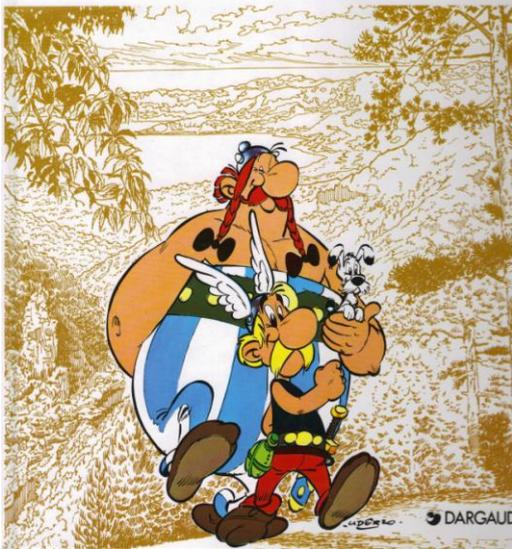


# LE *Trifuté* magazine

## Le scoop !!!! Un stage en Corse ?

VNE AVENTURE de MAXIME LE GAVLOI  
**Le TRIVELOCE en CORSE**  
Dessins de UDE



page 3

### Dernière minute !!!!

Nous avons le plaisir de féliciter des parents et d'accueillir parmi nous des bébés, futures recrues ! **Lucas GANNE, Lili-Jeanne FREARD**

**Pour avoir les derniers résultats, visitez le site du Trive-loce.** <http://trive-loce.free.fr>

N'oubliez pas de vous inscrire en tant que membre...

## Triathlon de Chemillé . . .

le 29 août 2010

C'est dans un cadre bucolique que le 5<sup>ème</sup> TRIATHLON SPRINT de l'Hyrome s'est déroulé. Un endroit idéal pour se ressourcer et aussi pour constater le travail réalisé en montagne cet été.

Nous étions 3 représentants du TRI VELOCE (Thierry, Philippe et Christophe), placés côte à côte dans un parc vélo plein à craquer avec une nouveauté cette année : l'obligation de déposer son sac, caisses et autres réceptacles dans une consigne prévue à cette effet. Les arbitres ont eu un peu de mal à faire respecter cette nouvelle règle mais finalement et à force d'obstination, le contrat fut rempli. Le départ natation s'est fait pour certains avec 50 cm d'eau et Philippe en a profité pour réaliser son échauffement en parcourant une dizaine de mètres en courant dans l'eau. A l'issue de la partie natation, Thierry est sorti le premier des trois en 13'17, Philippe et Christophe environ 2 minutes plus tard dans un mouchoir. La partie vélo était relativement vallonnée et le rythme global soutenu. Le drafting était interdit et la seule moto disponible a fait un gros travail pour essayer de couvrir l'ensemble du parcours (2 fois 10km)

Le premier à arriver dans le parc fut encore THIERRY en réalisant un bon chrono de 38'17. Il part en CAP après une transition éclair. Nos deux autres touristes, malgré un matériel très haut de gamme, ne font pas mieux que 40'33 pour Philippe et 41'17 pour Christophe. Enfin, la partie à pied qui est très agréable et assez variée puisque nous avons un cocktail de plat en chemin, de petit raidillon, de passage de pont et faux plat montant et descendant sur asphalte... Bref, une partie que beaucoup apprécient... mais certains souffrent, voire abandonnent. Au terme d'une course à pied solide, 20'03 (38<sup>ème</sup> temps) pour 5km, Thierry finit l'ensemble du parcours en **1h 13min et 17s** (44<sup>ème</sup> / 152 et 10<sup>ème</sup> Vétéran).

