TRI-maX MAGAZINE

n°159



ROAD TO 2017

NOTRE DOSSIER

Dans la hotte du Père Noël :
Notre shopping spécial cadeaux

En attendant 2017...

Le Bilan 2016 vu par le Président et le DTN de la FFTRI

Regard sur la saison 2016 de paratriathlon

MATERIEL

EVENEMENT : le P5X de Cervélo

Test matériel focus VTT

COIN DES FILLES

Portrait de **Camille Deligny**

CONSEILS DE PRO

Entraînement : Le yoga des nageurs
Prépa mentale : la fluidité

INCLUS DANS CE NUMERO

Swimrun Magazine#6

WWW.TRIMAX-MAG.COM



Edito



Copyright : jacvan@tous-droits-réservés

Décembre, c'est le moment des bilans. En chiffres, en images, en émotions. Et on en a eu grâce à de grands champions. Alistair Brownlee et Jan Frodeno. Les deux hommes de l'année, sans doute les deux plus grands triathlètes de tous les temps. Ils ont marqué l'année 2016 en faisant chacun le doublé. Le premier aux JO, le deuxième à Hawaii.

Sans langue de bois, nous avons demandé au Président Lescure, au DTN Franck Bignet et DTN paratriathlon Nicolas Becker.

Il y a Jonathan aussi. Vice-champion olympique, il a surtout ému le monde entier après son malaise à Cozumel. Après avoir feuilleté et refermé l'album 2016, place aux cadeaux. La vitrine de Noël, c'est sûr, fera plaisir aux amateurs de matériel que vous êtes. Côté matos, nous vous proposons la présentation du nouveau P5X, il a créé l'évènement il y a quelques semaines pour sa première sortie officielle à Hawaii… TrimaX-magazine a pu participer à son lancement officiel il y a quelques semaines en Espagne et effectuer quelques kilomètres avec cette nouvelle monture. Nous vous livrerons nos impressions. Nous n'oublions pas non plus ceux qui profitent de l'hiver pour s'adonner à un autre plaisir, celui du VTT. C'est notre test du mois.

Dans ce dernier numéro de l'année, nous porterons un regard vers les dernières courses : la Sardaigne et la Turquie.

2016 c'est presque fini, nous nous projetons déjà vers 2017 avec la chronique de Nicolas Geay. Il y fixe les priorités pour les deux candidats à la présidence de la FFTRI, Philippe Lescure et Florent Roy. Cette élection va nous tenir en haleine pendant des mois. En 2017, espérons qu'elle amène des débats constructifs, de grandes idées et surtout souhaitons que le triathlon français redressera la tête pour reprendre la place qui doit être la sienne. Profitez enfin de cette période festive pour « devenir le meilleur de votre monde ». Une technique de fluidité qui fait du bien au moral et que nous vous détaillons dans ce numéro.

Passez de joyeuses fêtes de fin d'année, que 2016 se clôture dans la joie et que 2017 commence dans le bonheur !

La rédaction

Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.

D'aprés une idée originale de TC, réalisé par Jacvan.

Ont collaboré á ce numéro : Jacvan, Challenge Family, Yann Foto, Charlotte Menard, Noé Grandotto-Biettoli, Sandra Fantini, Gwen Touchais, Nicolas Becker, Virginie Valdois, Ibiza Nicolas Geay, Simon Billeau, Guillaume Lehnert, Pierre Mouliérac, Alexandra Bridier et vous

www.trimax-mag.com

Contacter la rédaction :
redaction.trihebdo@gmail.com

Contacter la régie pub :
pubtrimax@gmail.com

Contactez nos testeurs :
trimax.tests@gmail.com

RESTEZ CONNECTES

Notre page FACEBOOK

@trimaxhebdo

KMO
KILOMÈTRE Ø
PARIS-VÉLO

LE CAMP BASE DU CYCLISTE A PARIS

Shop, atelier toutes marques, Training Center et Healthy snacks, le Kilomètre 0 est un nouveau lieu de vie de vélo.

Amateurs, passionnés, venez vous entraîner et partager un café, une salade, en suivant des évènements sportifs sur grand écran.

20 RUE DES ACACIAS
75017 PARIS

WWW.KM0.PARIS
FACEBOOK.COM/KM0.PARIS
INSTAGRAM.COM/KM0.PARIS

N°159

LE SOMMAIRE



COUP DE PROJO

P 08 : O'xyrace Challenge
P 12 : Challenge Rimini



SHOPPING -CONSEILS

P 74 : La vitrine de Nöel
P 98 : Le YOGA for Swimmers
P 102 : Prépa mentale
P 112 : Le coin des filles

LES COURSES DU MOIS

P 48 : Challenge Forte Village
P 58 : Gloria Sports Arena
P 66 : Découvrir le triathlon en Thaïlande...



MATERIELS

P 118 : Lights from MonkeyLectric, Bookman and Knog
P 128 : Cervelo P5X ...
P 142 : Osez le VTT !



NOUVEAUTE : DECOUVREZ SWIMRUN



P 151 à 188 :
A la découverte du SwimRun
- La FFTRI et les SwimRun
- La déferlante Swimrun touche la côte tahitienne !
- Calendrier 2017
- Tour d'horizon de quelques épreuves...
- La hotte Swimrun du père Noël



ZOOM SUR

P 16 : Rubrique de N. Geay
P 18 à 28 : L'heure du bilan 2016
P 30 : Philippe Lescure et Franck Bignet
P 70 : Qui est Florent Roy ?
P 42 : En attendant 2017

www.trimax-mag.com



Le Challenge Forte Village reste cette année encore le coup de cœur de notre rédaction. A quelques heures de Paris, c'est un havre de paix qui bénéficie de conditions très douces pour s'adonner à sa passion dans un cadre idyllique.

O'xyrace Challenge,



le multisports a son épreuve !

C'est en 2011 qu'est née l'idée de créer un concept sportif novateur : celui de récompenser les meilleurs athlètes hommes et femmes dans le domaine du multisports et de l'Outdoor. Après la mise en place du cross triathlon de Revermont la première année, ce Challenge s'est vu complété en 2013 par un trail blanc et cette année, par un SwimRun ! Un programme varié qui séduira très certainement bon nombre de triathlètes en quête de nouvelles sensations, de trailers mais aussi de nageurs, vététistes... L'occasion est trop bonne pour tester des nouvelles disciplines dans un décor de rêve et sous l'égide d'une équipe d'organisateurs au petit soin pour ses athlètes.

Le challenge s'effectuera sur la totalité des participations des courses dites de compétition. C'est-à-dire le parcours du « 17 km » pour le trail, la distance « Moyenne » pour le swimrun et le «M» du Cross triathlon.
Les trophées seront remis lors de la dernières étapes à Treffort-Cuisiat.
Comme toujours le classement est effectué sur le cumul des chronos.
Qui viendra prendre la succession des lauréats en titre qui sont : AIGON Pauline du Dijon SingleTrack pour les féminines





et de MICHAUD Mickael du Triath'lons pour les masculins ?

Trail Blanc Jurassien : 21 janvier 2017



L'O'xyrace Trail Blanc jurassien reste une épreuve à part entière dans le challenge qui a remporté un franc succès qui ne fait que croitre au fil de ses éditions. Ainsi, cette épreuve est passée de 300 participants à sa création en 2013 à 1500 pour l'édition 2017 !
Cette limite sera ainsi la dernière étape de son développement pour les années futures.
L'organisation fort de son expérience souhaite conserver le caractère convivial, festif et sportif. Ceci passe ainsi par le choix de restreindre volontairement le nombre de participants pour préserver toutes ses qualités d'accueil.

L'épreuve reste exceptionnelle également par son caractère atypique. En effet, au-delà de courir dans un environnement spécifique, sur neige et de nuit, les concurrents seront plongés au cœur d'un voyage sensoriel particulier avec des ambiances surprenantes de jeux de lumière disposé tout au long du parcours mais aussi sur l'espace de l'Omnibus. Bien évidemment le traditionnel finish en luge sera le point d'orgue du trail pour franchir la ligne d'arrivée !
Et comme toute fête montagnarde qui se doit, le réconfort se tiendra au centre sportif autour d'une Morbiflette géante gracieusement offerte par l'organisation.

Swimrun du Jura – Lac de Vouglans : 20 mai 2017 C'est LA nouveauté 2017 !

Le choix d'intégrer cette épreuve au challenge est venu naturellement. L'engouement couplé aux valeurs de liberté, d'effort, de dépassement de soi et de solidarité de ce type d'épreuves correspond parfaitement aux valeurs du challenge.
L'équipe d'organisation a choisi un lieu exceptionnel totalement naturel et préservé pour cette épreuve de swimrun : le Lac de Vouglans.
Il est le 3ème lac artificiel de France avec une distance de 35 km. Les sentiers de randonnées qui longent ce lac donnent ainsi un cadre idéal pour la pratique du swimrun.
Venez courir sur des rives boisées qui plongent dans une immense étendue émeraude !
C'est aussi une nature sauvage et préservée. Votre séjour sera un moment de dépaysement total ou vous nagerez dans une eau transparente aux couleurs caraïbes.





Ce swimrun propose 3 formats de course s'adressant ainsi à un public large : du débutant qui souhaite découvrir cette nouvelle discipline au swimrunner le plus accompli en passant par une distance moyenne. Le format le plus long vous plongera dans une aventure proche de l'épreuve reine et de référence qui est L'Ötillo.
A vous de choisir le partenaire qui vous accompagnera pour relever ce nouveau défi sportif.



Cross Triathlon du Revermont : 2-3 sept 2017

Créée en 2011, L'O'xyrace Cross Triathlon du Revermont est l'épreuve historique de ce Challenge. Cette épreuve a connu des nouveautés au fil des éditions afin de répondre aux attentes des compétiteurs. En 2016, c'était la première fois de son existence que l'épreuve était affiliée auprès de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) lui apportant ainsi la reconnaissance officielle des épreuves et prétendre ainsi à l'accueil de championnats.



Ainsi dès cette année le cross-triathlon est devenu support des championnats départementaux de Cross Triathlon. Au vue de la qualité d'organisation reconnue par le corps arbitral, l'équipe d'organisation s'est fixée pour objectif d'accueillir les championnats de France de la discipline en 2018.

Autre nouveauté toutes les épreuves voient leurs distances évoluer se conformant à la règlementation sportive de la Fédération. Ceci a eu pour effet de voir un plateau de compétiteurs de haut niveau venir courir l'épreuve en phase de préparation pour les championnats du monde X-Terra.
Les parcours ont été concoctés et tracés par des sportifs aguerris à courir sur les circuits X-terra en proposant des difficultés variées et modulées selon l'épreuve choisie.

Bien évidemment, l'O'xyrace Cross triathlon du Revermont sera également la dernière étape 2016 du challenge avec la désignation du meilleur athlète masculin et féminin.



Ne tardez pas à vous inscrire sur ces épreuves !

Plus d'infos sur : http://www.oxyrace.fr/

COUP DE PROJO

Challenge Rimini : Voyagez dans le temps !



Le 7 mai 2017 marque le début de la saison italienne pour Challenge. Pour sa 5e édition, Challenge Rimini promet encore de belles surprises au millier de participants attendu. Il faut dire que le parcours vélo vaut le voyage...



Jacvan avec Organisation

Challenge Family©tous-droits-réservés

L'épreuve de Rimini est devenue au fil de ses quatre éditions, un triathlon incontournable du calendrier italien. Et cette année encore, la course aura une saveur particulière puisqu'elle marque une nouvelle fois le début de saison pour les Challenge Family.

Challenge Rimini est une course dans laquelle les triathlètes peuvent tester leur endurance mais également leur performance sur le parcours vélo qui offre un joli dénivelé dans l'arrière pays italien avec quelques belles côtes mais cette course se veut aussi rapide avec une parcours à pied dans Rimini totalement plat. Chaque année, cette manifestation accueille plus de 1300 participants avec de belles têtes d'affiche du côté des professionnels : le local Giulio Molinari mais également Leanda Cave, Yvonne Van Vlerken and Filip Ospaly pour n'en mentionner que quelques uns d'entre eux.





Les triathlètes s'élancent de la plage de Rimini pour une seule boucle de natation. Ils quittent ensuite la ville pour les montagnes italiennes qui cachent de magnifiques villages médiévaux qui valent le coup d'œil comme Coriano, Montescudo-Monte Colombo, Monte Cerignone, Mercatino Conca, Monte Grimano Terme, Fratte di Sassofeltrio. Un vrai voyage dans le temps ! Un charme, une beauté architecturale et un arrière pays verdoyant, difficile d'oublier le plaisir des yeux dans cette course cycliste. Une fois que vous en aurez fini avec cette partie cycliste aux airs bucoliques mais qui ne se révèlera pas de tout repos, direction Rimini pour entamer la partie pédestre. Il faudra en avoir garder sous le pied car ce parcours plat se veut rapide. Les triathlètes pourront compter sur les encouragements des spectateurs qui sont chaque année très nombreux.
Pendant tout le week-end, les triathlètes venus de toute l'Europe pourront bénéficier de ce moment pour découvrir Rimini, son histoire, sa gastronomie et de nombreuses attractions locales. Les traces d'un passé glorieux se marient parfaitement avec la modernité dans laquelle s'est engagée la ville pour attirer les touristes, un lieu reconnu d'ailleurs pour l'hospitalité et la convivialité de ses habitants. Challenge Rimini est un endroit idéal pour participer à une course avec un certain degré de difficulté pour mieux profiter ensuite de la «dolce vita».

A Rimini, vos pourrez passer du temps en famille

sur la plage, bénéficier de moments très agréables autour des parcs mais aussi jouir du fun de la ville une fois la nuit tombée.

Côté course, les triathlètes s'aligneront sur la distance half tandis que leurs enfants pourront participer au Challenge duathlon junior (pour les jeunes de 6 à 19 ans). Des courses sécurisés et complètement fermés au trafic le long de la promenade de la plage de Rimini.

Le tenant du titre, Giulio Molinari sera cette année encore au départ. «Rimini est un peu comme ma deuxième maison. Après ma deuxième place aux championnats d'Europe, je voulais vraiment remporter cette épreuve en 2016. C'est une ville magnifique de la Côte Adriatique. C'est un standard du tourisme italien. Quant à l'épreuve elle mérite d'être connue : les athlètes nagent dans la mer Adriatique, la première partie vélo est plate avant de devoir franchir pas mal de côtes qui sollicitent beaucoup les muscles. La course à pied se fait dans une atmosphère particulière liée aux très nombreux spectateurs qui t'encouragent et qui te poussent jusque la ligne d'arrivée. Le comité d'organisation que je considère aujourd'hui comme des amis est parvenu à grandir au fil des éditions pour s'améliorer. Je suis sure que l'édition 2017 devrait atteindre de nouveaux sommets».

Plus d' informations sur :
www.challenge-rimini.it
Ne tardez pas !









