



LE *Trifuté*

CONTACT CLUB : THIERRY MONNEAU 02 40 34 45 94 triveloce44@gmail.com

CONTACT JOURNAL : STEPHANE MARTIN 06 75 04 76 22 st.martin03@orange.fr

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

Actu

3^{ème} Triathlon de St Julien

Plus que quelques jours avant la 3^{ème} édition du triathlon de St Julien organisé par le club. Cette date est devenue une référence dans le calendrier du département et de la région sur les courses jeunes et distance Sprint, support au championnat départemental cadet à vétéran.

3^o TRIATHLON
ST JULIEN DE CONCELLES
JEUDI 8 MAI 2014
CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON
DISTANCE - S

10H - COURSE XS et TRI RELAIS 400 M / 10 KM / 2.5 KM

12H - 2 COURSES JEUNES (8 à 15 ans) DISTANCES ADAPTEES

15H - COURSE S 750 M / 20 KM / 5 KM

www.triveloce.free.fr triveloce44@gmail.com 06.17.09.90.78

Logos: LA CHAPELLE Basse-Mer, LOIRE ATLANTIQUE, TRI VELOCE ST SEBASTIEN, CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON, FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

Le 3^{ème} Triathlon en quelques chiffres :

- 300 inscrits sur le S (complet depuis 1 mois)
- 173 inscrits sur le XS
- 15 relais sur le XS
- 40 inscrits chez les Jeunes
- + de 120 bénévoles (donc 120 gâteaux ☺)
- 12 membres de l'asso Bénévole Evènement

Les nouveautés 2014 :

- Parcours CàP simplifié et revisité
- Courses Jeunes accessibles au vélo route
- Départ Natation protégé pour les féminines
- Un classement scratch spécifique féminin

JEU 08 MAI Jeudi à Saint-Julien-de-Concelles le grand ciel bleu ne résistera pas. Temps ensoleillé devenant plus variable dans l'après-midi. Pas de précipitations. Vent faible. Pour la nuit de jeudi à vendredi, ciel clair devenant peu nuageux. Vent faible.

MATIN	APRÈS-MIDI	SOIR
8° Ressemble 4°	16° Ressemble 15°	15° Ressemble 13°
Beau temps peu nuageux.	Ciel variable avec nuages et larges éclaircies.	Beau temps peu nuageux.



A vos Agendas...

- 28/06 : 4^{ème} édition de « Vertou à l'eau »
- Infos sur : <http://vertoueaulibre.blogspot.fr>

