Septembre - Octobre 2012

TRI VELOCE ST SEB 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

Championnat du Monde de Natation Masters : Le Trivéloce était représenté ! ! !

Page 2

Gravir l'Alpes d'Huez : Une performance à la portée de Séverine

Page 3

Belles places aux JO de Londres en Triathlon.

Les Français, si près du podium... La course hommes des Jeux Olympiques de Londres vient de s'achever, mardi 7 août 2012, et le podium n'a pas réservé de surprise avec le sacre de l'Anglais Alistair Brownlee devant l'Espagnol Javier Gomez et le second Anglais Jonathan Brownlee. Côté français, au terme d'une course extraordinaire David Hauss termine 4ème, Laurent Vidal 5ème et Vincent Luis 11ème. Les Français nous ont fait rêver jusqu'au bout. On ne peut que les féliciter ! 12h30, le départ est donné devant une foule incroyable de spectateurs. La natation dans la Serpentine est très rapide. Six triathlètes se détachent en tête à la sortie d'eau. Ils partent à vélos. Vincent sort 10ème de l'eau, David 18ème et Laurent 24ème. Ils se retrouvent tous les 3 dans le groupe de chasse qui reviendra sur la tête dans le 3ème tour à vélo. Le groupe de tête se compose alors de 22 athlètes jusqu'à la dépose du vélo. Vincent Luis effectue une transition éclair et sort premier du parc à vélo, Laurent et David en 7ème et 12ème position. La course à pied se déroule à l'avant sans suspense avec l'envol des frères Brownlee et de Gomez mais les français s'accrochent. Laurent et David font toute la course aux 4 et 5ème places. Un espoir leur est donné au dernier tour à pied lorsque Jonathan Brownlee effectue sa pénalité de 15" pour être monté trop tôt sur son vélo. Il repart avec seulement 10 secondes d'avance sur les 2 français qui ne parviendront pas à combler l'écart. Au terme de cette course magnifique, David Hauss termine 4ème, Laurent Vidal 5ème et Vincent Luis 11ème. C'est le meilleur résultat des français dans l'histoire des Jeux. On regrettera l'absence de classement par équipe dans lequel la France aurait décroché l'or haut la main !

Nos commerçants partenaires :
Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Epargne - La route du golf - Jefimmo, Amélior Habitat, ETTEC, Storo Pack, Ydéal, Atelier du cycle, Euromoule, Idea emballage - Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement – Espace plogée- Inkpression- Antargaz- Centre Commercial La Fontaine :
(Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)

Championnats du Monde de Natation Masters à Riccione

A l'occasion des championnats du Monde de Natation Masters (+ de 25 ans) organisés à Riccione (Italie), j'ai eu le droit de participer à championnat du monde eau Libre Masters disputé le dernier jour de la compétition. Cette compétition regroupe des nageurs de niveau moyen, de tous les âges (le plus vieux avait 93 ans!!), mais aussi d'anciens grands champions qui ont fais (et même gagnés) les jeux olympiques. Le seul critère de qualification était d'être qualifié dans au moins une épreuve nagée en piscine en fonction des temps réalisés dans l'année.

Au programme, un gros triangle de 3 km à nager en mer adriatique en compagnie de 82 autres nageurs âgés de 25 à 29 ans (ma catégorie) venus du monde entier.

Température de l'air : 35°c
Température de l'eau : 25°c
Conditions : un petit vent qui donne de la vaguelette et qui ne fait pas ressentir les énormes coups de soleil que l'on se prend.

Arrivé une heure avant la course, je cherche de l'ombre et de l'eau tout en observant les nageurs d'autres catégories qui partent dans les vagues avant moi (tous les quarts d'heure). Viens alors notre tour, et l'avant course commence. Je constate que plusieurs concurrents nageront en combinaison intégrale. Vous savez, les anciennes combinaisons arena qui vont des chevilles aux épaules et qui sont désormais interdites en bassin, mais autorisés en eau libre. Avec le sel, ca ne doit pas les arranger, mais bon c'est leur choix. Moi j'aurai un shorty classique bien périmé qui bouloche et qui est un peu transparent. Pas sûr que ca me fasse gagner des places, mais au moins ca craint rien et ca fait moins touriste que les gars en slip de bain avec le fil qui pendouille (et le reste aussi...).