Ma feuille de route pour la présidentielle



Qui est Nicolas Geay ?

Nicolas Geay est Grand Reporter au service des Sports de France Télévisions qu'il a intégré en 2004. Il y couvre pour Stade 2 et Tout Le Sport le cyclisme, le triathlon et réalise régulièrement des enquêtes. Depuis 2011, il commente également les courses cyclistes et surtout le Tour de France sur la moto. Nicolas a commenté le triathlon aux Jeux Olympiques de Londres avec Frédéric Belaubre. Passionné de ce sport, il d'ailleurs disputé une trentaine de triathlons, dont une dizaine d'Half Ironman, l'Ironman de Nice et a été finisher de l'Embrunman en 2006

Hollande, Macron, Fillon, Le Pen…2017 l'année de la présidentielle. Une autre élection, moins importante pour l'avenir de la France aura lieu l'an prochain : celle du président de la FFTRI. Et cette année, petite nouveauté, Philippe Lescure aura un challenger avec Florent Roy. L'actuel président de la FFTRI se présentera pour un cinquième mandat consécutif.

Au-delà du duel de personne, nous attendons, j'attends de cette élection et des débats qu'elle va provoquer, des réformes et un projet fort.

La première des priorités doit être, selon moi, le haut-niveau et l'objectif olympique. Cette année 2016 a montré l'échec en terme sportif, malgré l'implication totale de la DTN et de Frank Bignet en particulier. Que ce soit sur les WTS et les Jeux. Hormis Vincent Luis et sa troisième place l'an dernier, les Français restent un ton en dessous des Brownlee et des Espagnols. Il faut dans la perspective de Tokyo 2020, avoir l'ambition d'avoir enfin un Français champion du monde. Oui champion du monde. Car, comme l'ont dit Romain Bardet et Thibaut Pinot en parlant du Tour, on ne peut pas vouloir le gagner si on n'est pas constamment en position de jouer la gagne dans les courses World Tour d'une semaine.

C'est la même chose en triathlon.

Plus facile à dire qu'à faire. Le plus à même de le faire était Vincent Luis, va-t-il se consacrer à 100% au tri ? Pas sûr. Il faut mettre son énergie à le convaincre de rester absolument dans la famille. Qu'il s'aère un peu et mette l'accent sur l'athlé, pourquoi pas mais il faut qu'il redevienne le leader du groupe France.

Dorian Coninx et Pierre Le Corre, quant à eux, vont devoir passer un cap dès l'an prochain. Il faut les amener vers les sommets, s'ils en ont vraiment le potentiel et surtout les faire arriver à maturité. Chez les filles, il faut accompagner Emmie Charayron, Cassandre Beaugrand et Audrey Merle sur les WTS. Voilà ce qui doit être LA priorité de la nouvelle équipe dirigeante. Avec les Jeux de Tokyo en ligne de mire parce que notre sport est aimanté et orienté par l'objectif olympique.


Faire entrer Hawaii parmi les courses qui comptent


A quand le renouvellement de la formule Grand Prix ?

Dans cette quête, que faire du Grand Prix ? Cette formule a fait son temps. Car aujourd'hui, de moins en moins de monde s'y intéresse. Sauf les clubs qui y voient une toute petite visibilité. Et encore ! Les champions de niveau mondial lui préfèrent les WTS. Les médias le délaissent. Il faut donc renouveler la formule. Pourquoi pas un championnat réservé aux jeunes ? Pour les faire éclore et progresser avant de les jeter dans le grand bain mondial ? En abandonnant le championnat par clubs tellement opaque, peu compréhensible et peu attractif pour le public.

L'autre point de réflexion est le longue distance. La fédération s'investit pour aligner des athlètes aux mondiaux avec une grande réussite, comme en témoigne les titres de Bertrand Billard, Cyril Viennot et encore de Sylvain Sudrie. Mais doit-elle enfin soutenir plus fortement les meilleurs pour Hawaii ? Vieux serpent de mer. Doit-on créer un modèle français ou laisser la sphère privée s'en occuper. Cela marche en Allemagne, pas en France. Alors pourquoi ne pas créer et pousser un groupe d'élite en coopération avec les marques, avec pour but la prépa d'Hawaii ? Hawaii est le graal, la référence sur le long mais échappe à la FFTRI. Alors, peut-être devrait-elle recentrer ses priorités sur cet aspect qui, à l'image des Jeux en court, est un moteur pour notre sport. Pourquoi ne pas mettre en place une équipe de France informelle (il n'y a pas d'équipes nationales à Hawaii) avec les tous meilleurs Français que l'on soutiendrait financièrement et matériellement ? Car à l'arrivée, c'est la France qui y gagnerait.

Enfin, la FFTRI doit continuer son effort de démocratisation et de développement de notre sport. Sur ce point-là, difficile de la critiquer. En effet, l'image du triathlon a beaucoup changé. On voit de plus en plus de femmes, grâce notamment au travail de Carole Péon, de gamins se mettre au triathlon, grâce à l'investissement des clubs et des bénévoles.

Continuons dans cette voie.

Ces priorités doivent être celles de nos dirigeants, peu importe lesquels. Pour que notre sport continue à grandir et surtout que nos athlètes gagnent à travers le monde et dans toutes les disciplines. C'est l'intérêt de cette élection et de cette confrontation, qui on l'espère, apportera des idées ambitieuses pour le triathlon français.

2016, des champions dans l'histoire





Nicolas Geay

Jacvan et Wagner Araujo ©tous-droits-réservés

Deux malaises et au milieu un doublé aux Jeux...

Voilà comment on pourrait résumer la saison des Brownlee...

Et à chaque fois, les défaillances impressionnantes sont signées Jonathan. La première à Goldcoast, alors qu'il était derrière un grand Mola, mais l'Anglais est allé au bout sur ses jambes.

L'image de la deuxième a fait le tour du monde. Cozumel, mi-octobre. Alors qu'il va s'imposer, Jonathan, encore lui, se met à tituber. Comme un pantin désarticulé. Et s'écroule. Et puis son sauveur. Tel un deux ex machina, Alistair vole au secours de son cadet. Le relève et le porte littéralement jusqu'à la ligne après laquelle il le balance. Mola est passé. Dans l'indifférence. L'image de ces deux frères bras dessus-dessous émeut la planète entière et pas seulement du triathlon. Une image de fraternité. D'amour.

Un corps au corps déjà entrevu deux mois plus tôt. A Rio. Dans la course de l'année. Après la plus belle ligne d'arrivée du monde. La ligne de la plus



grande course du monde. Quatre ans après son titre olympique à Londres, Alistair mate à nouveau tous ses rivaux. Il récidive et prouve pour de bon qu'il est le plus grand triathlète de tous les temps. Avec Allen et Frodeno. Et contrairement à Londres, Jonathan s'offre l'argent et non le bronze. Chez les Brownlee, il y a une hiérarchie. Claire. Le boss c'est Alistair.

Ce 18 août est marqué ce sacre attendu et par une surprise. Une sensation. Enorme. Henri Schoeman, le Sud-Africain que l'on pensait excellent nageur, pas plus termine troisième déjouant tous les pronostics.

Pour nous Français, c'est la douche froide. On espérait tant voir Vincent Luis sur le podium. On y a cru jusqu'à huit km de l'arrivée. Jour sans ou mauvaise prépa, ce n'était pas pour lui.

Au final, une saison (quasi) blanche pour Vincent.

Le reste de l'année 2016 en Distance Olympique aura été marquée par un homme, Mario Mola. Victorieux à Abu Dhabi, à Goldcoast, à Yokohama, à Hambourg et à Cozumel et champion du monde... Hormis les Jeux, saison parfaite. Sauf qu'en année olympique, personne ne s'en souviendra vraiment! Et les Français dans tout ça ? Dorian Coninx a confirmé au haut-niveau. Troisième à Cape Town, vingt et unième à Yokohama, huitième à Leeds... A revoir évidemment. Et Pierre Le Corre aussi... Cinquième au Cap, sixième à Yokohama, sixième à Leeds... Il faudra prendre de l'épaisseur mais le potentiel est là. Et surtout ne pas oublier Aurélien Raphaël capable du pire comme du meilleur comme sa cinquième place à Leeds après un gros début de course avec les Brownlee notamment.

Côté femmes, un nom: Gwen Jorgensen! L'Américaine est devenue championne olympique à Rio au terme d'une course impressionnante notamment à vélo. On n'imaginait pas la voir si forte dans la partie

cycliste. Au coude à coude avec Nicola Spirig, l'Américaine a pris le dessus à pied pour s'offrir le titre suprême.



Avant cela, une déflagration. A Gold Coast, Jorgensen ne s'est pas imposée après 15 victoires en WTS. La faute à Helen Jenkins. Mais elle s'est rattrapée à Yokohama puis à Leeds.

Mais au final c'est Flora Duffy qui devient championne du monde.

Les Brownlee, Jorgensen, un autre nom revient évidemment : celui de Jan Frodeno. Au mois de juillet, il claque le meilleur temps de l'histoire à Roth. 7h35m39s. Stratosphérique. Du jamais vu. Impensable. Trois mois plus tard, l'Allemand rentre dans la cour très fermée des triathlètes ayant conservé leur titre à Hawaii. Que peut-il faire de plus désormais ?

Frodeno a son pendant au féminin : Daniela Ryf. Comme lui, la Suissesse a doublé à Hawaii.



Comme pour les Jeux, désillusion côté français à Kona avec la dix-huitième place de Cyril Viennot.

Cette saison aura été celle des records, de la confirmation d'immenses champions. Et de déceptions côté tricolore en attendant mieux.

MERRY CHRISTMAS

HUUB
RESEARCH | SCIENCE | REALITY
Des produits étudiés et testés par un collectif regroupant les meilleurs coachs et scientifiques pour vous rendre plus rapide.
ATANA 519€
AERIOUS II 519€
SPHERE SHORTS 109€
L'Aerious 2 est la première combinaison conçue exclusivement pour permettre à 85 %* des triathlètes de nager plus rapidement en bénéficiant d'une position élevée des jambes dans l'eau.
ACCESSOIRES HUUB
WWW.HUUBFRANCE.COM
#FIRSTOUTTHEWATER
©copyright trimax

Paratriathlon : bilan



Nicolas Becker

Virginie Valdois (Mavinsha photographies)

En cette période de fin de saison ou d'entre-saison, l'heure est au bilan et le paratriathlon a un beau bilan 2016 à son actif. Comment ne pas commencer par cette image forte de la saison, celle de Gwladys Lemoussu qui monte sur le podium des Jeux Paralympiques de Rio ? Alors justement, reprenons le fil de cette année si particulière pour l'équipe de France de paratriathlon.

Tout commence par un premier stage en effectif réduit organisé début décembre au CREPS de Boulouris. On y retrouve déjà les 5 paratriathlètes qui seront par la suite sélectionnés aux Jeux Paralympiques de Rio.

Au programme un travail spécifique en natation et aussi une après-midi consacrée au shooting photo officiel qui les suivra toute l'année ! Ce jour-là malheureusement Stéphane Bahier est malade mais en grand professionnel, il se prête quand même au jeu. On peut voir qu'il est un peu pâle sur le poster de l'équipe de France... rien de grave.

En janvier ce sont les mêmes qui reviennent au CREPS de Boulouris mais cette fois le staff est renforcé pour accueillir un groupe élargi avec la présence des autres paratriathlètes identifiés. On retrouve l'équipe de tournage du documentaire « Objectif RIO » qui suit particulièrement Yannick Bourseaux dans sa quête paralympique (52' à revoir en replay sur internet). On les retrouvera tout au long de l'année aux différentes étapes de la préparation. Analyses vidéos, tests et surtout gros volume d'entraînement sont les ingrédients d'une semaine bien remplie qui marque véritablement le début d'un calendrier presque similaire à celui des olympiques.

Dans la même saison, l'ITU propose le Championnat d'Europe, le Championnat du monde et les Jeux Paralympiques sans oublier les World Paratriathlon Event ; étapes indispensables pour maintenir un rang élevé au classement mondial. Pour faire face, les paratriathlètes augmentent progressivement leur charge d'entraînement et les stages s'intensifient. En parallèle, la Fédération travaille en étroite collaboration avec le Ministère pour permettre aux potentiels RIO d'obtenir un contrat d'insertion professionnelle. C'est ainsi que Gwladys et Stéphane ont pu rejoindre Elise au sein de l'Armée des Champions au mois de mars 2016.

Fin mars, cap sur l'Afrique du Sud pour prendre le départ d'une étape de WPE qui sera déterminante pour consolider les positions au ranking et permettre de faire l'impasse sur les épreuves du mois de mai. Le déplacement se passe bien, et les courses aussi. Pour la plupart il n'y a pas de surprise puisque cette course de Buffalo City faisait déjà partie du programme en 2015. D'ailleurs, sous l'impulsion des Français une petite action caritative relayée par l'ITU est mise en place pour distribuer des chaussures aux coureurs locaux en manque de matériel. Au final, plus de 100 paires de running seront offertes par les paratriathlètes et leurs coaches de plusieurs nations.

Retour en France avec en tête le Championnat d'Europe de Lisbonne qui va marquer le tournant de la saison. Il constitue à la fois une étape en soit avec un objectif de médailles mais aussi un réel test grandeur nature contre la plupart des meilleurs paratriathlètes puisque l'Europe est LE continent fort en la matière.

Les athlètes le savent ce sera la course clé dans l'obtention des derniers dossards paralympiques.



Techniquement la consigne est d'appliquer une stratégie d'affutage qui sera reproductible pour l'objectif terminal de mi-septembre. En dehors de Rio il s'agit de la seule épreuve sur laquelle les Français ont pour mission d'être à 100%.

Au préalable, durant le mois d'avril, il s'agit de développer ses capacités et de commencer à mettre quelques dossards qui s'intègrent dans la préparation. Ainsi les paratriathlètes refont étape sur Boulouris et participent à des épreuves locales comme le triathlon de Cannes puis le triathlon de Draguignan que Gwladys remporte au scratch.

Peu de temps après, il s'agit du rendez-vous national avec le Championnat de France organisé à Besançon. Malheureusement la température de l'eau est jugée trop froide pour permettre aux paratriathlètes de nager ; ce sera un duathlon. Une fois de plus, on s'adapte et on se dit que ce sera un entraînement bénéfique pour la suite.

La réussite est avec nous au Portugal et notamment du côté des filles car Elise remporte le titre de Championne d'Europe tandis que Gwladys décroche son premier podium international. Ce sera également une première pour le tandem PT5 Arnaud et Julien qui accrochent enfin le bronze et contribuent ainsi à un record de 5 médailles pour la France dans la mesure où les habitués (Stéphane et Yannick) ont encore assurés le podium.



Le rendez-vous est déjà pris pour l'étape suivante, cette fois-ci en France car nous avons la chance d'avoir une épreuve du circuit paratriathlon ITU à Besançon.

