



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://triveलोce.free.fr>

LES BRONZEES FONT DU TRI Sortie nationale le 24 Juin 2012

SYNOPSIS :

5 jeunes et jolies filles décident de participer au triathlon par équipe de Saint Calais :

Léna : la guerrière que rien n'arrête,
Séverine : la grimpeuse de l'Alpe d'Huez,
Sylvie : la triathlète-traileuse-raideuse,
Maryse : la novice courageuse-gaffeuse,
Stéphanie : la touriste de l'entraînement.



Suite en pages 2 et 3

Nos commerçants partenaires :

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

Nos bronzées (suite)

RESUME DU FILM :

Après de nombreuses hésitations voire de refus, Léna finit par convaincre toute la petite troupe féminine du Trivéloce de participer au Tri par équipe de St Calais.

Deux entraînements en commun, menés d'une main de maître par Coach Christian, nous font découvrir (et maîtriser bien sûr !) les aspects techniques et tactiques des courses en équipe.

Nous sommes prêtes à défier les grosses écuries ligériennes... avec comme seul et unique objectif ~~la qualif pour la coupe de France des clubs~~ de faire la course à 5 jusqu'à la fin, quoiqu'il arrive !

Nous nous retrouvons donc le jour J à Saint Calais, accompagnées de nos 3 supporters-coachs-chauffeurs-conseillers technico-tactique-photographes.

A notre arrivée, nous découvrons toute l'organisation d'un tri en CLM. Nous sommes rassurées de constater que les équipes féminines (9 au total) partent en premières (départ toutes les minutes), ce qui ne nous laissera pas de temps pour stresser !

Un rapide tour en vélo en guise d'échauffement ne nous permet pas découvrir THE bosse of the parcours qui nous attend... c'est peut-être mieux comme ça !

L'installation dans le parc se fait rapidement, un petit tour en CAP et c'est déjà le moment de se lancer.

Les derniers conseils de Coach Christian, les encouragements de Patrick et d'Henri et nous voici dans l'eau, prêtes pour le grand départ. Nous sommes au point (enfin, presque...) sur les placements de chacune.



Nos commerçants partenaires :

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

Nos bronzées (suite et fin de l'épisode)

TOP, c'est parti, nous nous élançons dans l'étang aux nénuphars et aux pédalos en guise de bouées !

Evidemment, rien ne se passe comme prévu ! Nous improvisons alors une nouvelle tactique de course, Léna accompagne Maryse devant (pour lui permettre une T1 sereine), Séverine se ballade au milieu, Sylvie ferme la marche avec Stéphanie en garde du corps.

La partie natation s'achève, la transition se déroule sans accroc et nous démarrons toutes les 5 le vélo : 2 boucles de 10km, avec une 1^{ère} partie assez vallonnée, dont une longue côte casse-pattes !

Le groupe reste soudé dans les moments difficiles et les quelques portions de plat nous permettent d'organiser quelques relais, avec Léna et Séverine en tête.



Nous rejoignons le parc ensemble. Transition éclair, et nous entamons le 1^{er} des 3 tours de CAP. Le circuit autour du plan d'eau est agréable et ombragé. Nous enchainons nos 3 tours à un rythme tranquille, tout le monde se sent bien et nous avons très envie de finir ensemble. Nos supporters donnent de la voix et nous aident à ne pas baisser le rythme.

Nous franchissons la ligne d'arrivée en 1H31, le sourire aux lèvres.

L'histoire ne retiendra pas le classement ou la perf, mais le plaisir d'avoir partagé ensemble tous ces moments, en toute simplicité.

SORTIE DU 2^{ème} OPUS : Aout 2012, Les Bronzées font un barbecue.

SORTIE DU 3^{ème} OPUS : Juillet 2013, Les Bronzées font un CD en équipe.

Les Bronzées

Nos commerçants partenaires :

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

Au TRIVELOCE, nous avons aussi des « Bronzettes »

Félicitations et remerciements à toutes nos féminines pour leur gentillesse, leur sourire et leur implication dans la vie du club

Nos bronzettes en images



Nos futures tenues ???

La sensibilité : ce n'est pas qu'une niton féminine, certains hommes sont sensibles au respect de la hiérarchie établie...

Triathlon de Mansigné

Le 24 juin nous sommes partis à 9 au triathlon de Mansigné entre Angers et le Mans.

C'était un format longue distance 1,9 kms en natation, 90 kms en vélo et 21 kms en CAP.

Le départ était donné à 11 h je pars vite et au bout de 100 m je me prends des coups et finis par prendre mon rythme de croisière, 32 min plus tard je sors et j'effectue presque toute la boucle vélo avec Thierry. Je craque dans les derniers kms comme d'habitude. Notre président est devant moi au départ de la CAP.

Il y a un petit challenge entre nous depuis plusieurs années à chaque fois je le rattrape dans les derniers km de CAP.

Si il me bat il arrête sa carrière (rire)

Après avoir eu des crampes qui m'ont obligées à m'arrêter je reviens sur lui au 14é kms.

C'est uniquement pour le club car on a encore besoin de lui !

Mon chrono est de 4 h 53 min le boss arrive une min après moi!

Je visais 4 h 45 min mais bon ce sera pour la prochaine fois.

En conclusion je dirais c'est un Triathlon très agréable et super bien organisé pour une 1er!

C'est à refaire l'année prochaine!

Olivier



Nos commerçants partenaires :

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