On se déshabille, on se fait marquer sur les épaules, les omoplates et les mains, au cas ou on se fait bouffer la main par un requin (j'ai pas trouvé d'autres explications). On met la puce qui officialisera notre temps au poigné (et pas à la cheville gauche, attention aux mauvais reflexes)! On nous donne un bonnet jaune qui permettra de repérer tous les nageurs de notre vague, si jamais on en rattrape de la vague d'avant. Après un petit briefing en Anglais du directeur de course "THIS IS NOT A TRIATHLON, YOU SWIM, YOU DON'T RUN IN THE WATER !!!" c'est parti vers le départ donné dans l'eau. Beaucoup de spectateurs et beaucoup d'applaudissements et d'encouragements (Allez la France, Vamos Mexico, Dai Italia, Go Australia). Ambiance très professionnelle avec un peu d'intox avec les mecs qui se regardent et qui se jaugent ahah j'adore. Tous les nageurs s'alignent, la main sur une ligne d'eau qu'il ne faut pas quitter avec la corne de brume sous peine de carton rouge. Nous avons l'eau à la taille.

Départ : ouille aïe ouch, ca bastonne bien, moi qui est l'habitude sur les triathlons sprint de me retrouver très vite tranquille sur la partie natation, je passe là environ 600 mètres à m'en prendre plein la gueule, notamment avec mon voisin vénezuelien qui n'a pas voulu me lacher. La première ligne droite de 750m se passe donc dans la mousse mais je trouve mon rythme cool, avec en point de mire des ptits gars qui vont plus vite que moi. A la bouée des 750 mètres, on entame une nouvelle ligne droite de 1500 mètres. Et là, suite à une erreur d'orientation (direction la Croatie !!), je prends 20 mètres de retard sur un ptit groupe. Et j'ai passé toute cette longueur à essayer de revenir sur le ptit groupe, en vain. La dernière longueur de 750m n'a pas été très agréable car la mer était un tout petit peu formée et pas possible de poser sa nage et de respirer convenablement sans se prendre des baffes avec les vagues.
Sur la fin je vois des pieds et attaque pour les reprendre, mais je me rends compte que ce sont des femmes qui sont partis 15 mn avant moi. Je suis un peu déçu de ne pas avoir eu à sprinter ou même à nager plus longtemps avec un groupe, pour voir ce que ca faisait. Je termine 23è / 83, les pectoraux, les trapèzes et les dorsaux en feu, le dos bien rose à cause du soleil et la satisfaction d'avoir bien terminé cette semaine internationale.

Jimmy

Nos commerçants partenaires :
Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Epargne - La route du golf - Jefimmo, Amélior Habitat, ETTEC, Storo Pack, Ydéal, Atelier du cycle, Euromoule, Idea emballage - Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement – Espace plogée- Inkpression- Antargaz- Centre Commercial La Fontaine :
(Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)

Un triathlon Hors Catégorie…1.4 km/30km (14Km de montée)/7.5km

L'Alpes D'Huez

Si on m'avait dit il y a 2 ans : « Séverine tu grimperas l 'Alpes d'Huez à vélo», j'aurais certainement répondu » ça ne va pas, non, et pourquoi pas l'Himalaya !!.... » Et pourtant…

Ma famille et moi passerons la semaine là bas, conjuguant vacances familiales et exploits sportifs (mon mari également participe au CD).

Le jour J du triathlon est le jour le plus chaud de la semaine. En arrivant sur le parc à vélo, on est assommé par la chaleur, et le moindre coin d'ombre est pris par les triathlètes. Après avoir trouvé mon emplacement, j'essaye à mon tour de trouver une petite parcelle d'ombre, où je reste quelques minutes. Ensuite, le briefing fait par Cyrille Neveu lui-même dure 15 minutes et se fait en anglais et allemand également. Il nous dit que nous pouvons nous échauffer dans l'eau à 10 minutes du départ. Après une arrivée tumultueuse sur des pentes et des tapis glissants, j'atteins le bord du lac du Verney, et c'est un bonheur de s'y plonger, même si l'eau n'est qu'à 16 degrés, je n'éprouve pas trop de difficulté face à cette chaleur écrasante…. L'eau est d'une limpidité…

Le départ est donné, avec un peu de bousculade, mais qui s'estompe vite (pourtant je ne suis pas dans les dernières), Je vois une puce flottée à la surface de l'eau, aussitôt je vérifie que la mienne est toujours là… Ensuite, c'est un bonnet que je vois descendre au fond du lac, et Je vois également les énormes câbles de la centrale EDF au fond…

Je sors en moins de 30 minutes de l'eau (ce qui est mon record) pour 1km 4.