Une belle opportunité de faire connaître la discipline, avec un passage sur le 19/20 régional de France 3 et une couverture médiatique locale conséquente.

Sans préparation particulière les Français font honneur au maillot sur cette épreuve qu'ils connaissent bien (une fois encore transformée en duathlon) et qui est la dernière à offrir des points au classement paralympique.

Seul Maxime est dans le doute concernant l'obtention d'un deuxième quota dans sa catégorie.

Pour marquer les précieux points qui le sécurisent au sein du top 8 mondial il a dû se rendre seul en Ecosse début juin. Un choix payant puisque sa deuxième place à Strathclyde lui a permis de se rassurer. Le verdict tombe début juillet et finalement nos 5 français pressentis sont bien sélectionnés, puis retenus par le CPSF* pour les Jeux Paralympiques à Rio.



A peine plus d'un mois après Besançon, le 24 juillet ce sera le Championnat du monde de Rotterdam. Finalement toute la saison aura été jalonnée par un rendez-vous par mois en compétition, ceci de mars à septembre : une vraie WTS.

Une bonne façon pour l'encadrement technique et médical de rester au plus près des sportifs avec un accompagnement de plus en plus pointu. Rotterdam représente le lot de consolation pour Arnaud, Julien et Manon (première

MERRY CHRISTMAS

CLUB VIP EVO
EKOÏ
DECOUVREZ LES AVANTAGES
VIP BRONZE
15% de remise sur tout le site.
Frais de ports offerts sans minimum d'achats.
Conseils Diététiques personnalisés.
Accès VIP aux showroom et salons EKOI.
Prix spécial aux Stages du Soleil.
VIP SILVER
20% de remise sur tout le site.
Frais de ports offerts sans minimum d'achats.
Conseils Diététiques personnalisés.
Accès VIP aux showroom et salons EKOI.
Prix spécial et prestations exclusives VIP aux Stages du Soleil.
Invitation à suivre une course dans les voitures assistances EKOI.
Conseils Training personnalisés.
VIP GOLD
25% de remise sur tout le site.
Frais de ports offerts sans minimum d'achats.
Conseils Diététiques personnalisés.
Accès VIP aux showroom et salons EKOI.
Prix spécial et prestations exclusives VIP aux Stages du Soleil.
Invitation à suivre une course dans les voitures assistances EKOI.
Conseils Training personnalisés.
Suivre une course Pro avec les équipes AG2R / QUICKSTEP / ou ROOMPOT.
Invitation sur une coupe du monde de cyclocross avec l'équipe MARLUX.
1 Maillot dédicacé par une star de votre choix des équipes ci-dessus.
VOUS AUSSI...
REJOIGNEZ LE CLUB VIP
POUR EN SAVOIR PLUS, RENDEZ-VOUS SUR
WWW.EKOI.COM

sélection) dont les catégories ne sont pas concernées par les Jeux de Rio. Cette course constitue pour eux l'objectif majeur de la saison tandis que les autres abordent l'épreuve en plein cycle de travail. Pour l'ensemble, il s'agit aussi de repérer le site de la grande finale 2017 qui aura lieu au même endroit. Pour tout dire, les résultats sont bons car pour la première fois depuis 2012 la France repart du Championnat du monde avec 4 médailles.



Pas le temps de profiter de son titre de vice-champion du monde, Yannick prend le chemin de la montagne pour aller chercher le bonheur en haut de l'Alpe d'Huez… il y trouvera plutôt une belle « hypo » lors du triathlon ! Peu importe, la préparation continue et pour la première fois le groupe pose ses valises pour une durée de 2 semaines complètes de camp d'entraînement au CREPS de Vichy. Les entraînements se passent bien et on suit de près les épreuves olympiques à la télévision. Même le planning est ajusté pour libérer un créneau afin de suivre en live les français sélectionnés en triathlon.

Localement c'est n'est pas encore le Brésil mais le triathlon de Nevers tombe très bien dans notre calendrier. Yannick gagne au scratch tout comme Gwladys qui s'étonne elle-même d'avoir encore de la force compte tenu du nombre de séances difficiles réalisées la semaine précédente.



Le stage s'achève le 21 août, exactement deux semaines avant le départ pour Rio. Il faut commencer à récupérer tout en maintenant un niveau d'entraînement optimal : la dernière ligne droite en somme.

4 septembre : rendez-vous à Paris pour enregistrer les bagages et les vélos (deux par athlète)

5 septembre : départ pour Rio

Certains Français sont déjà sur place au village. Dans notre cas, nous avons choisis de loger sur Ipanema à proximité du lieu de course. Les jours passent sans soucis et chacun reste focus en réalisant les dernières séances et en profitant des soins de notre kiné. On regarde la cérémonie d'ouverture à la télé pour éviter de la fatigue car la logistique des briefings et autres vérifications du matériel est déjà bien pesante. Avec le Président et le DTN, on s'arrête sur le parcours de l'équipe de France en cette année 2016 et plus globalement sur les 4 saisons qui se sont déroulés. Nous sommes unanimes pour dire que le bilan est bon, indépendamment de la réussite ou non de cette première expérience paralympique. Disons qu'il reste juste à aller chercher la cerise sur le gâteau.



10 septembre : les hommes ouvrent le bal ; c'est la première fois depuis 4 ans que les courses hommes et femmes ne sont pas disputées en même temps. Stéphane Bahier est celui qui passe le plus près du podium avec sa 5e place à seulement 55" du bronze.

11 septembre : place aux femmes qui livrent un superbe spectacle devant une tribune de spectateurs « sold out



MERRY CHRISTMAS

» (plus aucun ticket disponible). Gwladys réalise une course sans faute et termine fort en course à pied pour obtenir LA médaille tant attendue : bravo ! Celle-ci vient apporter une belle satisfaction pour l'ensemble des acteurs de la fédération impliqués dans le projet paratriathlon.

2017 - 2020 TOKYO c'est déjà demain alors il faut s'y préparer. Tous les membres de l'équipe de France sont motivés pour poursuivre l'aventure et l'année qui vient doit permettre à de nouveaux talents de venir intégrer le projet de performance paratriathlon. Il faut rappeler qu'un stage de détection au plan national sera organisé à Cannes les 16, 17 et 18 décembre 2016.

SAISON DE GWLADYS LEMOUSSU : principaux résultats 2016





• 3. 11/09/2016 Rio de Janeiro Paralympic Games (Women's PT4) 01:14:31
• 1. 14/08/2016 Triathlon S de Nevers (scratch)
• 2. 24/07/2016 Rotterdam ITU Paratriathlon World Championships (Women's PT4) 01:14:31
• 2. 19/06/2016 Besançon ITU World Paratriathlon Event (Women's PT4) 01:10:03
• 3. 27/05/2016 Lisbon ETU Triathlon European Championships (Women's PT4) 01:12:01
• 1. 24/04/2016 Triathlon S de Draguignan (scratch)
• 2. 20/03/2016 Buffalo City ITU World Paratriathlon Event (Women's PT4) 01:18:21

*CPSF : *Comité Paralympique et Sportif Français*

MERRY CHRISTMAS



Le bilan 2016... Regards croisés



Philippe Lescure et Franck Bignet

Pour ce dernier numéro de l'année, nous avons dressé notre bilan 2016 à travers la rubrique de Nicolas Geay ou le tour de table des collaborateurs TrimaX-magazine. Mais nous tenions également à laisser la parole à deux acteurs incontournables du triathlon français. Le Président de la FFTRI Philippe Lescure et le DTN, Franck Bignet reviennent sur cette année olympique mais pas que...



TimaX-magazine : Ces JO ont marqué la fin d'un cycle et le début d'une nouvelle période tournée vers les JO de Tokyo. Comment se concrétise ce changement ?

Frank BIGNET : Tous les 4 ans, le verdict olympique tombe. Pour autant, la mission d'une fédération est de développer des plans d'actions pour plusieurs olympiades. Cela signifie qu'il faut toujours anticiper et ne pas enclencher une stratégie au lendemain des Jeux. La préparation de Tokyo a été lancée dès 2009 à travers différentes actions complémentaires.

L'analyse de l'olympiade 2013-2016 et les résultats de Rio sont bien évidemment réalisés de façon factuelle afin de définir des préconisations visant à atteindre l'excellence internationale.

Les états fédéraux du sport de haut niveau visent à partager le bilan et dégager des perspectives. Bon nombre d'acteurs fédéraux pourront y contribuer afin de maintenir notre ambition en matière de haut niveau.

Philippe LESCURE : Les échéances olympiques ne se préparent pas seulement sur une Olympiade. Elles se préparent bien en amont et la performance olympique résulte d'un long processus de détection, de formation, d'accompagnement des athlètes vers le plus haut niveau.

Il va de soit que Tokyo ne se prépare pas seulement à compter d'aujourd'hui, mais se prépare déjà, pour cette génération, depuis de nombreuses années. Néanmoins, il est évident qu'après Rio, il était indispensable de faire un état des lieux, un bilan des jeux olympiques et paralympiques mais aussi de l'ensemble de l'olympiade .

Nous avons donc choisi de consulter un maximum d'acteurs fédéraux (athlètes, entraîneurs, clubs, Président-e-s de Ligues, médecins...) pour analyser les Jeux de RIO mais encore une fois, plus largement, faire un bilan de notre haut niveau.

Les Etats Fédéraux du Sport de Haut Niveau se dérouleront le 03 décembre à Paris et à partir de là, nous pourrons envisager un certain nombre d'évolutions qui doivent pouvoir nous permettre d'envisager des modifications structurelles, mais aussi un accompagnement, peut-être différent, de notre politique de haut niveau.

Je crois que cette période de réflexion collective va nous permettre de préparer les évolutions nécessaires à l'accompagnement du haut niveau et plus largement, de la performance.

Au niveau du Paratriathlon ? Est-ce que le bilan est plus satisfaisant ?

Frank BIGNET : Cette première olympiade est réussie. Depuis 2013, année de lancement d'une Équipe de France, les paratriathlètes ont toujours répondu présent sur les championnats d'Europe et du monde. Le collectif a obtenu 11 podiums européens et 12 podiums mondiaux. Pour Rio, nous pouvions espérer entre 1 et 3 médailles. Gwladys LEMOUSSU a offert ce graal à la fédération.

Compte tenu du public et de sa spécificité, le renouvellement de l'élite est traité différemment du triathlon.

Les 17 et 18 décembre prochains, la fédération sous l'impulsion de Nicolas BECKER, entraîneur national, nous organisons une évaluation dans les 3 disciplines et apportons des informations à celles et ceux qui veulent intégrer le projet Tokyo 2020.

L'objectif de cette nouvelle olympiade est de maintenir cette dynamique de médaille.

Philippe LESCURE : Ces premiers Jeux Paralympiques nous ont apporté une grande satisfaction avec la médaille de bronze de Gwladys LEMOUSSU. Bien évidemment ce succès a réjoui l'ensemble de la communauté triathlétique. Je veux aussi saluer la performance, dans son ensemble, des paratriathlètes. À ce titre, on peut dire que les garçons et filles ont fait honneur à nos couleurs comme l'ensemble de notre délégation olympique.

Pour une première olympiade, nous avons atteint l'objectif d'une médaille. Je crois que cela nous ouvre des perspectives tout à fait encourageantes pour les Jeux Paralympiques de Tokyo avec l'expérience de Rio qui sera utile, mais également des évolutions qui peuvent être apportées à la conduite de l'olympiade paralympique. Nous pouvons être confiants et déterminés à poursuivre le développement du Paratriathlon à la fois pour le haut niveau mais aussi pour une pratique de plus en plus élargie.

Ces résultats traduisent une implication particulière de notre Fédération vers le Paratriathlon?

Frank BIGNET : Fin 2012, la Fédération a demandé la délégation du Paratriathlon. Celle-ci avait été accordée à la Fédération Française Handisport (FFH) pour la période 2013-2016. Nous avons signé une convention avec elle et le ministère des sports pour définir les prérogatives de chaque fédération. Cela revenait à une forme de subdélégation qui nous a permis de gérer pleinement le Paratriathlon. A l'aube d'une nouvelle olympiade, la fédération va renouveler la demande de délégation. Si nous l'obtenons et je le pense compte tenu du travail réalisé, nous devrons garder un lien avec la FFH. Nous avons la connaissance de l'activité et ils ont la connaissance du handicap. Nous sommes complémentaires au service des personnes en situation de handicap.


Philippe Lescure

Philippe LESCURE : La Fédération a géré directement le paratriathlon au cours de cette olympiade commencée en 2012 et il va de soi que nous comptons bien entendu poursuivre, non seulement l'accompagnement mais la gestion du paratriathlon pour la prochaine olympiade.

A ce titre, nous avons demandé au Ministère des Sports d'obtenir la délégation. Cette délégation d'ailleurs, j'en profite pour le dire, a été également demandée pour les Raids et le SwimRun.

Ainsi, si nous obtenions ces délégations, nous serions finalement en adéquation avec la réalité puisque nous gérons l'ensemble de l'activité paratriathlon et notamment celle du haut niveau. Je crois que cela nous permettrait aussi, avec le concours du Ministère des Sports, qui apporte beaucoup de crédit à nos actions, d'avoir des moyens supplémentaires pour accompagner le haut niveau du paratriathlon mais aussi, comme je l'avais dit précédemment, accompagner plus largement le développement de la pratique du paratriathlon.

Concernant les championnats du monde LD, les Français se sont une nouvelle fois illustrés... Sans remettre en cause la qualité de nos triathlètes, on regrette toutefois le niveau moins dense que certaines compétitions internationales, malgré tout, cette compétition reste un passage obligé pour nos Français. Comment l'expliquer ?

Frank BIGNET : Au même titre que le duathlon courte distance, la fédération soutient le triathlon longue distance. Toutes deux reconnues comme discipline de haut niveau, le ministère des sports nous apporte un soutien financier et la possibilité pour nos sportifs de bénéficier de convention d'insertion professionnelle ou d'aménagement du temps de travail. C'est le cas, par exemple, de Cyril VIENNOT, qui est détaché à temps plein de l'Education Nationale. C'est un avantage non négligeable dans sa quête d'excellence qu'elle soit sur des épreuves I.T.U. ou Ironman. Le ministère ne reconnaît que les championnats organisés par la fédération internationale. Par conséquent, nous priorisons notre action sur les labels I.T.U..

Les autres pays ont des fonctionnements différents du nôtre d'où des stratégies différentes. L'I.T.U. doit faire face à une multiplication des épreuves à label Ironman et met avant tout son énergie sur les disciplines olympiques et paralympiques.

Beaucoup déplorent que la densité ne soit pas toujours au rendez-vous mais c'est aussi le cas sur bon nombre de compétitions sous label Ironman.

