



magazine

LE *Trifuté*

CONTACT CLUB : THIERRY MONNEAU 02 40 34 45 94 TRIVELOCE44@GMAIL.COM

CONTACT JOURNAL : GAETAN VERMILLARD 06 87 22 85 30 MARSOIRE@FREE.FR

Site Internet du TRI VELOCE SAINT SEBASTIEN : <http://triveloce.free.fr>

**Tous nos vœux à la famille
de notre secrétaire, Cyrille**



Sondage des membres

On attend vos avis !

Page 2

N'oubliez pas !

Cette saison, changement pour les
nouvelles couleurs des trifonctions.
En circulation depuis la saison passée.



Page 2

**Surf race à
St Nazaire**

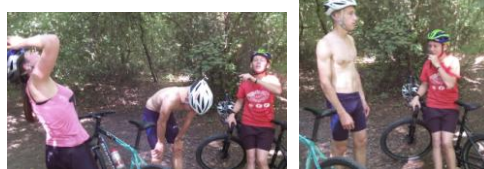


Page 3

**Stage jeunes début
juillet**

Le 8 juillet, avant de partir en vacances,
le Trivéloce a organisé un stage jeunes
sur les bords de l'Erdre.

Au programme, VTT, càp et Paddle.



**Le Trifuté recherche un nouveau
rédacteur (ou rédactrice)**
**N'hésitez pas à vous faire
connaître auprès du président.**

EMBRUN, la Mecque du triathlon en France.

Le site est idéal pour s'entraîner et le lieu d'une épreuve mythique.

Quelques jours avant l'épreuve, il faut être patient « ça nage, roule et court à toutes heures ». Il est préférable d'être bien préparé pour ne pas être tenter de se rassurer par une dernière séance. Profiter des lacs et des montagnes, Farniente au programme !

Le 15 Août, chaque année c'est l'évènement l'EMBRUNMAN (3,8 kms natation / 188 kms de vélo / 42 kms de cap).

1500 athlètes s'élancent à 6 h dans le lac d'Embrun. Des claques, des coups, des tasses... on débute par le quotidien du triathlète. Il me faudra patienter 1000 m pour nager correctement et profiter de cette mise en jambe. A la sortie de l'eau, l'ambiance est surchauffée. J'enfourche mon vélo et en route pour 190 kms à travers les montagnes. Sur la première partie, on domine le lac de Serre Ponçon. Puis, on arrive dans les Gorges du Guil, l'Isoard, la case déserte... Le paysage est exceptionnel. A partir du sommet de l'Isoard, on commence une seconde partie de l'épreuve où l'entraînement de chacun fait la différence. Les kilomètres défilent et les sensations sont bonnes. La montée du Chalvet clôturera la partie cycliste et me voilà arrivée à la transition. La partie pédestre devrait bien se passée, c'est parti ! Quelques crampes me stoppent et j'entends des conseils bienveillants de spectateurs chaque mètre « bois, marche, trotte... » chacun à ces recettes. La douleur disparaît et je peux me caler sur ma vitesse de croisière. Le plan d'eau, le centre ville, la Durance, Baratier.... On est porté par les encouragements et la beauté du site. J'en oublierai mes douleurs musculaires. Elles me rattraperont sur le second Semi. L'objectif N°1 de finir l'épreuve est presque acquis mais un temps entre 12 h 15 et 12 h 30 s'éloigner. Je suis sec ! Il me reste 14 kms. Je n'arrive plus à assimiler depuis quelques kilomètres et je suis à présent au ralenti. Solidarité ! Je discute avec d'autres concurrents, ils luttent eux aussi certains sont dans leur premier tour, ils s'arrachent pour passer les barrières horaires. On avance ensemble, on se fixe des objectifs « on court (trotte) jusqu'au poteau, au carrefour... » On se sourit et on galère, ensemble ! Je bouclerai le Semi en 3 h.

A Embrun, les spectateurs sont connaisseurs. L'ambiance est folle à certains endroits : le départ, la sortie de l'eau, la montée sur les Orres, l'Isoard... Les moments difficiles sont vite oubliés sitôt la ligne franchie.

Bruno



**Besoin de maîtriser son angoisse,
de conseils diététiques, de conseils de
kiné,????**

Le Trivéloce va proposer à ses membres une
animation « médicale » cet hiver pour
appréhender plus sereinement la saison.

Nous attendons vos propositions !

Surf race à St Nazaire

Ce dimanche matin, Steff et moi nous levons tôt pour une compèt', non pas un triathlon, mais une nage en mer à la plage de la courance à st Nazaire.

Belle opportunité pour toutes les 2 de peaufiner l'entraînement natation, un bon 2kms pour se mettre en jambes... Après avoir demandé notre chemin, et suivi les indications du GPS, nous arrivons au lieu de rendez-vous peu avant 8h30. Pas beaucoup de monde, nous sommes tatouées sur la main des numéros 19 et 20. Il y a encore un peu de monde à venir, nous voyons Marie et Jimmy qui débarquent à leur tour dans cette aventure. Pas mal de triathlètes du Best, du TCN, et 4 représentants du Trivéloce...

Après nous être préparées, l'organisateur du Watermen Cote d'Amour(WCA) nous briefe sur le parcours à effectuer, et se répète plusieurs fois, car soi-disant les femmes, en nombre important, n'auraient pas tout suivi... Encore une idée misogyne ???

Après, il est temps de passer à la baille pour s'échauffer. L'eau n'est pas trop froide (19°), et il y a une bonne houle sur le bord, ainsi qu'un courant nous déportant vers la droite.

Cela dit, le départ est donné, et il n'y a pas trop de bousculades vu le nombre peu élevé de participants (une quarantaine). Le parcours fait un triangle, et est à exécuter 3 fois avec 2 sorties à l'australienne (c'est moins monotone...). Par contre la dernière bouée n'est pas bien visible, et au 1^{er} tour nous sommes déportés et obligés de s'éloigner du rebord pour contourner cette fameuse bouée. Les 2 tours suivants on ne se fait pas avoir.

Je sors avant la barrière horaire que je m'étais fixée, donc pas mécontente et réconfortée avec la nage en mer. Steff et Marie (qui a enlevé sa combi en cours de course), me devancent de quelques minutes, et Jimmy est largement devant.

BILAN: Si vous avez prévu des tri en mer, c'est un super entraînement !!! En plus, c'est convivial et en petit comité. Quelques triathlètes ont même enchainés avec une sortie vélo, ou une course à pieds.

Les coordonnées de l'organisation : **Watermen Côte d'Amour**. **Eric Sery**, initiateur de cette association qui a pour but de promouvoir des activités liées à la rame comme le paddle board et le standup, le paddle et aussi la nage en mer. Des disciplines de cultures américaine et australienne.

Prochaine date : 31 aout à st Brévin les pins.

Séverine



Challenge Vichy 1^{er} septembre 2013



4 athlètes du Trivéloce se sont rendus à Vichy (Thierry, Pascal, Jean Pascal et Christophe) pour s'aligner sur la distance ironman et sur le half. Un temps nettement plus clément que l'année passée. Une natation en 2 vagues avec pas mal de bousculade. Un vélo sous une température agréable mais avec un vent de face sur la moitié du parcours. Une course à pied toujours aussi agréable dans les bois et sur les quais autour du parc.

Toujours la même émotion au moment de la ligne d'arrivée.
Bravo à nos 4 finishers !

