



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>

Les conseils alimentaires du Doc du Trivéloce

pages 4,5 et 6



STAGE JEUNES



Sous la houlette de
Jean-Pierre,
Le groupe de jeunes
monte en puissance...
Attention !!! La
relève se prépare...

Page 2

Edito du président

Voilà une nouvelle saison qui commence plutôt bien.

Aujourd'hui je peux vous confirmer que nous sommes largement plus de 100 au Trivéloce.

Nous devrions approcher les 120 membres, avec un groupe de 20 jeunes et une quinzaine de féminines.

Toutes les catégories ont vu leur effectif augmenter, nous n'avons pas pris malheureusement tous les postulants, car il faut le reconnaître, nous rencontrons quelques problèmes de place dans certains créneaux.

Je veux encore remercier les entraîneurs et les bénévoles qui encadrent toute l'année les différents rendez-vous hebdomadaires.

Nous vous attendons aux dates importantes pour la vie du club :

- début janvier pour le bike and run organisé par Dominique et son équipe.
- Le **vendredi 11 janvier 2013** pour l'assemblée générale, où vous devrez élire votre nouveau bureau (il reste des places au comité directeur).
- Le stage club du 16/17 mars normalement à St Jean de Monts.
- Le 8 mai 2013 pour le 2^{ème} triathlon de St Julien de Concelles...

Vous avez aussi pris connaissance du calendrier de la ligue des Pays de Loire, bientôt viendra celui du reste de la France.

Avant ces rendez-vous sportifs, préparez bien votre saison lors des entraînements collectifs, c'est aussi le moment idéal pour échanger entre les anciens et les nouveaux membres.

A bientôt,

Thierry Monneau.

Nos commerçants partenaires :

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Épargne - 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)



STAGE JEUNES le vendredi 9 novembre

La section « jeunes » du Trivéloce s'est étoffée une nouvelle fois cette année. Nous comptons une vingtaine de triathlètes surmotivés, prêts à en découdre avec les plus âgés.

Pour répondre à cette envie débordante, notre président a eu l'idée d'organiser un stage (histoire de bien les fatiguer !). Ce stage se déroulera sur le site des Hauts Thébaudières de Vertou.

Voici le programme:



9h15-10h30 natation

11h00-12h00 sports en salle

12h00-13h30 déjeuner

14h00-15h30 VTT/course à pied si le temps le permet, sinon retour en gymnase.

15h45-17h00 natation

La journée sera encadrée par Stéphanie, Gaëtan et Nicolas. Nous accueillerons 4 jeunes du club de St Nazaire.



Nos commerçants partenaires :

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Épargne - 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)

FOULEES VERTAVIENNES 28 octobre 2012



Bravo à Emeline (1^{ère}), Maël (3^{ème}), Thomas (3^{ème}), Fabien (4^{ème}), Cyrille, Laurent et tous les autres membres du Trivéloce. Mention toute particulière à Olivier qui a voulu « se venger » du marathon de Vannes.



Challenge Vendée de Triathlon et Duathlon 2012

Le challenge Vendée Duathlon 2012 s'est déroulé sur 4 épreuves : CLM par équipes à Fontenay le Comte le 18/03, 2 duathlons (Vairé le 01/04 et St Jean de Monts le 15/04) et le Bike & Run de Noirmoutier le 17 mars.

Le classement a été effectué par addition des points obtenus par les athlètes sur leurs 3 meilleures performances réalisées parmi ces 4 épreuves.

La famille Bourdin a été largement représentée sur le podium Scratch du challenge : Sébastien est monté sur la plus haute marche tandis qu'Antoine a pris la 3^{ème} place. Maxime DERAME a été récompensé pour son classement dans la catégorie cadet.

Emeline a été nommée dans le cadre du challenge Vendée Triathlon dans la catégorie Junior, pour sa victoire au triathlon découverte de Saint Gilles Croix de Vie le 9/09 dernier.

La remise des prix a eu lieu vendredi 26 octobre à La Roche sur Yon. Maxime et Sébastien y ont participé et ont pu recevoir leurs récompenses. Ces distinctions viennent couronner leurs belles saisons respectives.

Christophe V.



Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Épargne - 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)

LES CONSEILS NUTRITIONNELS DE NOTRE DOC ENTRAINEUR « JEUNES »

JEAN PIERRE



AVANT L'EFFORT

ATTENTION AUX IDÉES REÇUES :



« Il faut manger des pâtes et du riz la veille d'un effort sportif »

FAUX ! Les sucres rapides (pâtes et riz blancs) ne servent à rien ! Il faut privilégier les légumineuses (lentilles, haricots blancs...) et les produits complets (pain, pâtes et riz complets) pour renforcer vos réserves énergétiques.