Philippe LESCURE : La Fédération Française de Triathlon a obtenu, du Ministère des Sports, la délégation et la reconnaissance pour trois activités du haut niveau : le Triathlon et le Duathlon "courte distance" et également le Triathlon "longue distance". C'est pour nous très important que ces disciplines soient reconnues de haut niveau car cela nous apporte, non seulement un soutien financier de la part du Ministère, mais aussi le statut d'athlètes de haut niveau pour nos athlètes du longue distance. Ainsi donc, nous maintenons cette stratégie de conserver ces trois disciplines dans le haut niveau reconnu comme tel.

Parailleurs,auplaninternational,lesmanifestations, les organisations, qui sont sous label ITU, sont les seules reconnues par le Ministère. Cela peut paraître étonnant parce qu'effectivement, pour nous, dans le monde du triathlon, c'est le circuit Ironman qui a plutôt tendance à faire référence. Mais au plan ministériel, les disciplines reconnues sont celles qui sont sous label ITU et donc les Championnats du monde qui servent de référence pour la reconnaissance à la fois du statut de nos athlètes mais aussi de la discipline longue distance.

Pour autant, la Fédération Française de Triathlon souhaite développer l'ensemble du longue distance. Je crois qu'il est important, effectivement, que de grands événements "longue distance " puissent se développer, parce qu'ils concourent à l'attractivité du longue distance et de la notoriété du triathlon en général, de plus il y a de très nombreux triathlètes attachés à cette distance et à cette pratique. La Fédération continuera donc à soutenir le longue distance et prendra même des dispositions pour favoriser et promouvoir davantage le triathlon longue distance qui, historiquement, est très important en France.

Quelles actions ont été menées envers les jeunes et avec quels résultats ?

Frank BIGNET : Depuis 1989, la Fédération a toujours porté une attention particulière à notre public jeune. La démarche fédérale a toujours été d'accompagner les clubs dans leur structuration. Rappelez-vous les clubs formateurs remplacés depuis par les écoles de triathlon 1, 2 puis 3 étoiles. Au 31 octobre, 13 256 jeunes de 6 à 19 ans sont licenciés à la F.F.TRI. et 204 clubs (161 en 2009) accueillent une école de triathlon pour la saison 2017. La moyenne des jeunes dans les clubs labellisés augmente annuellement, elle est actuellement de 45. Pour autant, bon nombre de clubs ne souhaitent pas accueillir de jeunes pour diverses raisons. C'est un choix des dirigeants qui ne souhaitent pas l'intégrer à leur projet associatif, à un manque d'accès aux infrastructures et/ou de formation des éducateurs. Les clubs nouvellement affiliés préfèrent également se structurer convenablement avant d'accueillir des jeunes. Tout cela fait que le maillage territorial existant pour des adultes voulant pratiquer les disciplines enchaînées n'est pas aussi réel pour les jeunes. 1/3 de nos clubs affiliés n'ont pas de jeunes et 75% des clubs affiliés ont moins de 10 jeunes.

De son côté, la Fédération développe des outils au service des éducateurs et des clubs.

La démarche pédagogique « Ecole Française de Triathlon » se déploie sur le territoire. Afin de faciliter son appropriation, une formation spécifique est dispensée auprès des éducateurs. Nous promouvons également cette démarche auprès du Centre National de la Fonction Publique Territoriale (CNFPT) et de l'Union Sportive des Ecoles Primaires (USEP).

Aujourd'hui, cette pratique est mixte. 40% de jeunes filles sont licenciées alors que le pourcentage toutes catégories confondues est de 25.

Une enquête métier récemment lancée par la

Fédération a permis d'identifier un lien fort entre la professionnalisation de nos structures fédérales et l'accueil des jeunes via le label « Ecole de Triathlon ». C'est une piste parmi d'autres à renforcer pour les prochaines années.

Philippe LESCURE : Le développement de la pratique jeune, comme la féminisation de nos pratiques, sont des axes prioritaires de notre développement. Pour cela depuis dix ans nous avons mis en œuvre des actions concrètes pour favoriser ces pratiques .

Chez les jeunes, l'école de triathlon avec des critères de labellisation 1,2,3 étoiles offre à nos clubs des possibilités de reconnaissance de leurs conditions d'accueil et d'encadrement des jeunes.

Nous avons aussi créé l'école française de triathlon (EFT) que j'avais présentée en avant première à Bernard Laporte alors secrétaire d'Etat aux sports . Cet outil pédagogique nous ait envié par nombre de fédérations nationales et internationales, il est le fruit de la compétence et de l'implication de nos techniciens notamment.

Nous devons encore promouvoir l'EFT au sein de nos clubs .

La politique jeune d'une fédération c'est une des pierres angulaires, il faut sans cesse la faire évoluer et répondre aux attentes des jeunes pour pouvoir les fidéliser dans nos activités.

Je veux ici saluer le travail de nos éducateurs et de nos clubs investis dans cette démarche .

Le triathlon au féminin... Une initiative qui est née il y a quelques années pour développer la pratique des féminines. Quel bilan tirer de cette action ? et quelles actions à venir ?

Frank BIGNET : En 2012, le changement de gouvernement voit la réinstauration d'un ministère des droits des femmes dont le rôle sera de mobiliser chaque ministère dans la réalisation d'un plan d'actions qui vise à passer d'une égalité de droits à une égalité de faits entre les hommes et les femmes. Même si la Fédération y était déjà sensible, ce contexte politique va favoriser sa prise en compte, notamment par l'affectation d'un cadre technique sur cette mission à 50% de son temps et de moyens financiers supplémentaires. En 4 ans, nous sommes passés de 21,9% à 25% de femmes licenciées, la moyenne toutes fédérations confondues est de 37%. C'est mieux, mais nous avons encore des marges de progrès.

En effet, les actions de terrain liées à favoriser l'accueil de femmes tant débutantes que compétitrices fonctionnent. Mais cela ne suffit pas. Développer la pratique passe également par une présence plus importante des femmes dans tous les domaines comme la gouvernance (élues à tous les niveaux de la vie fédérale) ou les formations (entraîneurs, arbitres). Réfléchir son projet de club «ensemble» permet de mieux répondre aux attentes et aux besoins de toutes et tous. Pouvoir s'identifier sur une affiche, un site web de clubs peut déclencher des vocations. Enfin, en tant que fédération, il est aussi de notre devoir de participer à l'éducation de nos jeunes citoyens et citoyennes en sensibilisant l'ensemble des personnes qui les côtoient (dirigeant.e.s, éducateurs...) aux notions de stéréotypes que nous véhiculons tous et toutes inconsciemment et qui nuisent à leur épanouissement et leur confiance en soi, filles ou garçons. Pour les intéressé-e-s, un module formation existe sur ce sujet.

PhilippeLESCURE: Lapolitiquededéveloppement de la Fédération s'appuie sur des axes prioritaires. Nous avons évoqués les jeunes, nous aurions pu parler du développement durable, nous avons choisi également depuis plusieurs années de développer la pratique féminine. Pour cela, nous avons mis en place un plan de féminisation. Celui-ci a été reconnu, et même récompensé par différentes instances, comme un des plans de féminisation des fédérations olympiques les plus structurés et aboutis. Je crois que ce plan de féminisation, engagé depuis plusieurs années a conduit notre fédération à dépasser aujourd'hui le seuil des 25%, de femmes licenciées. C'est un premier succès au regard d'autres fédérations très anciennes. Je pense notamment à la Fédération de cyclisme, qui elle, est très loin de ce pourcentage.


Franck Bignet

Cela résulte, là encore, de l'action menée sur le terrain par nos clubs, car si la Fédération peut proposer des actions et accompagner des dispositifs, le club est la structure essentielle au développement.

La féminisation c'est aussi travailler sur une plus grande mixité, faire en sorte que les femmes puissent avoir des responsabilités. La loi a engagé un certain nombre d'évolutions mais je crois qu'au delà, il convient pour une Fédération comme la nôtre, moderne et dynamique, de faire plus encore. Pour cela, nous avons donc mis en place un certain nombre de formations, nous invitons les féminines à suivre les dispositifs d'accompagnement au sein du Comité National Olympique et Sportif Français pour qu'elles puissent accéder, par exemple, à des responsabilités éminentes au sein de la fédération. Je rappelle d'ailleurs que nous sommes une des rares Fédérations à avoir connu deux femmes comme DTN. Là encore, je crois que nous avions quelques temps d'avance. C'était plus qu'un symbole, c'était une réalisation concrète.

Je pense que la féminisation de nos pratiques est une action sur le moyen et long terme, et là encore comme pour chez les jeunes, nous devons continuer à être non seulement efficace dans la conduite de nos stratégies mais aussi innovants et proposer des actions qui permettent, en permanence, de poursuivre et d'accroître le développement de la pratique féminine.

On parle beaucoup de triathlon mais la FFTRI est la fédération des sports multi-enchaînés, quel est le bilan 2016 des autres disciplines?

Frank BIGNET : Pour rappel, le nouveau nom de la F.F.TRI. avec la mention «et des Disciplines Enchaînées» a été acté lors de la modification des statuts de l'Assemblée Générale Fédérale du 18 mars 2006. Le triathlon reste l'ADN de notre fédération et représente en 2016, 40% des épreuves

organisées sur notre territoire. Le duathlon, l'aquathlon et le bike and run représentent chacun 13% des épreuves.

L'ambition fédérale est de garantir la possibilité de pratiquer toutes disciplines et s'ouvrir également à de nouvelles disciplines enchaînées. Dans ce cadre, nous devrions obtenir la délégation des raids multisports de nature au 01er janvier 2017, signe de reconnaissance de l'Etat et d'éligibilité à des subventions publiques entre autre.

Sur le volet du haut niveau, nous maintenons une exigence élevée par l'obtention de médailles sur les rendez-vous mondiaux. Sur l'olympiade 2013-2016, la France est première nation mondiale au tableau des médailles et du nombre de finalistes. Les triathlètes masculins ont même offert à la Fédération 4 titres consécutifs chez les hommes.

Philippe LESCURE : Effectivement, le triathlon constitue, notamment depuis son accession aux Jeux Olympiques, la vitrine de notre Fédération. Nous n'oublions pas pour autant, comme je l'avais dit précédemment, le longue distance, historiquement très présent dans notre pays, même au plan international, et le duathlon qui est également pour la F.F.TRI. un des fleurons.

Pour autant, notre fédération a voulu s'ouvrir sur l'ensemble des pratiques enchaînées, c'est pour cela que nous étions devenu : Fédération Française de Triathlon et des disciplines enchaînées.

Le bilan des autres disciplines est également extrêmement satisfaisant sans tomber dans l'autosatisfaction car nous devons avoir des analyses objectives et factuelles.

L'Aquathlon d'une part, le Bike and Run, et toutes les autres disciplines enchaînées, le Cross triathlon, dont il y avait un Championnat de France cette année, le Cross duathlon... La diversité et la très large offre de pratique sont des éléments essentiels à notre développement.

Aujourd'hui, nous avons la chance de pouvoir offrir des pratiques très diversifiées sur des activités enchaînées multiples et je crois que cela correspond tout à fait à l'attente d'un très large public.

Pour toucher des jeunes, des moins jeunes, des femmes et toutes formes de pratiquants et pratiquantes, c'est très important pour notre Fédération d'avoir cette ouverture que nous avons voulu et qu'il faut encourager. En terme de développement, les chiffres seront révélateurs d'une croissance qui ne se dément pas année après année , qui a été amorcée il y a plus d'une dizaine d'années et qui continue de nous apporter de nouveaux pratiquant-e-s, de nouveaux licencié-e-s, de nouveaux clubs. C'est le résultat du développement du triathlon et du duathlon qui sont au cœur de notre activité bien évidemment, mais de toutes les autres activités qui contribuent très largement à l'accessibilité aux disciplines enchaînées et au développement de la fédération.

Une nouvelle discipline connaît un bel essor en France, le swimrun. La FFTRI s'intéresse à cette nouvelle pratique, quel est l'objectif fédéral ?

Philippe LESCURE : La Fédération Française de Triathlon est devenue officiellement, il y a déjà 10 ans : Fédération Française de Triathlon et des disciplines enchaînées.

C'était pour nous la volonté d'ouvrir nos pratiques à l'Aquathlon, au Bike and Run et plus largement aux multiples enchaînements. Le SwimRun reste donc parfaitement dans cette ouverture et cette évolution de nos pratiques enchaînées. Avec les Raids, que nous accueillerons au sein de la F.F.TRI. le 1er janvier 2017 et le SwimRun, nous aurons la capacité à proposer de nouvelles pratiques en adéquation avec l'attente de nombreux publics .

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON





La saison 2017 ne reprendra que dans quelques semaines. L'occasion pour les différents collaborateurs de TrimaX-magazine de livrer leurs impressions sur ce qui a fait l'actualité 2016 et sur leurs attentes en 2017 avec quelques nouveautés au calendrier !

2017 Sandra Fantini

2016 : Je retiens de 2016 la magnifique course de Nicola Spirig aux JO de Rio ! Sans avoir couru énormément sur le circuit WTS, elle a su être au rendez-vous une fois de plus pour essayer de contrer l'hégémonie de Gwen Jorgensen.

En grande championne, elle a pris la course a son compte et son duel avec Gwen Jorgensen lors de la course a pied reste surement à ce jour parmi les plus belles images du triathlon.

2017 : Le premier championnat du monde Challenge promet un sacré spectacle. Je suis très curieuse de voir la confrontation des meilleurs triathlètes du long contre ceux du court...

2017 Jacvan (Van)

2016 : la médaille de bronze de Gwladys Lemoussu qui marque surtout l'implication des Français dans le paratriathlon. Une belle réussite qui récompense toute une équipe soudée et solidaire qui a su répondre présente lors des rendez-vous internationaux tout au long de 2016.

2017 : le développement des épreuves swimrun à travers toute la France et notamment lors d'épreuves triathlon : des week-end dédiés au multisport. De quoi faire plaisir à tous les acteurs du multi-enchaînement.

2017 Simon Billeau

2016 : Mon fait marquant en 2016 est plutôt une tendance que j'ai souligné encore plus nettement cette année que les années précédentes. Il s'agit du niveau sur Ironman. Entre les records du monde de Jan Frodeno au Challenge Roth et récemment de Lionel Sanders à l'Ironman Arizona, la victoire sur IM est très souvent un sub-8. Parfois même, le podium complet est en dessous des 8 heures. Ces dames ne sont pas en reste avec des sub9 régulièrement. Et les Français suivent la progression avec en fer de lance Cyril Viennot en 8h02 à Roth.

2017 : Une fois n'est pas coutume la grande finale à Kona. Je serais curieux de savoir si le roi Frodeno sera mis à mal pour la passe de 3 par des ubberbikers comme Kienle ou Sanders.


Reverra-t-on cette image en 2017 pour la troisième année consécutive

2017 Nicolas Geay

Mon fait marquant en 2016 serait plutôt une image émouvante. Celle d'Andrea Hewitt prenant le départ des Jeux sans lunettes de natation. Et surtout son arrivée. Avec Tony Moulai, avec qui je commentais cette course (nous aurions aimé plus), nous n'avons pas pu retenir nos larmes.
Pour 2017, j'attends fortement le «retour» de l'Ironman de Nice. Décalé fin juillet, cette épreuve sur la Promenade des Anglais aura une portée très symbolique un an après l'attentat de Nice.