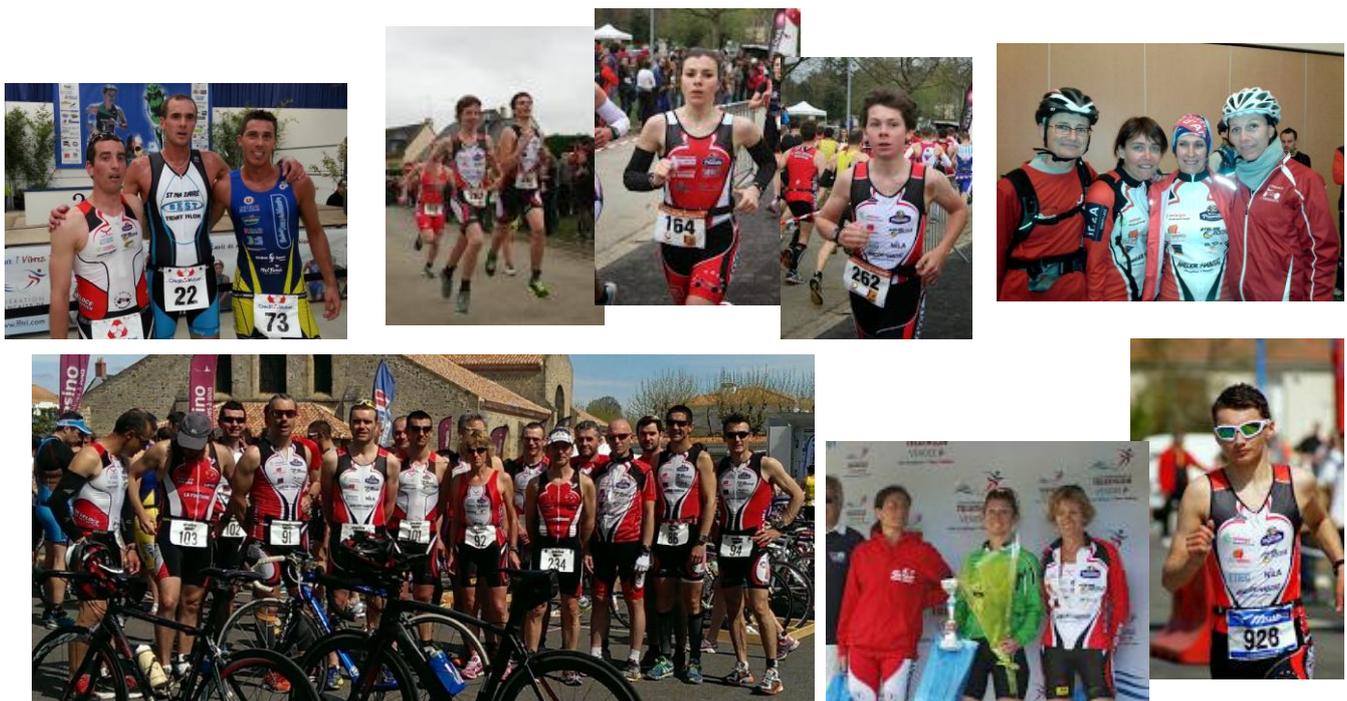
Retour en images	Page 2
Challenge Club, le point	Page 3
Calendrier en 44	Page 3
Insolite	Page 3
Santé : Le Gluten	Page 4

Retour en images... Mars / Avril

Cette belle et passionnante saison 2014 s'est ouverte en Mars avec le Cross-Duathlon des Ponts de Cé et le semi de St-André des Eaux. Après un stage permettant d'allier travail et bonne humeur, retour à la compé' avec les 10 Km de St-Sébastien où les jeunes et les moins jeunes ont brillés, alors que 2 équipes se tiraient le bourre au R&B de Noirmoutier.

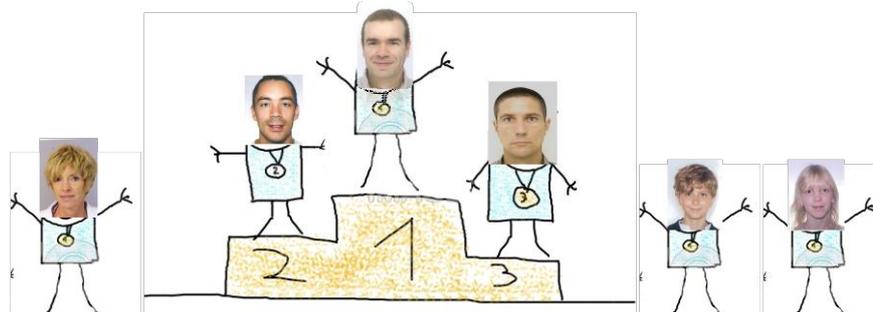


Avril démarrait avec le Duathlon des Herbiers, avec une belle 2^{ème} place de Seb, et le Duathlon de Changé sur lequel nos jeunes se sont illustrés. Pendant ce temps là, certains participaient au Raid des Mines à Riaillé, dont une équipe 100% féminine. Puis grosse participation (21 triathlètes !) au Duathlon de Saint-Jean de Monts. Et enfin des podiums au Duathlon de Vairé et de belles perf' à la Sillon X-Race de Savenay.



Challenge Club, le point au 1^{er} Mai...

Grosse bagarre dans les différentes catégories pour le challenge 'Jean-Michel BATARD 2014'.
Tout le monde peut encore gagner (enfin presque...)