Pour la petite histoire, devinez en combien de temps ce dernier avait réalisé le même parcours en 2007 ?.....Et bien, après avoir consulté les archives, on peut voir affiché :

**1h 13min et 17s !!! Quelle régularité !**

**On ne peut pas conclure sans parler de Philippe qui, dans un élan de générosité, a laissé filer Christophe à pied. En effet, il dira en fin de course qu'il ne voulait pas faire pleurer ses enfants qui regardaient et encourageaient son père. C'est la 2<sup>ème</sup> fois cette année (Nota : il avait déjà réalisé ce petit exploit avec Gaëtan!)**

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://trive-loce.free.fr>

Nos commerçants partenaires :

**Maître PRUNILLE - BSA OPEL - NILA - COFELY- La Caisse d'Epargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous- EDTE SA Atlanca - Déclit Dentaire- Emeriaud Menuiserie - CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)**



## TOUR DU QUEYRAS : 19 AU 25 juin 2010

Depuis maintenant trois ans, je fais l'impasse sur Sizun au mois de juin (au grand désespoir de notre cher président – cf Trifuté précédent) et profite d'une ou deux semaines de congés pour partir avec des potes randonner en montagne.

L'état d'esprit est le même d'une année sur l'autre : une randonnée en mode itinérant et en autonomie complète, qui intègre donc des bivouacs en pleine nature au fur et à mesure de notre progression (nous portons effectivement, outre les différents vêtements nécessaires en haute montagne et les traditionnels crampons et piolets, notre tente et notre sac de couchage ainsi que notre nourriture pour la durée complète du séjour soit un poids d'environ 20 kg / personne).

Ayant relié Hendaye à Gavarnie par la HRP ou Haute Route Pyrénéenne soit 161 heures de marche réparties sur 22 jours entre 2003 et 2006, puis réalisé le Tour du Massif des Encantats en 2008 (cf Trifuté mars/ avril 2009), nous avons voulu cette année avec deux copains mettre le cap sur les Alpes avec un objectif en tête : le Tour du Queyras par le GR58 dont voici un extrait : la journée du 20 juin, une journée incroyable en émotions et qui restera à jamais gravé dans nos mémoires :

Après une première journée de randonnée sans difficulté particulière (6h20' de marche et 1000 m de dénivelé dans la foulée d'une nuit en couchette et d'une semaine de travail), nous plantons la tente dans une forêt de sapins, à 2300 m d'altitude en amont du village de Saint-Véran qui revendique le statut de plus haut village d'Europe (2040m d'altitude) et nous endormons comme des bûches...

Premier réveil à 7h ... Nous constatons que la tente est recouverte de neige !! (cf photo) Un rapide état des lieux nous permet de constater qu'il a neigé 30 cm cette nuit et qu'il continue à neiger - nous apprendrons par la suite que la neige est tombée en 2 heures, de 5 à 7 heures du matin !!!

La perspective de la seconde étape nous laisse perplexes, car il s'agit de franchir un col à 2900 m d'altitude avec comme seul repère la boussole, le sentier et le balisage disparaissant totalement sous la neige.

Après avoir longuement hésité sur la conduite à tenir, nous partons finalement à la suite de trois randonneurs déjà croisés la veille et prévoyant également de suivre le GR 58. Nous nous retrouvons finalement à « jardiner » tous les six, boussole à la main, à la recherche du fameux col dans un jour qualifié de « blanc » pas les locaux : neige au sol, ciel blanc et flocons permanents ne permettant pas de distinguer les reliefs.

Nous atteignons finalement le col après 3 heures de marche (au lieu des 1h30 habituels), mais la suite nous réserve une surprise : la descente qui s'effectue en principe par un long sentier à flanc de montagne à travers un pierrier paraît difficilement praticable compte tenu de l'épaisseur de la neige qui couvre les rochers et de la pente vertigineuse.

La suite nous le prouve : un de nos trois acolytes qui tentait de partir à flanc glisse et se retrouve 20 mètres plus bas...sans dégâts heureusement mais avec une perte de piolet retrouvée finalement quelques minutes plus tard sous un amas de neige provoqué par une coulée de neige.

Il nous indique que même si la pente est raide, finalement l'itinéraire en descente directe qu'il a involontairement commencé à suivre semble plus sain que le sentier à condition d'être très prudent car il est très raide, mais également de contourner les barres rocheuses – nous constatons également qu'il est plus court car nous avons en point de mire depuis le col le refuge Agnel qui se trouve sur notre itinéraire.