2017 Jacvan (Jac)

2016 : Je retiendrais la suprématie allemande lors des mondiaux Ironman à Kona en positionnant 6 athlètes dans les 10 premiers avec un trio historique de Frodeno , Kienle et Lange.
2017 : Le 3 juin 2017 : ce sera la première édition du Championship Challenge à Samorin. Ce sont les premiers championnats du monde sous label Challenge. Le système de qualification promet un beau niveau, le lieu est magique avec un complexe sportif qui place les athlètes au centre du dispositif. Toutes les conditions sont réunies pour que le succès soit au rendez-vous. Nous y serons pour vérifier !

2017 Fabien B. - Photo

En tant que photographe c'est une image qui me revient en tête : le 26 mai 2016 ETU para Triathlon. La photographie peut nous faire voir des choses extérieures magique mais aussi intérieures que l on ne soupçonnait pas.





première édition en 2017 du championnat du monde Challenge, le succès sera-t-il au rendez-vous



un cliché qui en dit plus long que des mots

2017 Pierre Mouliérac

2016 : Une année où Jan Frodeno a montré sa suprématie avec le record à Roth et sa 2ème victoire d'affilée à Kona, il rentre dans l'histoire avec son titre de champion olympique, l'homme le plus rapide sur la distance et ce doublé. Tout comme Daniela Ryf qui semble intouchable.
Pour 2017, j'attends avec impatience la nouvelle série de super sprint concocté par Macca ...(présentation à suivre)...»

2017 Jérémy Morel

2016: : our ma part je retiendrai l'embrunman 2016... Bien que je déteste être comparé à ma sœur et être «le petit frère de», ce jour là, j'ai vécu au rythme du triathlon féminin ... et faut dire que le spectacle offert par Charlotte était à son apogée : 10' d'avance à T2, Jeanne et Lester qui recollent à 2 minutes à pied, puis Lester rentre devant mes yeux sur Charlotte, Jeanne explose,... et Lester prend un coup de chaud sur la fin où j'ai cru que Charlotte rentrerait... le tout avec un mégaphone à la main... INOUBLIABLE.
Une nouveauté pour 2017 ? Le diamonback Andrean...
Cette machine vient complètement bouleverser les mœurs... et j'ai vraiment hâte de voir ça de près pour croire ça de vrai ! (oui, ça veut rien dire, mais ça sonne bien). On aime ou aime pas.
Depuis 2015, on assiste à une arrivée de poutres plus brutes les unes que les autres. Specialized a réussi quelque chose de magnifique sur le shiv, puis Scott, puis Cervelo, puis Canyon.... La, une nouvelle ère est née. Le triathlon entre dans une nouvelle dimension !

2017

Gwen Touchais

Pour moi le fait marquant de 2016 est la sortie de ces nouveaux superbikes tel que le Cervélo P5X ou Diamondbike Andean qui s'affranchissent totalement des règles UCI.

Cela vient confirmer la tendance annoncée déjà par Diamond ou Ventum en 2015, on se dirige vers quelques années où les constructeurs vont nous proposer de vrais vélos dédiés au triathlon longue distance.

Également ces vélos annoncent une généralisation des freins à disques, on risque de voir une vraie évolution d'ici 2018 avec une offre de plus en plus conséquente de la part des fabricants.

A voir maintenant si les triathlètes vont y adhérer !

Côté nouveauté 2017, je reste dans le matériel et je mettrai en avant le casque Boost 01 de chez Rudy Project. Polyvalent et superbe !

2017

Yannick Foto

2016 : Cette superbe image qui a fait le tour du monde et qui a permis d'une médiatisation jamais vue de notre sport : le geste sublime de Alistair qui récupère son frère défaillant pour le faire franchir la ligne d'arrivée. Ce geste non prémédité restera à jamais gravé dans les annales du triathlon.

2017 : le retour du sport sur la Promenade des Anglais... Le 23 juillet, il y aura certainement une très vive émotion.



Le 23 juillet marquera le retour de l'IM France sur la Prom, une épreuve chargée en émotions



OFFRE SPÉCIALE TRIMAX MAGAZINE

TRIMAX PROPOSE À SES LECTEURS DE CONSTITUER UN « TEAM TRIMAX »
AFIN DE BÉNÉFICIER DE CONDITIONS PRÉFÉRENTIELLES

- **Formule « Team »** (à partir de 8 participants) : **10 % de remise.**
- Inscription avant le 30 juin : 10% de réduction supplémentaire, **soit 20% de réduction pour vous !**
- Programme spécial Triathléte : 2 sorties en mer et 2 courses à pied organisées et encadrées par Trimax

PARTICIPEZ DONC À CETTE COURSE D'EXCEPTION **À PARTIR DE 712 € / PERSONNE ! ***

**Prix / personne en cabine quadruple éco avec le cumul de la remise Team de 10% et la remise Early Booking de 10%.Inscription avant le 30/06/2016*

Attention, afin de bénéficier de cette offre, merci de communiquer lors de votre inscription
le CODE «TRIMAXCORSICA »
Les places sur le bateau étant limitées, nous vous conseillons de réserver au plus vite.

Infos / Réservation formule Team 04 91 16 76 76 04 91 16 76 77 contact@explorecorsica.fr

WWW.EXPLORECORSICA.FR A.S.O. Amaury Sport Organisation

Challenge Forte Village :

Les Italiens dominateurs sur leurs terres

Jacvan avec organisation

Jacvan©tous-droits-réservés

Joli doublé italien sur cette 3e édition du Challenge Forte Village dans le Sud de la Sardaigne près de Cagliari. Une épreuve qui grandit d'année en année avec plus de 1000 triathlètes !

Alors que la course se déroulait la veille d'Halloween, le dernier week-end d'octobre, les températures n'avaient rien d'automnales. Pour cette troisième édition du Challenge Forte Village, l'été faisait de la résistance pour le plus grand bonheur du millier de triathlètes présents sur ce week-end dédié au triple effort : distance half, sprint et duathlon enfants.



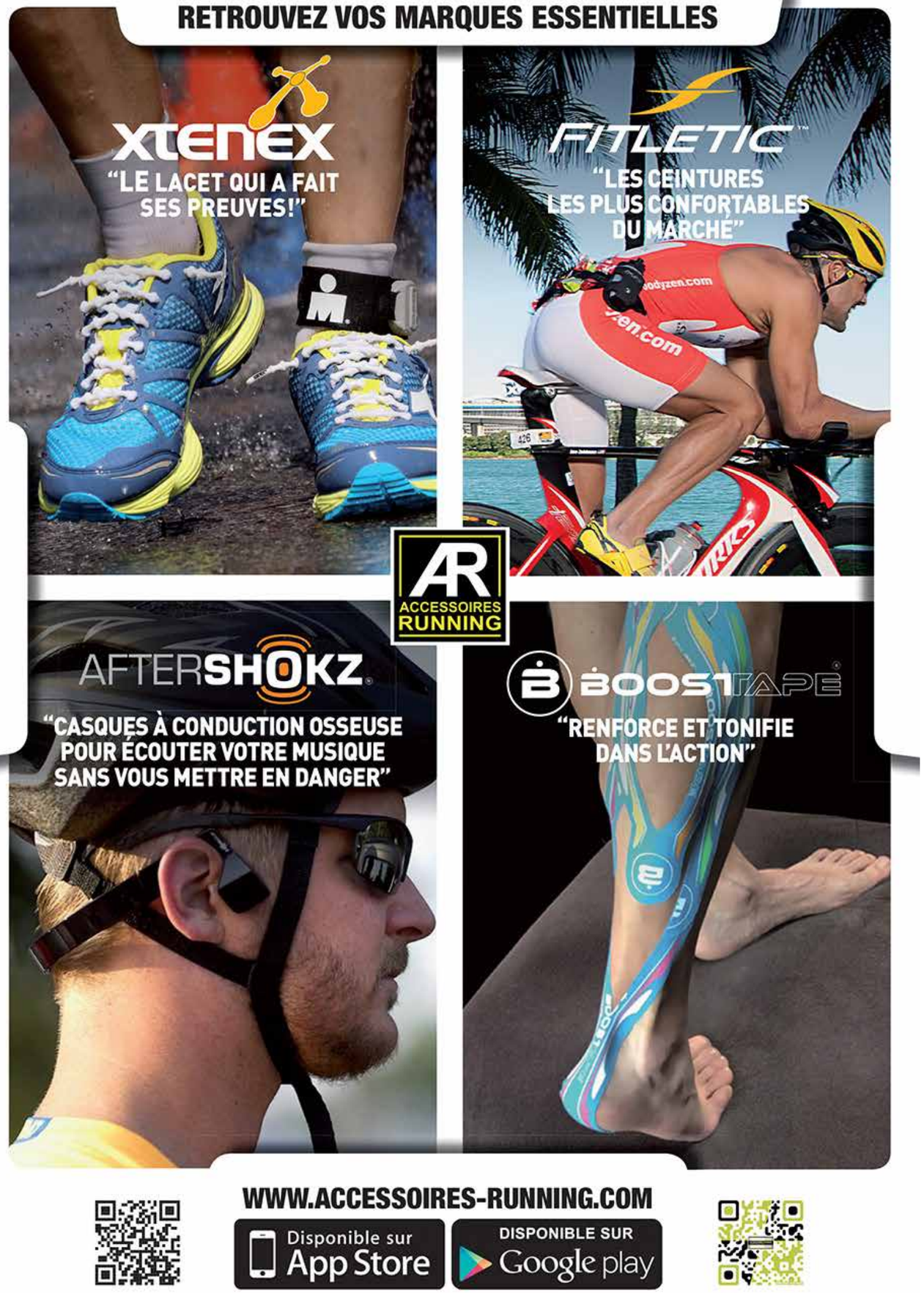
Ajoutez cela un plateau sur le half de classe internationale (Degasperi, Molinari, Stein, Ospaly, Vesterby) malgré sa date tardive dans le calendrier, les ingrédients de la réussite étaient rassemblés. Et ce fut cette année encore un très beau succès.

La fête débutait le samedi avec une épreuve duathlon réservée au kids et un nombre croissant de participants d'année en année. Avec plus de 200 jeunes pour cette édition 2016, le record était battu. Au programme, des duathlons par vague et aux distances variés selon les âges et les jeunes triathlètes engagés avaient aussi le luxe de partir sur des vagues exclusivement filles ou garçons.

Le dimanche 30 octobre, sous un soleil déjà à son zénith, les concurrents s'élançaient à 8 heures sur le triathlon half. Peter Heemeryck était le premier à en finir avec les 1900 mètres de natation avec peu d'avance sur Premysl Svarc et le champion d'Europe Giulio Molinari. La partie vélo permettait à l'Italien de s'exprimer et de montrer comme à son habitude



WATER
IS MY WAY.
DIVE INTO
TRIATHLON.
TRIWETSUIT CARBON
Néoprène stretch Yamamoto Aerodome
5 épaisseurs différentes (de 1,5mm à 4,5mm)
- Excellente flottabilité
- Liberté de mouvement maximale
Néoprène avec fibres de carbone
Gainage et compression intelligente des muscles
- Meilleur alignement du corps dans l'eau
- Moins de fatigue
POUR L'ENTRAÎNEMENT EN PISCINE
Minishort GRAFICO
Lunettes NIMESIS
Planche KICKBOARD
Palmes POWERFIN
ARENA SHOP LYON
5 rue Thomassin
69002 LYON
Tél : 04.78.62.63.63
ARENA SHOP MARSEILLE
27 rue de la République
13002 MARSEILLE
Tél : 04.91.99.54.02
ARENA SHOP PARIS
43 rue des Pirogues de Bercy
75012 PARIS
Tél : 01.43.41.04.09
ARENA SHOP BLAGNAC
2 rue Emile Zola
31700 BLAGNAC
Tél : 05.61.61.01.51
arena
WATER INSTINCT



toute sa puissance sur cette partie. Et c'est donc seul qu'il venait déposer son vélo à T2 après avoir bouclé les 98km en 2h18. La course n'était pas pliée pour autant car il avait sur ses talons deux excellents coureurs : l'Allemand Boris Stein connu et reconnu pour ses qualités pédestres et Peter Heemerick. Les positions changeaient effectivement mais au bénéfice de l'Italie ! Non seulement Molinari conservait sa première place mais un deuxième Italien faisait son entrée sur le podium, Alessandro Degasperi, vainqueur de la précédente édition. Exit Boris Stein qui échouait au pied du podium visiblement encore éprouvée de sa course à Hawaii où il avait pris la 7e place.



Giulio Molinari remporte cette édition en 4:00:10 suivi de Peter Heemeryck (4:01:53) et Alessandro DeGasperi (4:05:25).

Dans la course féminine, c'est une Italienne qui prenait l'avantage lors de la partie natation. Gaia





Peron avait pris un peu d'avance sur ses adversaires et notamment sur la Danoise Michelle Vesterby, récente 6e lors des championnats du monde à Hawaii. A leurs trousses, la Belge Tine Deckers, quintuple vainqueur de l'IM France grâce à des qualités cyclistes qui en font une des meilleures triathlètes dans cette discipline. Et d'ailleurs, elle ne tardait pas à rejoindre la tête après quelques kilomètres seulement à vélo. Elle arrivait d'ailleurs en tête au parc à vélo. L'Italienne Sara Dossena arrivait quant à elle en 6e position avec plus de 12 minutes de retard sur la Belge. L'allure qu'elle adoptait avait de quoi faire peur à ses concurrentes ! Le semi était bouclé en 1h16'30 ! Ce temps canon (8e meilleur temps au scratch) lui permettait de créer la surprise sur la finishline qu'elle coupait après 4:32:37 d'effort ! Tine Deckers et Michelle Vesterby complétaient le podium.



Dans la course sprint, les spectateurs avaient droit à un beau duel franco-français entre David Hauss et Nicolas Becker. Vainqueur l'an dernier, David conservait son titre notamment grâce à une très solide course à pied. Ses nombreuses courses trails lui ont permis de faire la différence même sur une distance sprint. Il remporte la victoire en 56:01:60 devant Nicolas Becker (56:51:90) et l'Autrichien Marcel Pachteu (57:17:60). Dans la course féminine, podium 100% italien avec la victoire de Veronica Signorini suivie de Cecilia D'Aniello et Alice Capone.

Une épreuve qui a réussi le pari de la pérennité : plus de 1000 triathlètes réunis sur deux jours d'épreuves autour d'une structure solide Forte Village soutenue par de nombreux partenaires publics (municipalités) et privés et par plus de 300 bénévoles !