« Une côte de bœuf aide à entretenir la masse musculaire »

FAUX ! Privilégiez plutôt les protéines provenant des poissons gras et des œufs car la viande rouge contient essentiellement des « mauvaises » graisses. De plus, elle entretient l'acidité de l'organisme qui entraîne la fuite du calcium osseux par voies urinaires. Il est important de compenser ces pertes par une consommation accrue de fruits et légumes.



« Les graisses aident à faire face à l'effort sportif »

FAUX ! Les graisses telles que le beurre, la crème, etc. augmentent le taux de « mauvais gras » dans l'organisme. Il faut privilégier les sources de « bonnes » graisses telles que les huiles d'olive-colza, de cameline, de noix, etc. (2 à 3 cuillères à soupe par jour) et les poissons gras (sardines, maquereaux, saumons, etc.) au moins 3 fois par semaine. Elles améliorent les échanges cellulaires.

POUR BÉNÉFICIER D'APPORTS NUTRITIONNELS OPTIMAUX :

1. Bien s'hydrater.
2. Privilégier les protéines provenant des poissons gras, des œufs, des viandes blanches et des volailles.
3. Rechercher les produits sources de calcium (sardines à l'huile, noisettes, amandes, figes, produits laitiers sous forme de fromage frais, etc.).
4. Adopter les féculents complets et les légumes secs.
5. Consommer 400g de fruits et légumes par jour.

Nos commerçants partenaires :

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Épargne - 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)



PENDANT L'EFFORT



Prévenez les risques de déshydratation et compensez les pertes de minéraux, occasionnées par l'effort. Elles peuvent entraîner des crampes, déchirures ou blessures plus importantes.

Comment faire ? Buvez suffisamment d'eau tout au long de l'exercice ainsi que des boissons énergétiques « spécial sportif » légèrement salées et riches en glucides, calcium, potassium et magnésium sous forme de citrates, malates....



Donnez la priorité aux « encas » alcalinisants. Ils retiennent les minéraux dans les cellules tout en évitant les coups de fatigue.

Où les trouver ? Emportez avec vous quelques fruits frais (bananes, abricots...) ou secs (amandes, raisins, noisettes, abricots...).



APRÈS L'EFFORT

La phase de récupération pendant 24 heures après l'effort est essentielle pour « décrocher » l'organisme et reconstituer les défenses immunitaires affaiblies.

1. Détendez-vous ! Pensez à un bain à basse température, une douche fraîche et/ou à un massage en insistant sur les zones musculaires échauffées. Dormez autant que nécessaire afin d'aider votre organisme à récupérer.



2. Mangez rapidement ! Mangez le plus rapidement possible après l'effort, de façon régulière et en petites quantités afin de reconstituer vos défenses immunitaires.



Comment faire ? Privilégiez les apports type « céréales + fruits + fromages frais » accompagnés d'eaux ou de boissons énergétiques riches en minéraux.

3. Buvez beaucoup d'eau afin de drainer votre organisme et éliminer les toxines.

4. Consommez des antioxydants ! Ils permettent de neutraliser les agressions radicalaires et éliminer les déchets.



Où les trouver ? Consommez des légumes à volonté en privilégiant les légumes verts (haricots verts, courgettes, épinards, etc.) les fruits frais, les fruits rouges (fraises, framboises, groseilles...).

Nos commerçants partenaires :

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Épargne - 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)



5. Les apports en magnésium, zinc et vitamines B1 et E facilitent la réparation des tissus.

Où les trouver ? Privilégiez les céréales, les germes de blé, la levure de bière, les fruits secs et les oléagineux.

ZOOM SUR VOS ALLIÉS ANTI-TENDINITE



Certaines plantes médicinales (EPS de Prêle, d'Ortie et de Reine des Prés), huiles essentielles* (Gaulthérie, Eucalyptus citronné et Genévrier...) et micronutriments (Protéines de stress HSP) aident à prévenir les tendinites, calmer les douleurs musculaires et articulaires et faciliter la réparation des cellules. **DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE PHARMACIEN.**



FOCUS SUR LE JOGGING



Les troubles digestifs (douleurs, brûlures, diarrhées...) sont fréquents chez les sportifs. Les sports d'endurance sont fréquemment associés à des microtraumatismes intestinaux liés aux chocs et vibrations. Ils entraînent un affaiblissement de la flore intestinale et une mauvaise assimilation des apports nutritifs. La cicatrisation de la muqueuse intestinale est essentielle pour éliminer ces problèmes digestifs et permettre une absorption optimale des micronutriments nécessaires à l'effort sportif !

