



LE *Trifuté* magazine

Pour avoir les derniers résultats et infos du club, visitez le site du Trivéloce.
<http://triveloce.free.fr>

Tour du Mont Blanc Page 2
Ascension du Kilimandjaro Pages 3 et 4

Assemblée générale
samedi 14 janvier 2012
Salle de la Noé Cottée, + galette

Bike and run.... Le retour ! ! ! !

Dominique Leroy est de retour et nous annonce un bike and run pour fin janvier ! Ce sera le moment de constituer des équipes de membres et d'amis. A savourer sans modération !!!!!!!!!!!!!!!



Réservez votre 8 mai 2012



1^{er} TRIATHLON
DE



SAINT-JULIEN-DE-CONCELLES

Plan d'eau du chêne



Une organisation

TRIVELOCE :

Avenir1

100/2/0.4

Avenir2

200/4/1

Découverte

400/11.6/2.5

Sprint

750/22.2/5



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'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)



Sur les Traces des Ducs de Savoie

C'est avec un grand plaisir que j'ai pu participer fin août au trail « sur les traces des ducs de Savoie », un des 4 ultra-trails du célèbre The North Face® Ultra-trail du Mont-Blanc® (CCC, TDS, UTMB et PTL).

Jeudi 25 août, 9h00, Courmayeur (1220m), dans une ambiance très italienne (un petit peu tôt pour le Chianti quand même...), c'est enfin le départ tant attendu. Traversée du village, encouragement, applaudissement, petite larme à l'œil, nous savons tous que nous partons pour « quelques » heures de course... Dernières maisons, on quitte le goudron et s'est parti pour la première montée (le col Chécrouit suivi immédiatement par le col de la Youlaz). Le Mont-blanc, versant italien, nous regarde paisiblement du haut de ses 4810 mètres, grandiose. Mais bon, même si le paysage est magnifique, il faut regarder le sentier, le col de la Youlaz (2661m) se termine à 4 pattes en faisant attention aux chutes de pierre. Ensuite c'est la première descente, attention aux vaches..., la chaleur commence à devenir écrasante (30° en fond de vallée) et l'ombre assez rare, mon ventre en souffre un peu. La Thuile (1441m), premier ravitaillement et c'est le début de la soupe vermicelle, fromage et tucs, recette miracle ? que je prendrai à chaque ravitaillement (tous les 20-25kms). Après la montée au col du Petit Saint-Bernard (2188m, qui n'a de petit que l'adjectif...), passage en France et descente en Tarentaise avec un gros plan sur les glaciers de la Vanoise. Petit SMS de l'organisation : dégradation de la météo pour la fin de soirée (pluie et orage), nous sommes dérouterés après Bourg Saint-Maurice, du coup 9kms de plus... dur dur... La journée se passe, j'avance cumulant les kilomètres, les dénivelés et les soupes au vermicelle : Bourg Saint-Maurice, Fort du Truc, les Chapieux. Enfin le Cornet de Roselend (1967m) : somptueux avec le coucher de soleil, place maintenant à la nuit. Petit change : vêtements chauds, lampe frontale, bonnet et s'est parti pour les cols : la Sausse, la Gitte, le Joly avec vue (il faut connaître pour se l'imaginer...) sur le Beaufortain. De longues heures seul à regarder s'étirer dans les montagnes le faisceau des frontales, complètement grisant : je n'ai plus de repères, je subis le temps, les distances, les dénivelés, j'avance aux sensations. Les Contamines Montjoie, les Chalets des Miages, le col du Tricot avec en fond le bruit des séracs qui s'effondrent des glaciers voisins, la montagne nous encourage à sa manière. Bellevue (1801m), s'ouvre devant moi la vallée de Chamonix avec le soleil qui commence à se lever. Descente aux Houches et enfin remontée à Chamonix (1035m). 7h53, place des guides, Christian, Benoît et Philippe sont là pour m'accueillir, nouvelle petite larme, l'émotion est à son maximum. Je viens de finir 120 kms, 7100m de dénivelé positif et 7200 de négatif en 22h53 min. Maintenant repos, massage et jacuzzi en rêvant au prochain trail.

Sébastien Folliot

Nb : pour info, PTL = la Petite Trotte à Léon, c'est 300kms et 25000m de dénivelé positif, pas si petite que ça...

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)**



ASCENSION DU KILIMANDJARO 17 AU 25 SEPTEMBRE 2011

L'année 2011 étant celle de mes 40 ans, j'avais décidé dès le début d'année de me fixer deux objectifs pour fêter le cap de la quarantaine : le triathlon longue distance de Sireuil en juin (3/80/20) puis l'ascension du Kilimandjaro (5895 m) en septembre.