REPORTAGE



Top 11 hommes :

1. MOLINARI GIULIO	(ITA)	04:00:10.20
2. HEEMERYCK PIETER	(BEL)	04:01:53.70
3. DEGASPERI ALESSANDRO	(ITA)	04:05:25.20
4. STEIN BORIS	(GER)	04:06:55.10
5. OSPALY FILIP	(CZE)	04:07:48.40
6. VAN HOUTEM TIM	(BEL)	04:08:51.00
7. CIGANA MASSIMO	(ITA)	04:09:36.40
8. SVARC PREMYSL	(ITA)	04:13:28.00
9. WIJNALDA DIRK	(NED)	04:14:43.30
10. KALASZCYNSKI LUKASZ	(POL)	04:16:22.70
11. MARCQ JULIEN	(FRA)	04:17:24.00















Top 10 femmes :

1. DOSSENA SARA	(ITA)	04:32:27.90
2. DECKERS TINE	(NED)	04:35:04.90
3. VESTERBY MICHELLE	(DEN)	04:36:02.70
4. BERNARDI MARTA	(ITA)	04:39:31.50
5. DE VRIES SARISSA	(NED)	04:41:02.60
6. CSOMOR ERIKA	(HUN)	04:45:25.20
7. KRIVANKOVA SIMONA	(CZE)	04:46:42.20
8. HECHT NICOLE	(SUI)	04:50:42.20
9. GOOS SOFIE	(BEL)	04:51:46.90
10. DOGANA MARTINA	(ITA)	04:53:26.50

Gloria Sports Arena,

voyage en terre turque...

Yann Foto©tous-droits-réservés



Pour la deuxième année consécutive, le magnifique complexe du Gloria Sports Arena accueillait une épreuve 70.3 Ironman. Malgré le contexte particulier lié à des évènements dramatiques quelques mois plus tôt, plusieurs centaines de triathlètes représentant une cinquantaine de nationalités avaient fait le voyage, même si le plus gros contingent était représenté par les triathlètes turques qui ont fait de cette épreuve un incontournable de leur calendrier.





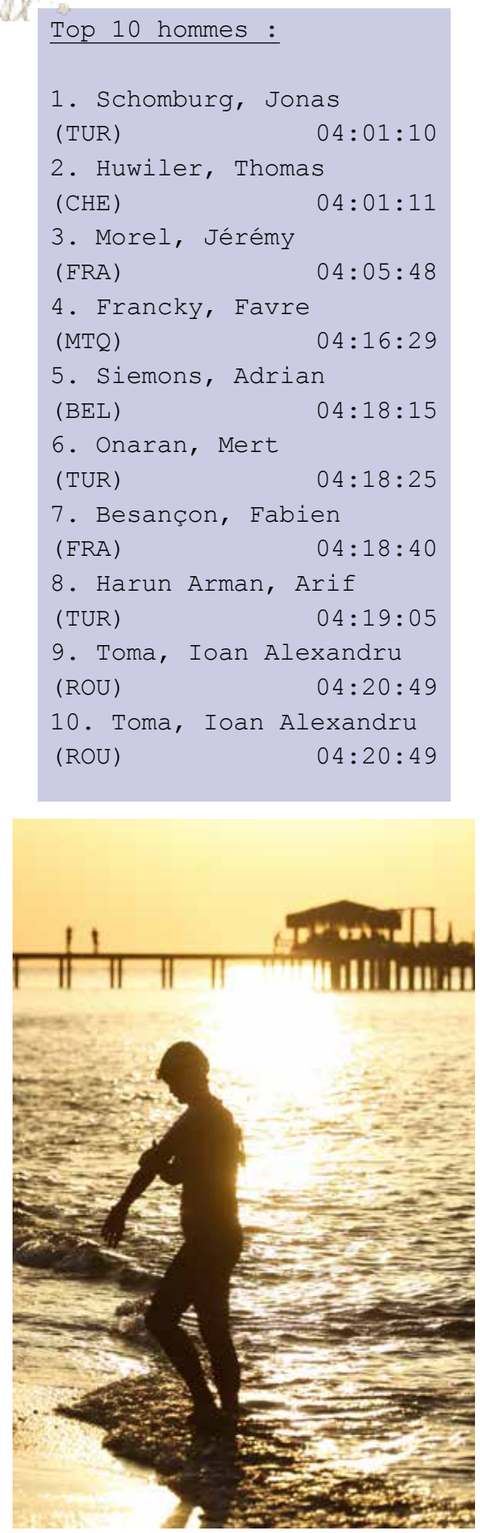


Le Turque Jonas Schomburg réalisait une course presque sans faute avec une natation très bien menée et une partie vélo solide... Avec une confortable avance, on le voyait largement vainqueur sauf que Thomas Huwiler réalisait l'un des meilleurs chronos sur le semi bouclé en 1h14'07. Un chrono qui aurait bien pu ravir la première place au Turc qui la conserve finalement in-extremis.

Côté français, jolie 3e place de Jérémy Morel qui revient de blessure après son accident de moto il y a quelques mois. Il devance Francky Favre qui se classe 4e.

Top 10 hommes :

1. Schomburg, Jonas (TUR) 04:01:10
2. Huwiler, Thomas (CHE) 04:01:11
3. Morel, Jérémy (FRA) 04:05:48
4. Francky, Favre (MTQ) 04:16:29
5. Siemons, Adrian (BEL) 04:18:15
6. Onaran, Mert (TUR) 04:18:25
7. Besançon, Fabien (FRA) 04:18:40
8. Harun Arman, Arif (TUR) 04:19:05
9. Toma, Ioan Alexandru (ROU) 04:20:49
10. Toma, Ioan Alexandru (ROU) 04:20:49











Top 10 femmes :

1.Ishchuk, Roksolana	(RUS)	04:41:08
2.Bakici, Ece	(TUR)	04:43:31
3.Mader, Wendy	(USA)	04:47:41
4.Heer, Oriana	(CHE)	04:50:05
5.Gryshyna, Oleksandra	(UKR)	04:51:50
6.Onaran, Pek	(TUR)	04:56:32
7.Staanum, Hanne	(DNK)	05:00:23
8.Antila, Maija	(GBR)	05:03:14
9.Hille, Claudia	(DEU)	05:03:27
10.Sayar, Sera	(TUR)	05:05:09









IRONMAN®
70.3 BARCELONA
Have you ever swim under an iconic **lighthouse in the Mediterranean?**
Have you ever ridden your bike through **a Natural Park?**
Have you ever run in front of the **Catalonian crowd?**
OFFICIAL QUALIFIER
IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP 2017
MAY 21st, 2017
CALELLA, ESPAÑA
www.ironman.com/**barcelona70.3** www.facebook.com/**ironman70.3Barcelona**



Découvrir le triathlon en Thaïlande...

Pierre Mouliérac

Droits-réservés

La Thaïlande est très connue des occidentaux pour ses plages et ses températures estivale toute l'année. Elle l'est peut-être un peu moins par les triathlètes. Et pourtant, entre compétitions de haut vol et conditions d'entra nement, elle est devenue au fil des années un petit paradis pour les amoureux du triple effort. L'un de nos rédacteurs a rejoint un Français installé depuis juin, Antony Costes, et nous fait part de son expérience. Rendez-vous en terre tha landaise.

Dimanche 20 novembre avait lieu le Laguna Phuket Triathlon en Thaïlande, une course qui est devenue une incontournable de fin de saison et surtout une course qui fête ses 23 ans de succès !
Les plus grands noms du triathlon sont venus courir ici et ont marqué leur nom au palmarès de cette épreuve : Mark Allen, Craig Alexander, Jan Frodeno, Paula Newby Fraser, …

Une organisation sans faille pour cette fête du triathlon à Phuket, une discipline qui est très appréciée ici. De fait, une autre course distance half est également organisée la semaine suivante.



Invité par l'organisation j'ai pu participer à cette magnifique épreuve, une véritable classique du triathlon international ! Alors que l'hiver est bien installé en France après un automne relativement doux, la transition avec la Thaïlande est sévère ! 30°C à l'ombre et une humidité proche des 90/95% ... Quant à la température de l'eau c'est entre 28 et 30°C....

Une épreuve très dépaysante !

Dimanche départ à 6h30 pour les pros hommes qui ne seront que 7 au départ, les femmes partent 1' après puis 3 vagues pour les groupes d'âges, dont je fais partie et les relais.

Une journée où le soleil nous aura épargné, mais une humidité étouffante ! De plus avec l'orage de la nuit, on se croirait dans un hammam !

La natation se passe en 2 parties, une première dans l'océan en triangle pour 1300m environ, évidemment une natation sans combinaison, et une eau à 28°C !!! Puis à la fin de ce triangle une petite sortie dite « à l'australienne » sur la plage qu'il faut gravir pour ensuite replonger dans le lagon, où l'eau est encore plus chaude et douce donc elle porte beaucoup moins ... une dernière ligne droite de 500m pour rejoindre le parc à vélo pour la T1.

Puis c'est parti sur une boucle de 48km, un parcours modifié cette année donc il ne faut pas regarder les chronos des années précédentes (55km auparavant). Sur une route quasi fermée à la circulation, les seuls pièges sont les petits dos d'ânes, une sécurité maximale, sans oublier qu'il faut rouler à gauche ! Un parcours rapide où la moyenne frôle les 37km/h (pour moi) mais il fallait être prudent car la chaussée a été rendue très glissante suite à l'orage de la nuit, la roue arrière a chassé 3 fois, donc pas de risque inutile ! Enfin vers le 30ème km ça se complique, il faut gravir une succession de bosses aux pourcentages avoisinant parfois les 20%, la moyenne va vite baisser, surtout que dans les descentes rapides et sinueuses il ne faut pas prendre de risques ! Même en montée la roue arrière dérape en danseuse, donc il faut trouver une bande sèche ou monter assis !!!! Le retour sur T2 est assez rapide, mais la moyenne a nettement baissé !

C'est parti pour une course à pied de 2 boucles de 6km, dès le départ la chaleur fait très mal, il va falloir gérer ! Alors que les pros me doublent à une vitesse impressionnante il faut rester concentré et penser à se rafraichir et à boire régulièrement !

Passage le long des complexes hôteliers et résidentiels de Laguna, puis dans un golf, pour revenir à la transition.

A l'arrivée une super prise en charge de l'athlète avec boissons fraîches, médaille, t-shirt, massage, ravitaillement solide, bref une organisation qui n'a rien à envier aux plus grandes organisations !

La course des Pros

Chez les professionnels, le tenant du titre Michaël Raelert a fait le déplacement pour essayer de conserver son titre, mais, blessé cet été, il a repris la compétition difficilement. Antony Costes est le local de l'étape, il habite à Phuket depuis fin juin, il fait partie du Team Pro Thanyapura à seulement 8km de Laguna. Egalement de la partie Ritchie Nicholls, Brad Kahlefeldt, Alberto Casadei lui aussi ancien vainqueur de l'épreuve.

Alors que Casadei et Costes ont participé à l'Ironman de Malaisie la semaine avant, Nicholls et Kahlefeldt étaient sur le 70.3 de Chine, on peut dire que Raelert est le plus frais de tous...
En natation, Costes et Raelert prennent les devants, mais Kahlefeldt s'accroche et les autres ne sont pas loin. A vélo Antony Costes prend vite les commandes, seul Raelert arrive à le suivre à distance ... Antony est cependant victime d'un chute sur cette chaussée très glissante, il repart quand même en tête mais avec une pizza sur la hanche et la tenue déchirée ! Cette chute lui fera un peu perdre de sa confiance jusqu'à la fin du parcours vélo qu'il termine quand même à quelques secondes devant Raelert.



A pied Antony conserve la tête jusqu'au 3ème km, mais ne peut contenir le retour de Raelert, beaucoup plus frais que lui, cependant il termine quand même à une très belle 2ème place sans doute la meilleure place pour un Français sur cette épreuve, il termine à 2'05 de Raelert. Kahlefeldt complète le podium à 2'03 d'Antony.

Le jeune néo-pro Lucas Amirault termine 7ème cette épreuve où il s'est inscrit la veille en préparation du 70.3 de Phuket qui a eu lieu le 27 novembre.

Chez les femmes, c'est la néo-zélandaise Amélia Rose Watkinson également membre du Team Pro Thanyapura, qui s'impose avec 6' d'avance sur l'anglaise Emma Pallant, Radka Vodickova complète le podium. Watkinson est quasiment intouchable sur la distance half en Asie depuis le début de l'année ! Elle n'est professionnelle que depuis 6 mois !

REPORTAGE



Phuket une destination de rêve pour les occidentaux, surtout en hiver : les plages, le soleil, l'océan et surtout la vie n'est pas chère... Mais c'est un également une destination de choix pour faire du sport !

Beaucoup d'événements sont organisés dans la province de Phuket, notamment deux triathlons majeurs en novembre : le Laguna Phuket Triathlon et l'Ironman 70.3 Thaïlande.

En plein cœur de la province de Phuket, quasiment au milieu de nulle part, perdu dans la jungle et proche de tout en même temps, un petit diamant a été créé pour les sportifs. Thanyapura est un complexe sportif immense incluant un hôtel de luxe et une école privée.

L'hôtel propose 115 chambres avec une piscine de 25m en son centre et tout est étudié pour les sportifs. Le sens du détail est présent car il y a même un emplacement réservé pour votre vélo avec un crochet dans la chambre et des étendoirs faire sécher vos affaires. Evidemment ce n'est pas ici que vous risquez un regard de travers quand vous arriverez avec votre vélo dans l'hôtel ! Le sportif est roi et l'accueil est parfait. Le personnel se plie en quatre pour vous rendre service. A seulement 15 minutes de l'aéroport, l'accès est central sur toute la province de Phuket.

A quelques mètres de l'hôtel, le centre se compose d'une école privée internationale et d'un complexe sportif ouvert à tous (pour un prix d'environ 20€ par semaine donnant l'accès à toutes les structures) et gratuit pour les résidents de l'hôtel.

Le complexe Thanyapura comprend : un bassin de 50m et 8 couloirs et une autre de 25m, 6 courts de tennis dont 4 couverts, un terrain de Beach Volley, un terrain de foot/rugby, une piste d'athlétisme de 500m, 900m2 de salles de Fitness avec du matériel dernier cri, 2 salles de Yoga, un centre de bien être (sauna, hammam, jacuzzi, douches et bain froid), un loueur de vélo et mécanos, un ring de boxe thaï, une autre salle de musculation spécifique à l'athlétisme collée à la piste, et encore une autre spécifique natation et proche des bassins... Sans oublier un centre médical complet incluant médecins, kinés et masseurs.

Les piscines sont ouvertes et libres d'accès de 6h à 21h !!! Tout comme la piste ! A cela s'ajoute la possibilité de leçons particulières avec les coachs du centre.

Pour le vélo, c'est la bonne surprise car les routes sont en superbe état, avec des bosses ou du plat et surtout un respect total des automobilistes ! Il y aura des commerces tout le long de la route (quasiment tous les 200m) pour vos ravitaillements en eau et nourriture sur les longues sorties. Le tout pour un prix dérisoire...