Nous choisissons finalement de suivre sa trace, bien arrimés aux piolets afin d'éviter toute glissade (trois d'entre nous glisseront également, manquant d'emporter les autres au passage dans un couloir dont nous saurons par la suite qu'il est propice aux coulées avalanches), et parvenons tant bien que mal tous les six au refuge non sans nous être enfoncés très régulièrement de plus d'un mètre dans les amas neigeux accumulés contre les rochers du fait du vent, et après une descente de 1h30' au lieu de 40' - soit une journée totale de 5h15 de marche au lieu des 3 heures théoriques (l'étape initialement prévue devait nous permettre de bivouaquer bien plus loin, mais les conditions météo nous incitent fortement à raccourcir cette étape et à nous poser dans ce refuge).

Notre arrivée au refuge coïncide avec l'arrivée d'un épais brouillard qui nous a fait éviter le pire : en effet, un groupe de trois randonneurs belges qui se trouvait avec nous en début d'étape mais qui était parvenu au col beaucoup plus tard, a effectué toute cette descente dans le brouillard, sans aucun repère visuel et guidé pendant deux heures par le gardien du refuge au son de la corne de brume.

Nous apprendrons de notre côté que le gardien du refuge s'était fait également beaucoup de cheveux blancs pour nous : compte tenu des conditions difficiles, celui-ci nous suivait à la jumelle et avait interprété la recherche du piolet dans la neige comme la recherche d'un des membres du groupe qui aurait été enseveli !

Malgré les difficultés endurées, cette étape nous laissera des souvenirs impérissables mais également la conviction qu'elle reste imprévisible, la neige n'ayant pas été annoncée par la météo, mais également dangereuse à toute période de l'année y compris pour des randonneurs bien entraînés, bien équipés et sachant s'orienter.

Jean-Philippe.

*Nos commerçants partenaires :*

**Maître PRUNILLE – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Epargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous- EDTE SA Atlancaud -Déclic Dentaire- Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)**

**Sports Corse**

■ course hors stade - à levie

## Julien Bartoli un cran au-dessus

Une centaine de coureurs, toutes catégories confondues, a pris part hier matin à la ronde de Levie organisée par le CO Lecci-Trinité, avec le soutien du comité des fêtes local. Les plus jeunes, dès 10 heures, ont donné le coup d'envoi dans le cadre d'une course de 600 mètres au cœur même du village. A l'issue de cette entrée en matière très plaisante, les plus grands étaient en lice avec, cette fois, une épreuve de huit kilomètres qui se répartissait en trois boucles. Dès le départ, situé place de l'église, les concurrents devaient rallier le centre du village puis la sortie nord, sur une partie très roissante, avant de billaquer sur la droite pour rejoindre la route de Cambai puis l'église levanaise. Après les premières louches, l'athlète de l'AJB, Julien Bartoli, venu en voisin, imposait son rythme. Jean-Noël Seta, le récent vainqueur de l'Espédale, suivait à distance em-



La ligne de départ de cette édition 2010 de la course de Levie.



Jean-Noël Seta (à gauche), second de la course emmène le groupe des poursuivants.



Anne-Sophie Warambourg dominatrice chez les féminines.



Maxime Derame vainqueur chez les minimes.



Julien Bartoli a dominé l'épreuve de la tête et des épaules.

menant un groupe de chasse composé, entre autres, de Luc Caffier et Nicolas Bucciali. Au début du deuxième tour, la messe était dite, Julien Bartoli comptait une minute d'avance sur Seta et Caffier. Du côté des féminines, la Nordiste Anne-Sophie Warambourg prenait le meilleur sur Najia Boutiche (COLT).

En tête de la course, le suspense avait vécu, Julien Bartoli s'imposait en solitaire dans le temps de 28'54, relayant son Daughin Jean-Noël Seta à plus d'une minute. Luc Caffier conservait la troisième place en 30'37. Anne-Sophie Warambourg l'emportait chez les féminines.