J'enfourche mon vélo, et me dit : « fais gaffe à ne pas te griller, tu sais ce qui t'attends après… » En effet, après 16 kms de partie roulante où je peux mettre le grand plateau, il y a les 14 kms de la montée à gérer.

La chaleur est pesante, et lorsque je prends mon bidon pour boire, je m'aperçois que mon isoxan a largement eu le temps de chauffer, et pas de ravito avant le virage 16… Je le bois quand même par petite gorgée. Le long de la montée, des supporters nous arrosent d'eau (du bonheur !!), La première partie difficile est passée (avec une partie à 12%), et j'arrive au 1er ravito où je prends le temps de m'arrêter pour boire et m'arroser… Les bénévoles sont très sympathiques et veillent à ce que tout aille bien. Je repars après 2, 3 minutes.

Je me retrouve à rouler avec une belge, un australien, un anglais, nous sommes tous concentrés sur notre effort et l'on ressent non pas un esprit de compétition, mais une envie d'arriver au bout de cette montée tout simplement… Les derniers virages me semblent plus durs, et je sens que les jambes répondent plus difficilement…

Enfin, j'arrive au sommet, mais ce n'est pas fini car sur la station et jusqu'au parc il faut encore grimper. Je descends et rentre dans le parc en marchant. Je démarre la cap avec les jambes lourdes évidemment, et me dis que ça va s'estomper. Au contraire, au bout d'à peine 500 mètres, une énorme contracture aux ischios-jambiers me cloue sur place. Je m'étire, je le masse, j'essaye de repartir, rien n'y fait je ne peux absolument pas courir. Après qques minutes je marche, et tente de recourir, mais impossible la contracture réapparaît aussitôt. J'entends « Allez Sev », William arrive à ma hauteur et me masse également les ischios. Je repars en trottinant jusqu'au ravito. On boit un coup, puis c'est reparti pour une bonne montée avant le demi-tour. C'est une longue procession de triathlètes marchant vers ce demi-tour que je suis. Passé celle-ci, ce n'est plus que de la descente jusqu'à l'arrivée. Je ne voyais plus que l'arche bleue de l'arrivée, et l'émotion commençait sérieusement à monter en moi. Des mois de prépa, à ne parler que de ce jour, des doutes et ça y est j'y étais. Lorsque ma fille m'a rejoint sur le tapis je n'ai pas pu retenir mes larmes… nous avons passé l'arche ensemble et je me suis écroulée dans ses petits bras. Ce fut la course la plus riche en émotions de ma « courte vie » de triathlète…Nous fumes 900 à prendre le départ, et seulement 777 ont franchi l'arrivée.

Séverine D.

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Epargne - La route du golf - Jefimmo, Amélior Habitat, ETTEC, Storo Pack, Ydéal, Atelier du cycle, Euromoule, Idea emballage - Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement – Espace plogée- Inkpression- Antargaz- Centre Commercial La Fontaine :
(Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)