Bref un vrai paradis pour réaliser un bon stage de triathlon dans des conditions exceptionnelles !
Thanyapura organise par ailleurs des stages et plusieurs dizaines de sessions de groupe par semaine. De nombreux triathlètes professionnels sont régulièrement de passage. Actuellement Michael Raelert et Lisa Norden sont par exemple présents. Idéal pour commencer la saison au chaud !

Depuis quelques mois un team pro de triathlon a été créé. Ce team a pour but d'offrir à quelques athlètes professionnels les meilleures conditions d'entraînement pour performer et promouvoir le centre en tant qu'ambassadeurs. La situation géographique est centrale pour courir en Asie, au Moyen-Orient et en Océanie.

Depuis fin juin Antony Costes est installé ici et s'entraîne à Phuket. A ses côtés Amelia Watkinson une néo-zélandaise qui a connu un gros succès en Asie cette année avec pas moins 9 victoires sur 10 courses ! Le team poursuit son recrutement afin de renforcer son effectif avec notamment l'arrivée récente de Ritchie Nicholls et de sa femme Eimear Mullan, ainsi que de Parys Edwards.
Si vous ne souhaitez pas loger à l'hôtel, vous avez également la possibilité de louer de petites villas individuelles à seulement 2km du centre pour environ 150€ par semaine. Pour ce prix vous pourrez loger jusqu'à 4 personnes avec tout le confort nécessaire. Le complexe dispose également d'un bar et d'un restaurant où la nourriture est saine et s'inspirant notamment de tendances « vegan » ... Un buffet gargantuesque est servi le matin pour moins de 10€ et le soir pour moins de 20€.

Le centre est également un moteur pour l'économie locale et permet l'emploi de plus de 400 personnes. Pour l'instant, ce joyau reste assez peu connu et donc assez peu fréquenté, mais cela ne devrait pas durer...

https://www.youtube.com/watch?v=WHOAYZTv8x8

http://www.thanyapura.com/

Interview Amelia Watkinson (1ère)

Comment s'est passé ta course ?

Je suis vraiment contente de la course si près de chez moi j'ai pu dormir à la maison ! Connaître autant de monde sur la course c'est beaucoup plus agréable de voir sourire les gens qu'on connait !
Tu connaissais parfaitement le parcours ?
Bien sûr, on n'avait pas reconnu la natation en triangle dans l'océan et la partie dans le lagon qui est très originale, mais le parcours vélo j'aurai pu le faire les yeux fermés, on fait ce parcours chaque semaine le mardi matin, ces bosses n'étaient pas une surprise pour moi et ça a bien joué en ma faveur !

Un gros avantage qui se conclut par 6' d'avance à l'arrivée !

Oui j'aime beaucoup les parcours difficiles avec des parties techniques et j'ai eu tout ça dimanche, c'était agréable d'être en tête en vélo avec de l'avance et de gérer un peu à pied!

Et l'organisation ?

C'était la 23ème année, ils ont donc l'habitude, de l'inscription jusqu'à la remise des prix, pleins de ravitaillement, des super bénévoles, joliment organisé !

Tu as eu une belle année en Asie, est-ce qu'on te verra en France ?

Oui c'est ma première saison en professionnel à temps plein depuis les 6 derniers mois je suis à Phuket et le but était de courir le plus possible pour avoir des résultats marquants pour mettre sur mon CV, je ne pouvais pas imaginer une meilleure saison avec 9 victoires, et l'été prochain j'espère courir en Europe et en particulier l'Alpe d'Huez il y a beaucoup de montées j'aime ça !

Rendez-vous en France !

Oui il faut que j'apprenne un peu le français !



Interview Anthony Costes

Comment s'est passé ta course :

Ça s'est plutôt bien passé car bien content d'avoir récupéré de la Malaisie, je me suis retrouvé en tête au début du vélo mais les choses se sont gâtées au km 40 lorsque j'ai chuté, j'ai posé le vélo en tête mais un peu handicapé pour la course à pied car j'avais du mal à lever ma jambe droite et du coup les 50 secondes que j'avais sur Raelert à T2 n'ont pas fait long feu puisqu'il m'a repris en 3km. Comme j'avais pas mal d'avance sur les autres poursuivants j'ai pu gérer la fin de course à pied pour assurer une 2ème place qui était bonne à prendre une semaine après l'IM Malaisie.

Un avantage de connaitre le parcours ?

Oui un avantage même si je n'avais fait que 2 fois ce circuit, finalement probablement moins que Raelert. Etre à domicile encouragé par des gens qu'on connait c'est toujours un bon avantage !

Prochain objectif :

Le 70.3 du Bahreïn le 10 décembre prochain qui est le championnat du Moyen Orient 70.3 avec un beau plateau et de jolis points (1500) à la clé pour continuer la quête vers la qualification pour Kona 2017 !





Qui est Florent Roy, candidat à la présidence de la FFTRI ?



Dans quelques semaines, le mandat de Philippe Lescure à la Présidence de la Fédération Française de triathlon prendra fin. Il est candidat à sa propre réélection. Face à lui, un autre candidat s'est déclaré il y a quelques semaines, Florent Roy. Voici sa présentation.



Triathlète depuis 20 ans, je suis passionné de triathlon. Je me suis investi dans une démarche de haut niveau entre 2001 et 2007. Cela m'a permis de courir aux côtés de notre très regretté Laurent VIDAL ainsi que de David HAUSS, Cyril VIENNOT et Sylvain SUDRIE. Quand on prend un peu de recul, il y avait une belle génération d'athlètes !

A l'époque, j'étais au coude à coude avec eux sur les championnats de France (2004 et 2005). J'étais passé en comité de sélection pour les championnats d'Europe et Pascal CHOISEL m'avait fait essayer la trifonction Equipe de France. Quelle fierté ! Un des plus beaux jours de ma vie. 15 jours plus tard, Philippe FATTORI m'appellait pour m'annoncer ma non sélection et j'en étais rassuré. En effet, si je devais représenter mon pays, c'était pour y figurer dans les meilleures conditions.

Après deux années de dur labeur, j'ai fini par accepter que mes capacités ne me permettraient pas de passer un pallier nécessaire pour performer sur la scène internationale.

En 2008, je fais le choix d'arrêter mon métier d'enseignant dans l'Education Nationale et je pars passer l'hiver en Australie pour vivre une expérience d'ouverture et en profiter pour enchaîner trois étés. Juste avant de partir à l'autre bout du monde, j'assiste à l'assemblée générale de mon ancien club, Rennes Triathlon. Ce jour là, j'ai une révélation : je souhaite accompagner le développement de mon club car j'y ressens le potentiel humain et structurel.

A mon retour, je vais donc vivre à Rennes et monte, avec le comité directeur du club, un projet d'emploi pour rentrer en formation DEJEPS par alternance. Au mois de juin, je participe à l'Ironman de Nice que je prépare en 3 mois à raison de 14h par semaine. Je termine l'épreuve en 9h53, déçu de rater une qualification à Hawaï mais heureux d'être finisher !

A partir de septembre et pendant deux années, je construis avec le Président, le projet du club autour des activités de l'école de Triathlon, de la D1, du public adulte et je développe une expertise du projet et de l'entraînement. J'ai notamment en charge l'entraînement à distance d'Alexandre BAUD qui termine 12e du championnat de France cadet 2010 et j'accompagne Félix BARON qui termine également 12e chez les minimes 2011.

En juin 2011, mon contrat s'arrête et le club n'a ni les ressources ni le projet de développement pour me faire signer un emploi à temps complet. Ces deux années de formation m'ont permis d'appréhender la position du salarié par rapport à l'investissement bénévole et sa gouvernance. C'est essentiel de pouvoir poser un cadre clair dès le départ, à la fois pour le bénévole dirigeant que pour le salarié. Ce positionnement professionnel m'a permis de prendre de la hauteur sur les attentes de chacun et la nécessité de formaliser un projet associatif.

Devant trouver une nouvelle structure, j'entends parler d'un projet potentiel sur Chartres. J'appelle alors le Président du club, Laurent MEUTELET. Après un échange téléphonique passionné de trois heures, nous arrivons à la conclusion suivante : nous devons travailler ensemble ! En septembre 2011, je commence donc à avancer sur le projet que nous avons écrit et qui est orienté vers un double objectif : démocratiser le triathlon sur le bassin chartrain et pérenniser l'emploi. Du travail en perspective. Le but est de faire en sorte que le boulanger du coin, à la question : « vous connaissez le triathlon ? » ne réponde pas : « Ah ! Le truc avec la carabine ? ».

La première année m'a permis d'appréhender l'environnement et de prendre en charge un entraînement structuré pour les jeunes de l'école de Triathlon. Quelques mois plus tard, Laurent laisse la casquette de Président à Jacky GALLOPIN lors de l'Assemblée Générale. Nous adoptons un nouveau fonctionnement et nous partons en campagne pour organiser des grandes manifestations et chercher des partenaires privés.

Le mois suivant, je me présente au comité directeur de la Ligue du Centre afin mieux appréhender le fonctionnement et essayer d'apporter ma pierre à l'édifice.

Souhaitant vraiment m'inscrire dans une démarche de développement du Triathlon, je me présente également au conseil d'administration de la Fédération. Dernier élu, je rentre par la petite porte mais je suis extrêmement fier de pouvoir représenter les licenciés au sein de cette instance nationale. Je suis nommé Président de la Commission Nationale Jeunes et j'en suis honoré. Très enthousiaste, je m'investis donc dans l'écriture d'un projet Jeunes qui s'inscrit sur l'olympiade. Il est basé sur trois axes : démocratiser, structurer, valoriser.

Démocratiser, pour investir le secteur de l'Education Nationale, primaires, collèges et lycées.

Structurer, pour accompagner la mise en place de l'Ecole Française de Triathlon et faire évoluer la labellisation des écoles de Triathlon.

Valoriser, en créant un classement des clubs sur le Challenge National Jeunes et une réflexion pour mettre en place une plateforme d'échange afin de créer une dynamique vertueuse.



Au niveau de mon emploi, nous créons le projet « Trail in Chartres en Lumières », une soirée avec différents temps forts basée sur des valeurs « sport, culture et solidarité ». Ainsi en 2013, nous réussissons à avoir la confiance de partenaires privés.

En 2014, nous continuons d'avancer puisqu'en complément du Trail (1200 participants), nous organisons les finales du championnat de France des clubs de Division 1 dans le cadre du Triathlon de Chartres Métropole, créé à mon arrivée en 2011. Nous accueillons plus de 600 participants sur le weekend. Les partenaires privés continuent de nous faire confiance et nous doublons la recette de ce secteur. L'année suivante le trail passe un cap avec 2500 participants et le Triathlon de Chartres Métropole confirme avec 650 participants sans la finale D1. 16 jeunes cadets/junior à la demi finale jeunes, 7 qualifiés au championnat de France, la fin d'un cycle de 4 ans riche en expérience diverses.
En septembre 2015, nous trouvons un entraîneur et cela permet de sectoriser le travail avec une direction technique que je continue d'assurer mais un éducateur sportif qui prend en charge l'ensemble des entraînements. Plus de temps rime avec plus de recul et le Trail explose avec 3100 participants, le Triathlon suit le même chemin avec plus de 1000 participants. Egalement, l'Odyssée du Triathlon, une animation que l'on met en place tous les ans sur une semaine pour les écoles primaires bat un nouveau record avec 450 jeunes qui font leur premier triathlon.

Aujourd'hui, le club de Triathlon fait partie des associations les plus dynamiques et les plus connues sur le bassin chartrain. Le pari est plus que rempli avec deux salariés et une perspective de deux autres dans les deux années à venir.

Au niveau fédéral, les projets que je souhaitais développer ont connu de belles avancées.

Sur la démocratisation du Triathlon, des conventions nationales ont été passées avec l'USEP (écoles primaires) et l'UNSS (collèges et lycées) afin de servir de support pour les actions locales. Une fiche bonne pratique est en cours de réalisation.

Sur la structuration des clubs, l'Ecole Française de Triathlon est prise en main par les équipes d'encadrement et c'est un plaisir de voir que cet outil permet un accompagnement motivant pour nos éducateurs bénévoles et salariés. La labellisation va connaître une refonte globale. Chaque projet ou action mis en place dans les écoles de triathlon seront comptabilisés. Cette labellisation permettra donc de mesurer le travail effectué au niveau du club dans la durée et pouvoir comparer ce qui se fait dans les autres structures. Dans toute structuration, une grille de lecture est nécessaire et c'est ce qui sera proposé.

Enfin, la valorisation des clubs a été actée en cours d'olympiade avec la mise en place du classement national des clubs Jeune (CNCJ). C'est un élément important pour mesurer sa progression sur l'échiquier national. Ces outils de mesure sont essentiels pour les structures et c'est le devoir de la Fédération de pouvoir les accompagner dans ce schéma de construction.

Sur l'aspect de la formation, j'interviens sur les formations BF5 et BF4. Je continue également à me former sur le BF3. La relation pédagogique est essentielle dans toute relation humaine. Je trouve riche d'être en mesure de partager son expérience et ses connaissances comme le fait de se remettre en question pour apprendre de nouvelles choses.

Aujourd'hui, je suis arrivé à un stade où les deux DEJEPS que j'ai passés, en Triathlon et en développement de projet, tous deux associés à mon expérience de terrain, m'ont permis de comprendre et d'intégrer le fonctionnement de notre Fédération et de ses acteurs de terrain. C'est dans cette logique que s'inscrit le projet que je propose pour le développement de notre sport.



La vitrine de NOEL



Besoin d'une idée cadeau, retrouvez une sélection de 50 produits pour faire plaisir à vos proches.



1. **Triwetsuit Carbon :** Construction en néoprène Yamamoto Aerodome avec intégration de la technologie Carbon (intégration tissu carbon dans le néoprène). Le tissu Carbon assure une compression optimale sur les zones musculaires fortement sollicités lors de la nage. Cette technologie offre une stabilité incomparable au triathlète sur la phase de nage. Excellente flottabilité, liberté de mouvements maximum et glisse optimale dans l'eau grâce aux 5 différentes épaisseurs de Néoprène. Conçue pour une amplitude de mouvements illimitée notamment au niveau des épaules (intégration néoprène 1,5mm super stretch autour des épaules pour garantir une liberté de mouvement maximum)

2. **Mini pompe EZ HEAD :** BETO dévoile la mini pompe EZ HEAD à manomètre et verrouillage automatique qui saura séduire le plus grand nombre grâce à son efficacité et son utilisation simplifiée. 140g

3. **Veste d'hiver Spitfire Tempest Protect Subli :** La veste d'hiver Spitfire Tempest Protect est une veste d'entraînement hivernal très isolante avec des inserts Pixel placés à des endroits stratégiques. Technologie Tempest Protect, tissu 100 % coupe-vent et déperlant offrant une protection supérieure contre le vent et la pluie. Inserts Balck Pixel pour une haute visibilité. Doublure sur les 3 poches dorsales pour une meilleure visibilité.