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

CàP

11 Mai	Course Nature Bouguenais	10 - 20 Km
17 Mai	Course Elle & Lui en couple à Nantes	9,3 Km
18 Mai	Course Nature Foulées du Marais (H-Goulaine)	6 - 14 Km
25 Mai	10 Km de Nantes (Durantière)	10 Km
29 Mai	Foulées des coteaux de Gesvres (La Chapelle)	64 - 12,8 Km
01 Juin	Course Nature entre Loire et Coteaux (Ancenis)	9 - 20 Km
07 Juin	Course Nature à Couëron (Challenge Audubon)	10 - 20 Km
14 Juin	Foulées des bords de Loire à Ste Luce/Loire	5,5 - 12 Km
22 Juin	Un Brains de Nature à Brains	13,5 - 27 Km
29 Juin	Les coteaux de la Logne	9 - 21 Km

Tri / Dua

11 Mai	TRIPLEFFORT au Poiré sur Vie	XS - J
18 Mai	Triathlon des Sables d'Olonne	S - M - J
25 Mai	Triathlon de St Nazaire	XS - M - J
25 Mai	26 ^{ème} Triathlon de Laval	S - M - J
31 Mai	Triathlon de Noirmoutier	XS - S - J
01 Juin	24 ^{ème} Triathlon des Etangs à Port-Brillet	S - M
08 Juin	Triathlon de Mesquer-Quimiac	XS - S
09 Juin	Triathlon d'Olonne sur Mer (Nature & Famille)	XS - M - J
15 Juin	Triathlon de l'Hyrome à Chemillé	XS - S - J
21/22 Juin	26 ^{ème} Triathlon de Saint-Calais	XS - S - CLM EQ
21/22 Juin	Triathlon de Jard sur Mer	XS - S - J
28/29 Juin	30 ^{ème} Triathlon de Saint Jean de Monts	XS - S - M - J



Insolite...

Vu à ROME !

La dernière chaussure VTT adaptée au shopping en centre ville...

C'est ça la classe Italienne !!

Santé : Le Gluten, avec ou sans ?



Pourquoi éliminer le gluten de son alimentation ?

Aujourd'hui de nouvelles habitudes alimentaires font leur apparition au sein de notre société. Certaines sont déjà bien connues comme le végétarisme ou encore le végétalisme. D'autres, n'en sont qu'à leurs prémises, c'est le cas du "sans gluten".

La maladie cœliaque : petite protéine, gros dégâts

En 5 ans le nombre d'allergies alimentaires chez les français a doublé : on compte aujourd'hui 2 millions de français atteints de l'une d'entre elles.

Le gluten est un ensemble de protéines de réserve contenues dans certaines céréales : le blé, l'orge, le seigle, ou leurs variétés croisées. Il va apporter à la pâte à pain du volume et le l'élasticité. C'est la raison pour laquelle le pain, les muffins, les brioches ont un côté moelleux.



Parmi ces allergies, l'intolérance au gluten (ou "maladie cœliaque") est très répandue. Elle provoque, après ingestion, d'importants troubles digestifs chez les personnes souffrant de cette maladie.

Le seul remède est un régime strict à vie car il n'existe pas de réel traitement. Les personnes intolérantes n'ont donc pas d'autre choix que de se tourner vers le "100% sans gluten".

De la santé à la recherche de bien-être

Dans la consommation du sans gluten, on remarque 2 tendances. Il y a bien évidemment les intolérants au gluten, qui consomment ces produits par nécessité, mais une nouvelle typologie de clients se dessine.

En effet, une certaine part de la population mange du sans gluten par choix : soit lors d'un régime car les produits sans gluten sont réputés pour procurer une meilleure digestion ou un bien-être ; soit pour augmenter ses performances physiques ou encore pour améliorer des problèmes d'articulation. Prenons l'exemple de Jo-Wilfried Tsonga qui a retiré le gluten de son alimentation.

Nature & Cie

Nature&Cie souhaite apporter une réponse nouvelle aux difficultés rencontrées par les personnes intolérantes au gluten, en proposant une gamme de produits attractifs, pratiques et surtout de très bonne qualité gustative. Située à Vallet, l'entreprise propose des produits 100% biologiques et sans gluten (en sucré ou salé / en épicerie, frais & surgelé)

Vous trouverez plus de renseignements sur <http://nature-et-cie.fr>



Nos Partenaires

