

# LE *Trifuté*

CONTACT CLUB : THIERRY MONNEAU 02 40 34 45 94 [triveloce44@gmail.com](mailto:triveloce44@gmail.com)

CONTACT JOURNAL : STEPHANE MARTIN 06 75 04 76 22 [st.martin03@orange.fr](mailto:st.martin03@orange.fr)

Site Internet du TRI VELOCE SAINT SEBASTIEN : <http://triveloce.free.fr>

## Edito

### 3<sup>ème</sup> Triathlon de St Julien



Cette année, il semble que pour la 3<sup>ème</sup> édition de notre triathlon, les avis soient unanimes ! Le tri-véloce a franchi un cap dans l'organisation : bénévoles facilement reconnaissables, remise des dossards fluide, natation bien sécurisée, ravitaillement généreux, et j'en passe...

Bien sûr, il reste quelques petits détails à améliorer, mais nous y travaillerons avec les responsables des différentes commissions pour l'édition 2015.

Et c'est aussi grâce à la mobilisation d'une très grande partie des adhérents du club, que nous y arriverons !

Je le dis souvent : on a de la chance de participer à des courses dans des lieux agréables, d'organiser une épreuve où les participants répondent présents en nombre, d'avoir des athlètes qui véhiculent l'image du club, d'avoir des partenaires fidèles, bref... on a de la chance de pratiquer ce beau sport qu'est le triathlon !

Pour ces raisons, je vous donne rendez-vous le 8 mai 2015 pour la 4<sup>ème</sup> édition du triathlon de Saint Julien de Concelles, pour partager ensemble notre même passion !



Thierry



## Merci à tous !

### A vos Agendas...

- 1<sup>er</sup> Juillet : grillade du Club après la CàP
- 04 Juillet 18h :  $\frac{1}{4}$  de finale



### Interview Jeunes

Page 2

### Challenge Club, le point

Page 3

### Calendrier en 44

Page 3

### Confession d'arbitre

Page 3

### Portrait

Page 4

# Jeunes

## Interviews croisées



Belle photo à l'arrivée du Triathlon du Mesquer avec nos Jeunes Hannah, Thibault, Julien et Maël. Ils se sont prêtés gentiment à l'interview de notre Président

### Êtes-vous contents de votre triathlon ? Qu'avez vous aimé au triathlon de Mesquer?

- Hannah : Oui je suis contente. Il n'y a pas trop de monde qui participe et il y a une bonne ambiance.
- Thibault : Oui je suis super content car je ne suis pas trop mal classé pour ce triathlon.
- Maël : Je suis content de mon triathlon, j'ai pris du plaisir, je me suis amusé et le site est magnifique.

### Combien avez-vous fait de compétitions cette année? Et combien de podiums cette année ?

- Hannah : J'ai fait 3 Triathlons (les Sables, Saint Julien et Mesquer) et un podium.
- Thibault : J'ai fait 8 compétitions cette année, avec 1 podium à Chemillé.
- Julien : j'ai fait 3 triathlons et aucun podium, 4<sup>ème</sup> à St Julien, 5<sup>ème</sup> à St Nazaire, 9<sup>ème</sup> à Mesquer
- Maël : Cette année, j'ai fait une dizaine de compétitions, entre triathlon, duathlon et cross cet hiver, et j'ai fait 3<sup>ème</sup> cadet à Feneux (triathlon), 1<sup>er</sup> au cross de Couëron, 2<sup>nd</sup> au cross pompier par équipe, 2<sup>nd</sup> à Mesquer.

### Quelle est votre meilleur souvenir de triathlon?

- Hannah : C'est le triathlon de la Baule qu'on a fait en relais avec Jean-Pierre et mon père.
- Thibault : Mon meilleur souvenir c'était quand j'ai fait mon premier XS
- Julien : je n'ai pas de meilleur souvenir ; chaque triathlon est un bon moment
- Maël : Mon meilleur souvenir en triathlon, c'était au triathlon de St Nazaire quand j'ai roulé tout seul avec les motards en tête de course et j'ai fini avec pas mal d'avance sur le deuxième et c'était super.