1) Nom Prénom : Dore Gouju Anaëlle
2) Date de naissance : 14/02/98
3) Profession : Eleve en troisième à Jules Verne
4) Age de début en triathlon : 12 ans
5) Sport(s) d'origine : Pas vraiment de sport d'origine, un peu de CAP
6) Tes débuts en triathlon : Je suis arrivée en milieu d'année en Janvier, et je m'entrainais à l'époque seulement en VTT. J'ai fait en premier un Bike'n'run, que j'ai gagné avec Emma Van Baaren, c'était bien pour un début : Mais après, j'ai commencé à faire des duathlons et des triathlons, et puis mes places tournaient entre 4 et 8.
Le triathlon m'a tout de suite plu, et il y a vraiment une bonne ambiance dans les 2 clubs ou je suis allée.
7) Comment as-tu découvert le triathlon ? C'est une amie,Emma Van Baaren qui m'en a parlé et m'a encouragé à venir en faire.
8) Licencié depuis combien d'années au Trivéloce : Je suis arrivée au tri véloce en décembre 2011.
9) Ton entrainement préféré : Les sorties de vélo de route, ou les entrainements de natation.
10) Ton entrainement détesté : Je ne déteste pas, mais le mardi soir, je souffre ^^ Mais bon, il faut ca pour progresser.
11) Ta distance de prédilection : Je pense que découverte me va bien.
12) Ton meilleur souvenir en triathlon : C'était le premier triathlon de ma deuxième saison, et je suis sortie dans les premières filles, et j'ai pu voir les progrès que j'avais fait.
13) Ton plus mauvais souvenir en triathlon : Pas vraiment de mauvais souvenir, à part toutes les cotes que j'ai pu faire en VTT ^^
14) Ton point fort : La natation
15) Ton point faible : La course à pied
16) Tes objectifs pour la saison 2011/2012 : Faire plein de course, m'amuser et peut être essayer de faire un podium.
17) Autres sports pratiqués : Badminton
18) Une qualité : Toujours de bonne humeur
19) Un défaut : Bavarde et assez maladroite
20) Une passion : Le sport, les histoires fantastiques
21) Ton plat préféré : Le risotto aux fruits de mer.
22) Ton émission TV préférée : Je ne regarde pas trop la télé, mais j'aime bien toutes les séries américaines.
23) Ton livre préféré : The Hunger Games, Harry Potter
24) Ton film préféré : Harry Potter, Mr & Mrs Smith
25) Un personnage célèbre avec qui tu aimerais discuter : Je ne connais pas vraiment de célébrité, mais j'aimerai bien discuter avec certains auteurs comme Phillip Pulllman pour savoir pourquoi ils ont fait mourir mes personnages préférés.
26) Le pays que tu aimerais visiter : Les Etats Unis
27) Ta devise : Tout est possible, il suffit de le vouloir assez.

1) Nom Prénom : BATTAIS Maryse
2) Date de naissance : 14/12/1965
3) Profession : Cadre informatique (Spécialisée Bases de données)
4) Age de début en triathlon : 46ans
5) Sport(s) d'origine : 12 années de Gymnastique Artistique – 4 années de natation _ 20 années de fitness
6) Tes débuts en triathlon : Septembre 2011
7) Comment as-tu découvert le triathlon : Par le triathlon des Sables d'Olonne, puis des partenaires sportifs, pour finalement oser m'y attaquer aux côtés de mon partenaire de vie
8) Licencié depuis combien d'années au Trivéloce : 1ère année
9) Ton entrainement préféré : Vélo, suivi de très près par la Natation
10) Ton entrainement détesté : «la bosse du Cellier » à vélo
11) Ta distance de prédilection : Sprint : je pense idéal pour commencer
12) Ton meilleur souvenir en triathlon :
13) Ton plus mauvais souvenir en triathlon :
14) Ton point fort : Je pense pouvoir dire : le vélo sans bosse ;-)
15) Ton point faible : La course à pied
16) Tes objectifs pour la saison 2011/2012 : Le sprint de St Calais en équipe avec les filles. Le sprint D'Angers avec Christian
17) Autres sports pratiqués : Sport en salle de fitness
18) Une qualité : Sportive
19) Un défaut : Perfectionniste
20) Une passion : Le vélo (avant en salle, maintenant sur route)
21) Ton plat préféré : Bar beurre blanc
22) Ton émission TV préférée : Le petit journal
23) Ton livre préféré : L'épée de vérité de Terry Goodkind
24) Ton film préféré : Intouchable
25) Un personnage célèbre avec qui tu aimerais discuter :Obama
26) Le pays que tu aimerais visiter : Etats Unis
27) Ta devise : Trouver le bon équilibre

Nos commerçants partenaires :
Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Epargne - La route du golf - Jefimmo, Amélior Habitat, ETTEC, Storo Pack, Ydéal, Atelier du cycle, Euromoule, Idea emballage - Emeriaud Menuiserie – CHAILLOU Développement – Espace plogée- Inkpression- Antargaz- Centre Commercial La Fontaine :
(Mme Caquineau ; Auto-école ; Coiffeur Tous des anges ; Le fournil)