**LES CLASSEMENTS :**  
 ■ **Super pousines :** 1. Monneau Julia, 2. Favey Emma, 3. Monneau Sarah.  
 ■ **Super pousins :** 1. Parisi Hugo (COLT), 2. Senon Alexis, 3. Rovina Anthony.  
 ■ **Poussines :** 1. Saint-Louis Maylis, 2. Rovina Laura, 3. Favey Elisa.  
 ■ **Poussins :** 1. Caffier Dylan (COLT), 2. Delit Jean-Michel (COLT), 3. Seta Alexandre (La Suarellaïse).  
 ■ **Benjamines :** 1. Peroni Erika 14'14.  
 ■ **Benjamins :** 1. Saint-Louis Yona 11'26, 2. Huertas Nicolas (CAA) 12'13, 3. Vicomte Romaric 13'30.  
 ■ **Minimes masculins :** 1. Derame Maxime 10'30, 2. Monneau Thomas 10'42, 3. Redarue Yohan 11'09.  
 ■ **Juniors, espoirs, seniors, vétérans femmes et hommes :** 1. J. Bartoli (AJB) 1<sup>er</sup> SH 28'54, 2. J.N Seta (La Suarellaïse) 1<sup>er</sup> V1 30'20, 3. L. Caffier (RCN) 30'37, 4. J.Y Thomas (Guis) 31'19, 5. A. Scipillitti (Santa) 31'33, 6. N. Bucciali (SCAPM) 32'11, 7. J.M. Sciaretti (CSM) 32'22, 8. H. Vicomte (NL) 32'30, 9. F. Pietri (AJB) 32'49, 10. F. Peroni (NL) 33'38, 11. R. Derame (Triveलोce) 34'12, 12. T. Monneau (Triveलोce) 34'36, 13. E. Demagny (RC Arras) 34'45, 14. D. Perrier (NL) 34'46, 15. A.S Warambourg (RC Arras) 1<sup>re</sup> senior femme 34'51, 16. F. Giacomoni (COLT) 35'01, 17. C. Meyer (ASPTT Strasbourg) 35'33, 18. R. Jenta (Marignane) 1<sup>er</sup> CG 35'35, 19. P. Labarussias (CRXT) 35'41, 20. D. Briard (COLT) 36'10, 21. N. Boutiche (COLT) 1<sup>re</sup> vétéran femme 36'11, 22. Guillaume Bayan (NL) 36'20, 23. D. Favey (Betton) 36'21, 24. P. Varenne (Stade Niortais) 1<sup>er</sup> V2 36'22, 25. L. Breyse (AJB) 37'00, 26. P. Desmet (Rambouillet) 37'43, 27. J.P Arrighi (ASPTTA) 1<sup>er</sup> V3 37'45, 28. E. Hervé (NL) 37'50, 29. B. Murroni (CAA) 38'40, 30. T. Bachelier (CAA) 38'51, 31. X. Dupanloup (CE) 39'06, 32. M.P Thomas (Guiscriff) 39'08, 33. S. Bucciali (SCAPM) 39'18, 34. M. Aouridi (ICS) 39'37, 35. S. Defrocourt (NL) 39'42, 36. C. Murroni (CAA) 39'49, 37. F. Géhin (CAA) 39'50, 38. F. Pattachini (COLT) 39'55, 39. M. Van Der Straaten (COLT) 40'02, 40. S. Rocher (Rambouillet) 40'18, 41. V. Pechereau (CRXT) 40'19, 42. T. Lorenzoni (NL) 1<sup>er</sup> JG 41'15, 43. C. Canasi (CAA) 42'27, 44. J.J Casanova (NL) 42'30, 45. S. Canitrot (NL) 42'33.