### Quel est votre pire souvenir de compétition?

- Hannah : Aux Sables d'Olonne en 2013, je m'étais trompée de chemin en vélo.
- Thibault : Au triathlon de Chemillé au circuit vélo car il était super vallonné avec beaucoup de vent.
- Julien : -A St Julien en 2013, à 15 minutes du départ je m'aperçois qu'il manque la puce dans mon sac, J'ai pu courir avec la puce d'un coureur absent
- Maël : Mon pire souvenir c'était il y a 2 ans au triathlon de La Baule, après une natation plutôt correcte, je sors du parc à vélos, je monte sur mon vélo et la chaîne dérailleur et bloque, du coup j'ai tout abandonné.

### Qu'est-ce que vous aimeriez faire pour être plus performants?

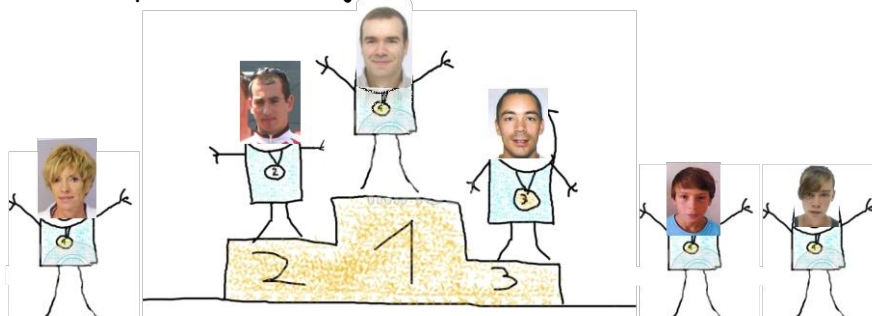
- Hannah : Plus de vélo.
- Thibault : Pour que je sois plus performant il faudrait que je fasse plus de sorties vélo.
- Julien : Aller aux entraînements du mardi soir (càp).
- Maël : Pour m'améliorer j'aimerais faire un peu plus d'entraînements et surtout en course à pied et vélo.

### Quel(le) sportif ou sportive aimez-vous? (tous sports).

- Hannah : Amaury Leveau qui m'a dédié un Teeshirt.
- Thibault : -J'aime bien Xavier Gommez.
- Julien : - Antoine Méo (champion du monde enduro).
- Maël : J'aime beaucoup les triathlètes David Luis, Le Corre et Jonathan Brownlee.

## Challenge Club, le point au 1<sup>er</sup> Juillet...

Du changement en tête !! Seb monte sur la 2<sup>ème</sup> marche du podium, alors que chez les jeunes Maël et Axelle prennent la 1<sup>ère</sup> place. Aline toujours en tête chez les féminines.



## Calendrier des courses en 44 (et à côté...)

### CàP

05 Juil	Les Foulées du Gois à Beauvoir/Mer	8 Km
05 Juil	Course Nature d'Héloïse au Pallet	20 Km
06 Juil	Enduro de la Forêt à St Hilaire de Riez	7 - 14 Km
06 Juil	Entre plage et chemins creux à Pornichet	8 - 20 Km
14 Juil	11 <sup>ème</sup> Trail de Guémené	7 - 14 Km
20 Juil	Courir à Pornic	10,5 Km
03 Août	Semi marathon de la Forêt à St Hilaire de Rietz	7,3 - 21 Km
03 Août	Ronde des Douaniers à St Nazaire	10 Km
10 Août	Les Foulées Micheloise à St Michel Chef Chef	10 Km
15 Août	Les 18 <sup>ème</sup> Foulées des Dunes	9,5 Km
31 Août	Les Foulées du Sillon à Savenay	18 - 30 Km
31 Août	27 <sup>ème</sup> semi de Boussay	10 - 21 Km

### Tri / Dua

05/06 Juil	Triathlon de Fontenay le Comte	XS - S - M - J
05/06 Juil	Triathlon International du Mans	XS - S - M - J
13 Juil	Triathlon Longue Distance de Chantonay	L
19/20 Juil	Triathlon d'Angers	XS - S - J
02 Août	2 <sup>ème</sup> Aquathlon de Saint Gilles Croix de Vie	XS - S - J
23/24 Août	Triathlon de Ferté Bernard	XS - S - M - J
30 Août	La Tobesport à Angers (Cross Triathlon)	S

## Confession d'arbitre...



"Si j'ai bonne mémoire, c'était en juin 2014 lors des championnat de France de Duathlon LD. J'arbitrais auprès d'arbitre nationaux et au cours de cette journée me voilà sur la moto pour veiller au respect de la règle "no-drafting".