Le triathlon de Sireuil ayant fait l'objet d'un article dans un précédent Tri Futé, j'ai choisi de vous parler, une fois encore, de haute montagne (je commence d'ailleurs à me demander ce que je fais dans un club de triathlon...), et donc de ce sommet mythique : le plus haut d'Afrique, le plus haut de la planète à être accessible sans piolet ni crampons – réchauffement climatique oblige.

L'ascension du Kilimandjaro qui m'a généreusement été offerte par mes amis à l'occasion de mon anniversaire, était organisée par une agence de trek réputée, Terres d'Aventure. Nous étions un groupe de 11 trekkers, auxquels il faut ajouter les 18 accompagnants locaux : 4 guides de haute montagne dont un francophone, 2 cuisiniers, et pas moins de 12 porteurs (!).

Compte tenu du fait que l'intégralité du trek se situe dans un Parc National, l'accompagnement par un guide local est obligatoire. De plus, il est de bon ton de s'octroyer les services de la population locale, et ce pour deux raisons : la haute altitude rend très pénible le portage des tentes et de la nourriture qui sont donc laissées aux porteurs (nous ne portons que nos habits pour la journée et notre pharmacie, soit environ 7 à 8 kg), par ailleurs cela offre un travail à une population qui souffre de précarité - la Tanzanie est un des 15 pays les plus pauvres de la planète, avec un revenu mensuel moyen de 15 \$.

Les porteurs ont également pour mission de monter et démonter les tentes, de telle sorte qu'ils partent le matin après le groupe, nous doublent en cours de journée afin d'arriver au camp suivant : lorsque nous arrivons, les tentes sont montées et le repas du soir est prêt !

Le trek se divise en six étapes (entre 4 h à 13h de marche / jour) :

Les quatre premières étapes permettent de s'acclimater progressivement à la haute altitude : en effet, le mal aigu des montagnes ou MAM est en effet assez fréquent au-delà de 4 000 m, il se manifeste par des vertiges et / ou des nausées qui obligent le randonneur à descendre au plus vite à une altitude de 2 500 m environ car celui-ci court alors un risque d'oedème cérébral pouvant entraîner le décès.

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)**

Nous rencontrons des paysages très différents de ceux rencontrés sous nos latitudes : forêt très luxuriante peuplée de singes jusqu'à 3 000 m, puis végétation endémique jusqu'à 4000 m, enfin paysage totalement lunaire au-delà de 4 000 m – s'approchant pour ceux qui connaissent des paysages rencontrés aux abords du Piton de la Fournaise à la Réunion.

Outre la haute altitude, il a fallu également s'acclimater à la nourriture (le plat local étant l'ugali, sorte de polenta accompagnant le plus souvent un ragoût), mais également au froid qui sévit dès que l'on dépasse les 4000 m : à titre d'exemple, la température relevée dans notre tente isotherme à 4 600 m (camp de base avant l'ascension finale) était de 0° C.

L'ascension finale a donc débuté à 4 600m, avec un départ à minuit à la frontale et une température de – 15°C : après 6 heures de marche rendues difficiles par la faible teneur en oxygène (environ 50 % d'oxygène en moins à 5 000 m), nous débouchons enfin sur la crête sommitale à 5 730 m, puis serpentons au milieu d'imposants glaciers jusqu'au Pic Uhuru (Pic de la Liberté en swahili, la langue locale) que nous atteignons à 7 heures du matin au moment même où le soleil se lève.

Ce moment restera un moment magique, car nous surplombons toute l'Afrique : les glaciers légèrement en contrebas, la forêt équatoriale un peu plus bas, puis enfin une mer de nuages qui nous empêche de distinguer la célèbre savane tanzanienne.

Le retour au bivouac sera difficile physiquement car nous commencerons à ressentir les effets de la fatigue liée à une très courte nuit. Nous serons obligés de nous appuyer de temps en temps sur les bâtons pour nous reposer, certains d'entre nous iront même jusqu'à s'endormir sur leurs bâtons (si, si !). Nous atteindrons le camp à 11 heures du matin, mais il faudra encore marcher quatre heures l'après midi pour une dernière nuit à 3 000 m avant l'étape finale qui nous ramènera aux portes du Parc National.

La beauté du massif du Kilimandjaro mais également les échanges avec nos accompagnateurs locaux dont la gentillesse et la disponibilité resteront exceptionnelles, feront de ses six jours une parenthèse magique hors du temps.

Compte tenu de cette expérience enrichissante, je vais continuer à me lancer des défis pour les années à venir, mais cette fois je n'attendrai pas le cap de la cinquantaine : RDV à Zurich pour l'Ironman le 15 juillet 2012.

Jean-Philippe.

Quelques nouvelles têtes au Trivéloce !



et encore quelques unes à venir avec les nouveaux dossiers !

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)