## Le TRIVELOCE a débarqué en Corse.

**LES CLASSEMENTS :**

■ **Super pousines :** 1. Monneau Julia, 2. Favey Emma, 3. Monneau Sarah.  
 ■ **Super pousins :** 1. Parisi Hugo (COLT), 2. Senon Alexis, 3. Rovina Anthony.  
 ■ **Poussines :** 1. Saint-Louis Maylis, 2. Rovina Laura, 3. Favey Elisa.  
 ■ **Poussins :** 1. Caffier Dylan (COLT), 2. Delit Jean-Michel (COLT), 3. Seta Alexandre (La Suarellaïse).  
 ■ **Benjamines :** 1. Peroni Erika 14'14.  
 ■ **Benjamins :** 1. Saint-Louis Yona 11'26, 2. Huertas Nicolas (CAA) 12'13, 3. Vicomte Romaric 13'30.  
 ■ **Minimes masculins :** 1. Derame Maxime 10'30, 2. Monneau Thomas 10'42, 3. Redarue Yohan 11'09.  
 ■ **Juniors, espoirs, seniors, vétérans femmes et hommes :** 1. J. Bartoli (AJB) 1<sup>er</sup> SH 28'54, 2. J.N Seta (La Suarellaïse) 1<sup>er</sup> V1 30'20, 3. L. Caffier (RCN) 30'37, 4. J.Y Thomas (Guis) 31'19, 5. A. Scipillitti (Santa) 31'33, 6. N. Bucciali (SCAPM) 32'11, 7. J.M. Sciaretti (CSM) 32'22, 8. H. Vicomte (NL) 32'30, 9. F. Pietri (AJB) 32'49, 10. F. Peroni (NL) 33'38, 11. R. Derame (Triveलोce) 34'12, 12. T. Monneau (Triveलोce) 34'36, 13. E. Demagny (RC Arras) 34'45, 14. D. Perrier (NL) 34'46, 15. A.S Warambourg (RC Arras) 1<sup>re</sup> senior femme 34'51, 16. F. Giacomoni (COLT) 35'01, 17. C. Meyer (ASPTT Strasbourg) 35'33, 18. R. Jenta (Marignane) 1<sup>er</sup> CG 35'35, 19. P. Labarussias (CRXT) 35'41, 20. D. Briard (COLT) 36'10, 21. N. Boutiche (COLT) 1<sup>re</sup> vétéran femme 36'11, 22. Guillaume Bayan (NL) 36'20, 23. D. Favey (Betton) 36'21, 24. P. Varenne (Stade Niortais) 1<sup>er</sup> V2 36'22, 25. L. Breyse (AJB) 37'00, 26. P. Desmet (Rambouillet) 37'43, 27. J.P Arrighi (ASPTTA) 1<sup>er</sup> V3 37'45, 28. E. Hervé (NL) 37'50, 29. B. Murroni (CAA) 38'40, 30. T. Bachelier (CAA) 38'51, 31. X. Dupanloup (CE) 39'06, 32. M.P Thomas (Guiscriff) 39'08, 33. S. Bucciali (SCAPM) 39'18, 34. M. Aouridi (ICS) 39'37, 35. S. Defrocourt (NL) 39'42, 36. C. Murroni (CAA) 39'49, 37. F. Géhin (CAA) 39'50, 38. F. Pattachini (COLT) 39'55, 39. M. Van Der Straaten (COLT) 40'02, 40. S. Rocher (Rambouillet) 40'18, 41. V. Pechereau (CRXT) 40'19, 42. T. Lorenzoni (NL) 1<sup>er</sup> JG 41'15, 43. C. Canasi (CAA) 42'27, 44. J.J Casanova (NL) 42'30, 45. S. Canitrot (NL) 42'33.

**Notre président, accompagné des jeunes, semble t'il être en repérage pour un futur stage dans l'île de Beauté ! Merci !!!!!**

**Près de 100 baigneurs sauvés de la noyade**

TERRAINS ET VILLAGES HAUT-DE-GAMME  
 IMPRONT CALA NORD  
 IMPRONT CALA SUD  
 IMPRONT CALA PARADIS  
 IMPRONT CALA VERTOU

2005 - 070 - 1 00 €

**nice-matin**

**CORSE-MATIN**

Votre nouveau réseau de STATIONS-SERVICE en Corse

1 90 00 00 00 - www.corsematin.com

0 825 08 61 00

**Nous ne saurons jamais s'il s'agit d'une légende et quel est le secret de leur potion magique, mais voici les images d'archives retrouvées ! Ces Gaulois n'ont pas hésité à plonger pour sauver près de 100 baigneurs !!!!!!!**

**Tout ça pour finir par un banquet !!!!!**

**Nos commerçants partenaires :**  
 Maître PRUNILLE - BSA OPEL - NILA - COFELY - La Caisse d'Epargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous- EDTE SA Atlancaud - Déclit Dentaire- Emeriaud Menuiserie - CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)

## Pourquoi pas un raid multi sports ?



Ah ! la vie, parfois, nous réserve bien des surprises et dans mon cas, cette dernière est sportive.