Après avoir déjà distribué quelques cartons, je repère au loin deux coureurs parfaitement roue dans roue. Le carton va chauffer et je demande alors à mon motard de se rapprocher rapidement. Arrivé à leur hauteur mon motard éclate de rire et je range rapidement mon carton ... C'était un tandem ... Personne ne l'a jamais su sauf deux amis discrets qui m'accompagnaient ce même W E"

Cher Henry, tu devineras sans peine qui a vendu la mèche...



## Portrait : Aline, parole de femme



### - Quelques mots pour te présenter ?

Je m'appelle Aline. J'ai 53 ans. Je suis intervenante sociale et familiale (TISF). Je travaille dans le cadre de la protection de l'enfance.

J'ai fait onze ans de basket puis quelques années de tennis, du modern Jazz. Très jeune, j'ai pratiqué tous les étés la randonnée en montagne.

### - Comment es-tu venue au Triathlon ?

Il y a dix ans, un beau matin, je me suis dit : « les années passent, il ne faut pas te laisser aller ». Alors direction l'espace culturel, rayon Sport. Je m'achète un bouquin sur la course à pied. La rencontre avec d'autres coureurs me permet de passer sur des projets courses. Les foulées du tram puis le marathon du Mont St Michel, six mois après le marathon de la Rochelle : « ça est, je suis piquée ». En 2010, je rejoins un club d'athlétisme et pendant deux années j'enchaîne différentes compétitions.

Suite à des blessures et un événement personnel, j'ai envie de passer à autre chose. Un nouveau défi : le triathlon. J'étais en contact avec des triathlètes qui m'ont donné l'envie de tenter l'aventure.

### - Racontes-nous ta dernière performance au Duathlon de Cambrai

Ma première course longue depuis trois ans. Un footing entre copines du Triv et Sylvie me lance : « j'ai une proposition à te faire... ». Et voilà c'est parti, sans trop réfléchir je fonce... Séverine prépare son 1<sup>er</sup> marathon, c'est l'occasion de croiser nos prépas et de partager des moments riches en émotion.

### - Une belle récompense par rapport aux durs mois d'entraînement ?

Quand je repense à nos dernières sorties vélo avec Sylvie, cela me fait sourire. On se tire la bourre dans les côtes et sur le plat. Les gars sont étonnés : « quand on voit l'une, l'autre suit ». Mais toujours dans un bon esprit. Et Sylvie de dire : « allez Aline encore une de faite ». Tout cela sous l'œil attentif et les conseils de notre coach Patrick R et Dominique qui veille au grain, gare au surentrainement...

### - L'ambiance au TriVéloce ?

Pour qualifier le Trivéloce, je dirais trois mots : Simplicité, humilité et bienveillance. Tout cela pour dire qu'il y règne un bon esprit. Nous sommes peu de femmes au milieu de tous ces mecs. Il faut apprendre à vaincre sa timidité et avoir du répondant. Il faut dire qu'ils sont parfois un peu lourds, machos et souvent dans la provocation. On rit beaucoup... Mais quand on a un coup de mou ou le moral en baisse, il y en a toujours un ou deux qui traînent par-là que ce soit en vélo pour venir nous chercher et nous protéger ou à la course à pied pour nous donner l'allure. Je pense sincèrement que l'on a de la chance d'être au Trivéloce.

### - Tes hobbies en dehors du Triathlon ?

Lorsqu'il me reste un peu de temps et d'énergie en dehors du travail et du tri, j'aime tout ce qui est art créatif et ma dernière occupation est la rénovation de vieux meubles. J'aime aussi faire des confitures en cette saison. Toutes les opportunités sont bonnes pour découvrir : concert, une expo peinture, des cultures différentes, Royal de Luxe. J'aime regarder le mercredi soir après la natation en attendant que le sommeil me gagne : parenthèse inattendue. J'apprécie aussi de fignoler dans le canapé.

Oh ! J'avais oublié ! Elle est devenue un élément essentiel pour la récup, elle permet la convivialité, elle délie les langues, on la prend en général dans le vestiaire des mecs et en plus elle prépare au sommeil...

## Partenaires

*Un grand merci à tous les partenaires qui nous apportent leur soutien tout au long de la saison*