



magazine

LE *Trifuté*

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 :

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY – La Caisse d'Epargne - La route du golf - Le joint Nantais
C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement – ENR Atlantique-
Espace plogée- Inkpression- Antargaz- Centre Commercial La Fontaine :
(Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)

2012

Des dates à bloquer sur vos agendas dès à présent :

Samedi 14 janvier : AG suivie de la galette des rois

Dimanche 22 janvier : Bike and Run

Samedi 17 et dimanche 18 mars : Stage sportif aux Sables, ouverts à tous : enfants, féminines, hommes

Mardi 8 mai: 1^{er} triathlon de St Julien de Concelles

**Merci à
notre
président
pour son
éternel
dévouement !**



Nos commerçants partenaires :

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY – La Caisse d'Épargne - La route du golf - Le joint Nantais
C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement – ENR Atlantique-
Espace plogée- Inkpression- Antargaz- Centre Commercial La Fontaine :
(Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)

Le Père Noël était parmi nous lors des derniers entraînements...



Nos commerçants partenaires :

**Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY – La Caisse d'Épargne - La route du golf - Le joint Nantais
C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement – ENR Atlantique-
Espace plogée- Inkpression- Antargaz- Centre Commercial La Fontaine :
(Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)**

Deux portraits parmi nos licenciés

Merci à Stéph d'avoir eu cette idée de créer cette nouvelle rubrique !



- 1) *Nom Prénom* : GIRAULT Jean-Pascal
- 2) *Date de naissance* : 08/08/64
- 3) *Profession* : Informaticien
- 4) *Age de début en triathlon* : 35 ans
- 5) *Sport(s) d'origine* : Cyclisme
- 6) *Tes débuts en triathlon* : Le 1^{er} était à la Baules il y a une quinzaine d'années pour y participer tous les ans jusqu'à cette année.
- 7) *Comment as-tu découvert le triathlon* : Par des potes
- 8) *Licencié depuis combien d'années au Trivéloce* : 2 ans
- 9) *Ton entraînement préféré* : J'ai autant de plaisir à m'entraîner dans les trois disciplines
- 10) *Ton entraînement détesté* : des exos parfois en natation (exercices de jambes)
- 11) *Ta distance de prédilection* : Courte Distance
- 12) *Ton meilleur souvenir en triathlon* : Triathlon de la Baule en se tirant la bourre avec un pote pour qq secondes d'écart
- 13) *Ton plus mauvais souvenir en triathlon* : Mon 1^{er} tri de la saison 2011 à Mesquer ou je n'étais vraiment pas dans mon meilleur jour, j'ai vraiment souffert du vent et de la chaleur.
- 14) *Ton point fort* : cyclisme
- 15) *Ton point faible* : Course à pied
- 16) *Tes objectifs pour la saison 2011/2012* : Half Ironman à Mansigné près du Mans le 24 juin et le Triath Long Cote de Beauté de Royan le 08 septembre.
- 17) *Autres sports pratiqués* : le Surf très occasionnellement, quelques sorties en Rollers le jeudi soir à Nantes avec mes deux garçons uniquement pendant les vacances scolaires, les sport d'eau vive pendant les vacances d'été, la rando en montagne.
- 18) *Une qualité* : persévérant
- 19) *Un défaut* : Impatient
- 20) *Une passion* : le bricolage
- 21) *Ton plat préféré* : Les Lasagnes
- 22) *Ton émission TV préférée* : Fourchette et sac à dos
- 23) *Ton livre préféré* : Le Tour du Monde en quatre-vingts jours
- 24) *Ton film préféré* : Intouchables
- 25) *Un personnage célèbre avec qui tu aimerais discuter* : Nicolas Vagnier
- 26) *Le pays que tu aimerais visiter* : le Népal
- 27) *Ta devise* : Qui ne tente rien n'a rien



- 1) *Nom Prénom* : DURAND Christophe
- 2) *Date de naissance* : 30/01/1967
- 3) *Profession* : Technicien Electricité et Automatismes
- 4) *Age de début en triathlon* : 43 Ans
- 5) *Sport(s) d'origine* : Football (Mais il y a déjà très longtemps que j'ai arrêté)
- 6) *Tes débuts en triathlon* : En 2010 Triathlon découverte de St Philbert (pour préparer celui de la Baule)
- 7) *Comment as-tu découvert le triathlon* : Par des amis
- 8) *Licencié depuis combien d'années au Trivéloce* : Cette année
- 9) *Ton entraînement préféré* : Vélo
- 10) *Ton entraînement détesté* : Je ne peux pas vraiment dire que je déteste, mais il faut que je me fasse violence pour aller à la piscine. L'eau n'est pas mon élément de prédilection !
- 11) *Ta distance de prédilection* : Pour le moment je n'ai participé qu'à des Triathlons découvertes. Mais je pense que mon faible niveau en natation va me limiter aux très courtes distances.
- 12) *Ton meilleur souvenir en triathlon* : Chaque fois que je termine devant mon pote Julien B. (Trivéloce)
- 13) *Ton plus mauvais souvenir en triathlon* : Cette année au Tri de St Philbert. Natation catastrophique : Il y avait du monde, j'ai pris des coups, bu la tasse, nagé en brasse, sur le dos... Je me suis demandé ce que je faisais là !
- 14) *Ton point fort* : CAP
- 15) *Ton point faible* : Natation
- 16) *Tes objectifs pour la saison 2011/2012* : Participer à quelques triathlons. Je compte sur les « anciens » pour m'indiquer des épreuves sympas.
- 17) *Autres sports pratiqués* : Randonnée, Ski
- 18) *Une qualité* : Tenace
- 19) *Un défaut* : Anxieux
- 20) *Une passion* : La Pêche en mer
- 21) *Ton plat préféré* : Bœuf Bourguignon
- 22) *Ton émission TV préférée* : Scènes de Ménages (M6)
- 23) *Ton livre préféré* : Je lis principalement des magazines (Sport, bricolage, informatique, automobile)
- 24) *Ton film préféré* : Les Tontons Flingueurs (Les films comiques en général)
- 25) *Un personnage célèbre avec qui tu aimerais discuter* : Yannick Noah
- 26) *Le pays que tu aimerais visiter* : Les Etats Unis
- 27) *Ta devise* : Tout donner pour ne rien regretter (Sportif)

Nos commerçants partenaires :

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY – La Caisse d'Epargne - La route du golf - Le joint Nantais
C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement – ENR Atlantique-
Espace plogée- Inkpression- Antargaz- Centre Commercial La Fontaine :
(Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)