ZOOM SUR LES PROBIOTIQUES



Ces bactéries utiles permettent de renforcer la flore intestinale et d'améliorer votre confort intestinal et digestif en réduisant considérablement les troubles fonctionnels (ballonnements, flatulences, diarrhées, constipations, etc.). **DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE PHARMACIEN.**

CONSEIL : Afin d'éviter des problèmes digestifs pendant l'effort, il est important de **terminer son repas au moins 2 heures avant le début de l'exercice.**

**L'usage des huiles essentielles n'est pas anodin : soyez vigilant sur l'utilisation des huiles essentielles. Sachez que de nombreuses huiles essentielles sont photosensibilisantes, faites attention l'été. Demandez conseil à votre pharmacien. Elles sont déconseillées pour les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes épileptiques. Chez les enfants, il faut toujours demander conseil à votre pharmacien.*

Nos commerçants partenaires :

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Épargne - 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)

EN SUPPLEMENT EXCEPTIONNEL CE MOIS-CI...

IRONMAN DE ZURICH 15 JUILLET 2012 DU REVE A LA REALITE

L'inscription au Trivéloce : **Septembre 2007**...J'entrevois de la lumière le mardi midi à la piscine de l'Ouche Quinet... et dans une des lignes d'eaux des triathlètes qui s'entraînent...

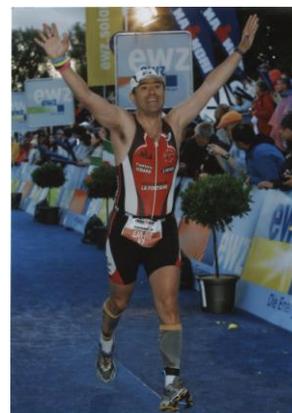
Vingt ans ont passé depuis mes débuts en course à pied : douze ans de course sur route dont les dernières années à haute dose à raison de 80 km / semaine minimum, et à la clef un chrono de 2h47' au marathon mais aussi une belle fracture de fatigue au métatarse avec pour conséquence un an d'arrêt total de la course à pied, mis à profit pour faire quelques cycloportives (on n'arrête pas le bonhomme...)

La lassitude, les kilos supplémentaires aussi, m'incitent à rechercher la convivialité avant le chrono, et c'est ainsi que je découvre le monde du trail en 2004 avec en point d'orgue la fameuse course des Templiers

Pour autant, l'envie de voir autre chose me démange, surtout qu'il m'arrive de nager et de rouler de temps en temps afin de travailler mon endurance tout en minimisant les risques de blessure...

Les conditions sont donc réunies pour se joindre aux joyeux trivéloceiens qui s'échinent dans la ligne d'eau de la piscine de l'Ouche Quinet, et pratiquer un sport que j'avais eu l'occasion de côtoyer quelques années auparavant, non sans appréhension : en effet sur les deux CD déjà effectués (Caen et Bujaleuf en 1998) j'étais arrivé avant dernier sur la partie natation...le triathlon restait pour moi un sport inaccessible.

Lors de mon inscription au club en 2007, loin de moi l'idée de faire un jour un Ironman qui me paraissait totalement hors de portée... et pourtant cette épreuve me fascinait car elle représentait pour moi une sorte d'aboutissement...



Nos commerçants partenaires :

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Épargne - 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)

Les premières épreuves me ramènent rapidement à la réalité, et notamment le CD de Dinan 2008 sous le cagnard : je finis en 2h54' perclus de crampes, et lorsque j'évoque le mardi midi suivant la difficulté du parcours vélo, j'entends Dominique L. me rétorquer : « le triathlon c'est pas un sport de gonzesses, sinon il faut faire de la danse classique... »... A bon entendeur...

En fait, c'est mon relatif état de fraîcheur à l'arrivée du triathlon de Sireuil 2011 qui m'incite à franchir la dernière marche... Toujours en forme au bout de 5h38' d'effort... mais après il se passe quoi ? Il y a un mur comme au marathon ?... Un état second ?...Le nirvana ?...