En effet, le dimanche 9 mai 2010 fut pour moi l'occasion de tester un RAID MULTISPORT à St ETIENNE DE MONTLUC (1<sup>ère</sup> édition) organisé par le PASSION RAID NANTES.

Deux distances étaient à l'affiche : une version « découverte » annoncée à 38 KM et une version « EXPERT » de 80 KM. C'est sous les couleurs de Sud Loire Raid Aventure que nous avons aligné, mon voisin et moi, une équipe. Patrice, mon coéquipier, cherchait un binôme et m'a gentiment proposé de faire partie de son aventure. Je lui précise toutefois que c'est une première pour moi et que je ne serai pas d'un grand secours sur la partie « orientation » mais à priori ce détail ne le freine pas dans son choix.

Et oui ! petite précision pour ceux qui ne seraient pas au courant : dans les raids multisports, on doit, en règle générale, réaliser des épreuves d'orientation. C'est -à- dire se situer, s'orienter, et pointer des balises afin de justifier son passage et, dans le cas contraire, subir des pénalités ( 15 minutes pour cette épreuve). Je pense que c'est une manière de faire travailler la tête en plus des jambes ...mais revenons à nos moutons.

Justement, dans la liste des inscrits, je m'aperçois que deux compères bien connus veulent aussi faire travailler leur tête et leurs jambes : Patrick et Christian (SUAUDAU)

Nous voilà tous les quatre au départ d'une épreuve qui compte une petite centaine de binômes pour le 38 km et une cinquantaine pour la version « expert ».

Lorsque le speaker nous donne les précisions de course au briefing je me dis que ce n'est pas ce qui était affiché et je m'inquiète un peu.

En effet, sur le site de l'organisateur, l'épreuve découverte était composée, comme je vous l'ai déjà dit, d'un total de 38 KM avec 28 KM de VTT / 5 KM de course d'orientation/5 km de course à pied. Or le jour « J », on nous annonce : 4 KM de CAP/ 20 KM de VTT/ 4 KM de course d'orientation/ 6 KM de Bike and Run et enfin à nouveau 20 KM de VTT et pour finir du tir à la carabine. Quand je fais le calcul, on est à 54 KM et le tout sans se perdre (ce qui n'a pas été le cas d'ailleurs mais c'est une autre histoire)

Moi qui pensais réaliser une petite promenade de santé, je regrette déjà les 72 KM réalisés la veille en vélo avec une petite meute de furieux du TRIVELOCE.

Bon allez, c'est pas grave, on a peur de rien et on se lance dans l'aventure. Les épreuves s'enchaînent et les sensations s'apparentent à du triathlon (enchaînement de disciplines différentes) mis à part l'orientation. D'ailleurs, cette dernière se déroule de façon générale plutôt bien grâce à mon coéquipier en qui je fais une totale confiance. Il est vrai que les organisateurs auraient pu délivrer des cartes à chacun des équipiers mais on peut dire que c'est le seul bémol de l'organisation. Pour le reste, c'était proche de la perfection ! Je suis même étonné des infrastructures déployées et du nombre de bénévoles nécessaire : c'est digne de grands événements tri athlétiques, et le tout pour une participation financière très raisonnable.

Pour le résultat, je retiens surtout un très grand plaisir de découvrir une nouvelle activité dans un site typique de la région (GR3). Je me souviendrai aussi du jardinage (terme utilisé lorsqu'on cherche son chemin) que nous avons fait en commun avec l'équipe du TRIVELOCE et après 4H40 d'effort et des pénalités du tir à la carabine ! Nos Trivéloiciens terminent seulement à 1 minute derrière nous. Énorme !!!! (Pour info 41<sup>ème</sup> et 42<sup>ème</sup> sur 97).

CV



*Nos commerçants partenaires :*

**Maître PRUNILLE – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Épargne - RUNTRIBIKE - La route du golf - Espace Beauté Vertou - Le joint Nantais - C.C.S. Caisserie Conditionnement Services - Com Pour Vous- EDTE SA AtlanCad -Déclic Dentaire- Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement - Centre Commercial La Fontaine : (Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil ; La Fontaine Bar)**