dans chaque partie pour être plus rapide (j'ai étudié chaque kilomètre la veille!). Cette fois, je mets 1h40 contre 2h la première fois.



Nous voilà à mercredi... veille de la course. Je retrouve Olivier Peneau qui vient faire le M avec moi. Pas stressés, nous discutons avant d'aller chercher son dossard. L'objectif étant de nous préparer et déposer nos vélos avant le briefing de 17h30. Arrivés au parc, Olivier se rend compte qu'il n'a pas pris son casque et que Gladys a les clés de son camion. Un petit coup de stress!!! Finalement, pas besoin du casque.

Le soir : pasta partie après une bonne bière! Pas d'inquiétude Thierry (Monneau), les performances seront au rendez-vous.

Jeudi matin 6h dans le parc, il fait nuit, l'ambiance est particulière. Olivier se fait une frayeur en oubliant sa caisse dans la voiture d'un bénévole. Puis échauffement... 7h départ...L'eau est à 23°

Je sors 3' avant Olivier que je compte bien revoir très vite à vélo. Mais les Kms passent sans voir Olivier. La partie vélo est toujours aussi belle, même en plein effort. Nous mettons tous les deux 1h30 pour faire la boucle.

Ensuite, je pars très prudemment car le vélo laisse des traces. Et au demi-tour, je croise Olivier qui revient sur moi. Là, je me dis qu'il va me reprendre rapidement. Mais il est victime d'une crampe. A l'arrivée, je me retourne pour voir si nous allons finir ensemble mais je ne le vois pas. Nous terminons à 1' l'un de l'autre dans les 200 premiers. (mieux que notre objectif)



L'épreuve finie, nous sommes tous les deux d'accord pour dire que ce triathlon est très beau et pourquoi pas faire l'Embrunman dans 2 ans!... Deux jours plus tard, je prends le départ de l'aquathlon avec l'envie de monter sur le podium. Je sors de l'eau en 17' pour 1250m, je suis content. A l'arrivée, je suis annoncé 4è! Pas de bol... 2h après je reçois un texto de Cyrille qui est à l'affût des résultats en me disant que je suis 3è.

Je vais donc voir le podium et effectivement, je suis appelé. Et là nouvelle surprise, le premier n'est pas là car c'est un cadet qui a pris le dossard d'un vétéran! Donc je termine 2è....

L'après midi, nous encourageons Eric Barré qui fait l'Embrunman. Voilà une semaine triathlétique à découvrir.....et redécouvrir. Merci Karine ! Ainsi que les grands et petits supporters!

Jean-Phi

Courses croisées : l'IM

L'IRONMAN est LA course qui fait rêver bon nombre de Triathlètes. Christian et Eric nous font partager leur participation à 2 IM mythiques : Roth & Embrun

CLEMENT Christian

Challenge ROTH - 12/07

Temps : 10h51'15"

608^{ème} sur 2734 arrivants



BARRE Eric

EMBRUNMAN - 15/08

Temps : 13h00'39"

275^{ème} sur 1067 arrivants



La préparation

Entraînements réguliers tout au long de l'année et prépa spécifique sur 12 semaines avant le jour j

Avoir une condition tout au long de l'année avec un ajustement de la charge les 3 mois à l'approche de l'échéance sans excès(12 h max/semaine).

L'organisation autour de l'épreuve

Le top pour l'ambiance du jamais vu pour moi, énorme !!!! 4000 participants (départ nat 20 vagues de 200) Des bénévoles à chaque coin de rue de 5 à 99 ans ils sont tous là, c'est leurs fête et ils nous font la fête

Parfaite, sur un site exceptionnel (1300 athlètes) et sûrement autant de bénévoles.

Le parcours

Parcours très agréable dans la forêt noire, nat sur le canal Rhin/Danube eau calme et propre vélo 1200 d+ sur 180k à 350m d'altitude, routes fermées, enrobé nickel, roulant mais avec quelques bosses, ambiance de folie surtout dans la montée du Solare berg, un truc de fou !!

La natation très plaisante avec un départ de nuit (6h). Un parcours vélo magnifique mais très exigeant sans comparaison avec un IM classique (5000m D+)

Deux tours en course à pieds de 21km avec un D+ de 500m

Votre course

De très bonnes sensations tout au long de la course, je me suis fait plaisir pour finir en 10H51'16'' , 651^{ème} et 25^{ème} dans ma catégorie

Un coup de froid 2 jours avant m'a mis à plat avec crampes d'estomac. Le jour J encore mal donc un vélo plutôt en dedans pour gérer la course à pieds. De bonnes sensations jusqu'au semi en 1h45 et un arrêt d'environ 30min pour faire passer le mal de ventre. Puis c'est reparti avec un temps final de 13h. Correct vu mon état de départ

Vos conseils...

Avec de l'envie et de la motivation nous pouvons tous le faire, surtout ne pas s'enflammer jusqu'à la finish line.

S'il y a un XXL à faire c'est l'Embrunman, un vrai défi!

"Normal limits do not apply"





Photos de Vacances (ou pas...)



X-TERRA France
Dans les Vosges



Dom à Parthenay... et Villeneuve/Lot



Lionel sur IM à Maastricht



1/2 finale D3 à Angers



Pascal et Kiki à Roth



Que de Stars à Château-Gontier



Tri des Monts de Gueret



Kiki à Roth et aux Baléares



Le Muscadet c'est meilleur !



Des podiums sur la TOBESPORT à Angers

Partenaires



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