Lors du pot qui clôturait la saison 2011 au French Bar, j'ose timidement : « je ferais bien un Ironman l'année prochaine... ». Le hasard fit que cela trottait aussi dans la tête de Christophe V., le hasard fit aussi que Christophe et moi ne travaillions pas le lundi, idéal pour s'entraîner sans sacrifier la vie de famille... Plus d'excuses : nous nous inscrivons tous les sur un Ironman : Zürich pour moi pour des raisons d'organisation familiales, Vichy pour Christophe...

Dès janvier, nous multiplions les sorties le lundi : 60, 80, 100 puis en mai et juin 150 à 165 km par lundi... et ce malgré la météo maussade. En fait c'est simple : je dépose mes trois enfants à l'école le matin, je roule, puis... mince il est 16h c'est déjà l'heure d'aller chercher les enfants à l'école. Comme dirait Christophe : « on en c... mais ça va payer ! »

Les 80 km de l'Eco Trail de Paris fin mars, puis le half-Ironman de la Tranche mi-mai me démontrent que l'entraînement (de 4 heures/semaine en janvier à 8 heures fin juin, avec une pointe à 10 heures) orienté en grande partie sur les sorties longues en vélo au détriment du volume en course à pied et en natation, porte ses fruits...

Le jour J : Dimanche 15 juillet 2012...7 heures... La corne de brume libère 1748 triathlètes désireux d'en découdre avec les 3.8 km de natation, les 180 km de vélo et les 42 km du marathon qui constituent l'Ironman...

Je pars pour une longue journée d'endurance, avec la volonté de ne jamais me mettre dans le rouge afin de mettre le maximum de chances de mon côté pour finir la course... et prendre du plaisir. Je suis là pour profiter, non ?

La natation en deux boucles dans les eaux limpides lac de Zürich est très agréable (ça change des rouleaux de Saint-Jean-de-Monts...), nous sommes encouragés par une foule impressionnante lors de la sortie à l'australienne... Retour sur la terre ferme au bout de 1h30' d'efforts...

Nos commerçants partenaires :

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY – La Caisse d'Épargne - 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)

Le départ en vélo s'effectue sous un ciel menaçant... La première boucle passe bien malgré deux belles bosses au 50è et 85è km, les choses se corsent lors de la seconde boucle : la température chute à 15° C (nous sommes bien au mois de juillet !), un déluge de grêle s'abat sur nous au 100è km, provoquant des hypothermies chez certains qui n'ont pas pris la peine de revêtir un coupe vent et qui continuent de rouler en tri-fonction... De nouveau le soleil, puis rebelote au 175è km... retour au bercail au bout de 7h02' de vélo, sous les yeux incrédules de mon épouse (ben alors, t'étais passé ou ??? j'étais inquiète, tu m'avais dit 6h30'...).

La course à pied se déroule sur quatre boucles, alternant traversées de parcs et passage en centre ville... Contrairement à mes prévisions, je parviens à courir le marathon sans m'arrêter, si ce n'est à chaque ravitaillement pour ingurgiter bananes et coca (la nuit fut très courte et j'appréhende un coup de bambou consécutif à un manque de sommeil...qui finalement ne viendra jamais), et surtout m'asperger les mollets d'eau afin d'éviter le réveil de la contracture survenue trois semaines plus tôt lors du CD de Saint-Jean-de-Monts)... Au final, je boucle le marathon en 4h45'... Ce n'est pas rapide mais mon rythme régulier me permet de remonter 170 concurrents pour finir 1124è en 13h27'.

Et après... Malgré l'euphorie qui a suivi mon Ironman, je décide de mettre le triathlon entre parenthèses pour l'année à venir... Ma curiosité me pousse à revenir explorer les chemins du trail ainsi que ceux de la haute montagne, pour lesquels l'entraînement reste moins contraignant que celui d'un Ironman... Pour autant, je souhaite à chacun d'entre vous de pouvoir comme moi réaliser les objectifs que vous vous êtes fixés en triathlon, et surtout d'y prendre autant de plaisir que j'ai pu en éprouver.

Excellente saison 2012/2013 à tous !!

Jean-Philippe.

Jean Philippe (trésorier du Trivéloce pendant 4 ans) a décidé de faire une pause durant l'année à venir. Nous lui souhaitons bon vent et attendons avec impatience ses articles !

Les rédacteurs du Trifuté et du site internet attendent avec impatience vos articles, agrémentés de photos insolites.

A vos plumes et appareils photos !

Nos commerçants partenaires :

Maître Prunille – BSA OPEL - NILA - COFELY– La Caisse d'Épargne - 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)