4. **Le kit d'électro-stimulation :** Le kit d'électro-stimulation à emporter partout avec soi. La stimulation électrique créée par Bluetens est une réplique d'un procédé naturel qui va permettre de vous soigner, de vous relaxer ou de vous renforcer. Soulage instantanément vos douleurs. Que vous soyez athlète ou sportif amateur, Bluetens est toujours efficace pour la récupération et le renforcement musculaire. Coffret contenant 1 Bluetens + 1 clip ceinture & 1 sacoche de transport.



PURE
CYCLING

SYSTEM
COMPLETE.
FAMILY
COMPLETE.*

RIEN N'EST COMPARABLE A LA SENSATION D'EVOLUER VITE, DANS UN CONFORT MAXIMUM. L'ALLIANCE DE LA TECHNOLOGIE ET DE LA SIMPLICITE. LE TOUT NOUVEAU SPEEDMAX CF. AERODYNAMIQUE A LA POINTE, INTEGRATION, ET AJUSTABILITE FONT DE CE VELO LE PLUS RAPIDE ET POLYVALENT DE SA CATEGORIE.

CANYON.COM/SPEEDMAX

CANYON

*SYSTEME AU COMPLET. FAMILLE AU COMPLET.



5. Timemachine 02 Ultegra : Le vélo le plus rapide au monde a des nouvelles priorités : forme, fonction, ajustabilitéLe tout nouveau Timemachine est fait sur mesure pour les triathlètes. Il est l'aboutissement de quatre années d'étude des besoins des triathlètes, de trois années de partenariat avec le spécialiste en aérodynamisme Sauber Engineering et de deux années de développement. Le niveau de performance légendaire SubA a été conservé pour améliorer la recette du Timemachine : forme du tube supérieur, intégration maximale des composants et un système de positionnement du triathlète modulable à l'infini. Le nouveau Timemachine est le vélo indispensable pour tout défi contre le chronomètre.

6. Combi BVS TRI 3X200 : Fabriquée à partir des nouvelles fibres ECLIPSE et ACQUA ZERO, elle a été conçue et développée en collaboration avec un fabricant Italien dont l'expertise et le savoir-faire dans le milieu du triathlon sont incontournables.. Maintien musculaire maitrisé et exercé au niveau des cuisses pour éviter les vibrations et oscillations permettant d'améliorer vos performances et vos capacités physiologiques. A la fois confortable, légère, élégante et parfaitement ajustée, la combi 3X200 dispose de manches ultra-légères en mesh pour une aération optimale. Séchage ultra rapide, régulation thermique, protection des rayons UV nocifs . Zip frontal. Large grip en silicone au niveau de la cuisse et du bras. Peau de chamois HD3 exclusive BV SPORT.

7. CF SLX, le Roi de Kona : La machine qui a permis à Jan Frodeno de conserver son titre acquis l'an passé. L'analyse CFD très poussée n'avait qu'un seul but : trouver l'ensemble le plus performant à des vitesses tournant autour de 50km/h pour ne faire qu'un avec la machine. Bases longues, empattement important et angle de direction optimisés pour des performances sans compromis. Le système de freinage caché reste facile d'accès pour tout réglage. Rempli d'astuces, le CF SLX permet d'ajuster sa position sous tous les angles, et l'ajout de porte-bidons très faciles d'accès en course. Disponible an Jaune/ Noir et Blanc / Noir. Prix pour groupe Di2 et roues Reynolds Strike Carbon.



8

129,95€

CASTELLI
www.castelli-cycling.com



10

1349€

COMPEX
https://fr.compexs-tore.com

9

179,95€



CATLIKE
www.alternativsport.com



11

18€

COMPRESSSPORT
www.compressport.com

8. Boa Glove : Castelli a collaboré avec Boa® pour fabriquer des gants plus faciles à enfiler et enlever. Technologie OutDry® pour l'étanchéité, taillés pour qu'ils montent plus haut sur les poignets pour que vos manches les couvrent complètement. Facilité de manipulation. Doublure en polaire pour la chaleur. Impressions en silicone sur la paume pour une bonne prise en main du guidon.

9. Cloud : Dernier né de la gamme, ce casque aéro vous donnera un aérodynamisme optimal sans sacrifier la ventilation et le confort. Développé en soufflerie avec l'Université de Grenade, ce casque est l'aboutissement de plus de deux ans de recherche. Avec un système de double coque, vous pourrez ajuster la ventilation de votre casque avec une coque pleine et une autre aéré.

10. SP8.0 Gold Edition : Compex fête ses 30 ans. Pour l'occasion la marque a lancé une édition limitée de son dernier modèle haut de gamme le SP8.0. Pour optimiser sa force et son endurance, récupérer plus vite, prévenir les blessures et traiter les douleurs, le SP8.0 de Compex offre des programmes de préparation physique, de fitness, anti-douleur, récupération/massage, rééduction. Le top en matière d'électrostimulation du sportif. Il existe également une ofre de reprise pour toux ceux possédant un Compex avec réduction sur l'achat du SP8.0).

11. PRS 12g Ultra Light : Les nouvelles PRS 12g ULTRA LIGHT de COMPRESSPORT® associent 2 nouveautés exclusives à la technologie COMPRESSPORT® déjà existante : fraicheur optimale et légèreté extrême. : - Ventilation optimale grâce à l'ultra mesh/ - Ultra fine et légère avec ses 12 g / - Très confortables / - Technologie 3D DOTS (stimulation de la circulation sanguine, absorption des chocs, protection du tendon d'Achille, protection de la malléole, antiglissement, ventilation, water extract, confort extrême).

LAVA
SELON LES DONNÉES OFFICIELLES 2016 LAVAMAGAZINE.COM

COMPRESSPORT® MARQUE #1 DE COMPRESSION POUR LA 7ÈME ANNÉE CONSÉCUTIVE!

THANK YOU FOR YOUR AGAIN









KONA
2016

COMPTAGE DE MANCHONS ET CHAUSSETTES DE COMPRESSION À KONA

Compressport 40,9%
CEP 19,0%
2XU 12,0%
BV Sport 5,8%
Zensah 3,3%
Zoot 3,3%
Skins 2,6%
Sural 0,7%
X-Bionic 0,7%
Sigvaris 0,4%
Louis Garneau 0,4%
Mizuno 0,4%
Autres marques 10,6%



25x WORLD CHAMPION BRAND · MADE IN EUROPE · QUALITÉ 2 YEARS GUARANTEE · MONEY BACK 30 DAYS GUARANTEE

www.compressport.com

COMPRESSPORT® VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

BORN IN SWITZERLAND



CYCLING CERAMIC
www.cyclingceramic.com

12
112€ (boitiers)
125€ (galets)



13
998€

DT SWISS
www.dtswiss.com

EKOI
www.ekoi.fr

14
99.95€



Fitletic
www.acces-soires-running.com

15
29,99€



GARMIN
www.garmin.com/fr-FR

18
349€



16
350€

FI'ZI:K
www.fizik.comtinct.com



FSA
www.fullspeedahead.com

17
69€



HEAD
www.head.com/fr/sports/swimming/

19
499,95€

12. **Boitiers et galets :** Les boitiers et galets CyclingCeramic permettent une meilleure transmission de puissance et économisent votre énergie. Ils ont été dessinés pour offrir un ensemble léger et grâce au design des joints d'étanchéité, permettre une protection contre la saleté. Les boitiers comme les galets sont assemblés à la main dans l'atelier en France.

13. **PR 1400 DICUT OXIC :** Nouveauté 2017. Roue aluminium à pneu haut de gamme au revêtement céramique pour un freinage et une durabilité optimum, jantes manchonnées/soudées, asymétrique à l'arrière. 20/24 rayons, moyeux type 240 S, 4 roulements annulaires à l'arrière et kit Ratchet 36 dents pour un engagement plus rapide. Rayons inox New Aero, radiaux. Livrées avec le kit tubeless ready + valves, patins de freins spécifiques Swisstop et blocages RWS titane. 1415 Grammes.

14. **Chaussure TRIATHLON TRI ONE :** Bride de serrage large qui, en position ouverte, facilite le chaussage lors des transitions. Une boucle rotative ATOP® pour un maintien parfait. Tige en mesh ventilé. Composite HIGHT PU. Equipé du memory clip by LOOK pour le réglage des cales. Perçages de type 3 points Look, compatibles avec toutes les grandes marques de pédales. Pointures du 39 au 47. Poids : 258 gr en 41.

15. **Ceinture Running Ultimate I :** La ceinture Fitletic Ultimate I résistante à l'eau a été imaginée pour contenir vos affaires en toute sécurité grâce à sa poche zippée en néoprène.Ceinture réglable et élastique pour plus de confort, fermeture par clip, 6 boucles élastiques pour les gels, 2 fixations pour dossard.

16. **R1B dans sa nouvelle version rouge .... offrez vous la chaussure du Père Noel !!!** Fi'zi:k a mis au point l'alchimie parfaite entre le design, le confort, le poids, l'aérodynamisme et la qualité de s'adapter à tous les pieds. Les R1B bénéficie d'un système dénommé «Volume control Technology», à partir de 2 serrages micro-ajustable BOA IP1 dont l'un a pour particularité d'englober le pieds du cycliste. La semelle, en carbone uni-directionnel, bénéficie d'un système de ventilation dans le but d'apporter un confort maximum. L'empeigne en Microtex, perforée au laser, a une épaisseur qui garanti robustesse et confort, sans pour autant altérer le poids de la chaussure (225 g en taille 42,5).

17. **Système d'hydratation arrière Trimax :** Système modulaire universellement adapté aux selles traditionnelles. Plusieurs points de montage et d'arrimage peuvent être personnalisés pour la bouteille d'eau, la pompe à CO2, le sac d'accessoires. Options de montage sur rail à 3 positions. Les porte-bidons sont montés pour une accessibilité optimale et une aérodynamique idéale. Ajustement de l'inclinaison à 5 positions.

18. **Forerunner 235 :** La Forerunner 235 collecte et traite en temps réel les données de l'entraînement pour les rendre disponibles au poignet grâce à une interface graphique intuitive. Grâce à son capteur optique, elle mesure la fréquence cardiaque au poignet 24/24h et 7/7j. • Personnalisation de la montre / • Outil d'entraînement Virtual Partner pour aider à atteindre ses objectifs / • Nombre de pas, alarme d'inactivité, plateforme de partage en temps réel de vos activités via la fonctionnalité Live Track / • Smart Bluetooth : Conditions météorologiques de la journée, prévisions et smart notifications (SMS, appels, e-mails, réseaux sociaux, agenda) / • Autonomie : 15 heures en mode GPS-GLONASS / 9 jours en mode montre.

19. **Black Marlin :** LA combinaison pour le jour J ! Le vêtement le plus avancé de la gamme. La combinaison BLACK MARLIN est faite de néoprène extrêmement extensible avec une compression unique autour de la poitrine. Panneau de 5mm sur la partie plastron vous procurant la flottaison et la compression optimum dans l'eau. Des panneaux de 3 mm sur les jambes et dans le dos offrent un bon confort thermique. Néoprène 1.5 mm autour des bras et des épaules pour une plus grande liberté de mouvements. Le nouveau tour de cou améliore le confort lors des longues épreuves. Glissière inversée s'ouvrant de bas en haut pour gagner du temps dans les transitions. Disponible en modèles homme et femme.



20

1090€
PPC roue avant
1180€
PPC roue arrière

HED
waatdistribution@gmail.com



22

199€

HUUB
www.huubfrance.com



HOKA
www.hokaoneone.eu/fr

21

130€



ISM
www.alternativsport.com

23

185€

20 Jet 4 Black : Que se passe-t-il lorsque vous combinez les roues les plus rapides du monde avec un freinage incroyable sur terrain humide et sec ? Jet Black - La tueuse de carbone ! Nouvelle surface de freinage Trurbine Braking Technology permettant des performances de freinage exceptionnelle. Le gain est d'environ 25% sur terrains secs et 70% sur terrains humides ! Alliage du cerceau aluminium, plus de jante fondue, plus de chambre à air qui éclate, seulement de la vitesse à l'état pur. Compris: housse de roue, axe en titanuim, bande de fond de jante et prolongateur de valve

21. CLIFTON 3 : La nouvelle CLIFTON 3 fait encore mieux que la version précédente, déjà plébiscitée. La tige assure un fit renouvelé, le méta est plus enveloppé et la structure SpeedFrame sans couture est synonyme de légèreté et de confort exceptionnel. Une géométrie de semelle intermédiaire similaire permet de conserver la légèreté et la fluidité d'une foulée toujours inégalée. Si l'amorti et la légèreté sont votre priorité numéro un, vous ne trouverez pas mieux.

22. Sac de voyage : Le sac de voyage parfait pour les triathlètes. Capacité : 95 litres pour contenir toutes vos affaires de course mais aussi de vacances et de bien organiser le tout ! Compartiments d'organisations méchés à l'intérieur et poches nippées. Poche externe zippée surdimensionnée avec doublure néoprène. Poignet de traction télescopique et poignets de maintien. Dim : 36 x 29 x 85 cm

23. PS1.1 : C'est une selle au nez court et cassée sur l'avant. C'est donc un modèle stable qui vous permettra d'être calé sur votre vélo. Le nez cassé permet cependant la position en bec de selle. Ses caractéristiques en font une selle idéale pour le contre-la-montre ou le triathlon. Avec 30 padding level, c'est une selle qui saura s'adapter à vos exigences en matière de densité. Rail Chromo. Noire ou Blanche

kiwami

Joyeux Noël

Pour toute commande passée avant le 22 décembre, entrez le code "XMAS16" et recevez gratuitement une ceinture porte-dossard d'une valeur de 9€.



Retrouvez les idées cadeaux Kiwami sur notre guide de Noël : triathlon, swim, trail... Soyez sûr(e) de faire plaisir !

www.kiwamitriathlon.com

KUOTA
LIGHTENING SPEED

#WeLoveTriathlon

KT03



Le Kuota KT03 débarque sur la planète Triathlon ! Nouveau cadre profilé avec étriers de freins aéro derrière la fourche et sous la boîte de pédalier, et tige de selle aéro réversible... Un vélo polyvalent et confortable pour les passionnés de Tri !









PHOTOS NON CONTRACTUELLES

www.kuotacycle.it



24

6,50€

ISOSTAR

www.isostar.fr



26

169€

KIWAMI

www.kiwami.fr



25

de 85€ à 145€

JULBO

www.julbo.com



27

3740€

KUOTA

www.kuotacycle.it/fr-fr

24. Le Crunchy Cracker : Nouvelle forme de nutrition sportive composé de deux crackers croustillants fourrés d'une crème au jambon cru et à l'emmental. Cette recette originale se compose de 27% de protéines et de 48% de glucides. Lors de sorties longues à vélo, ou de trails, il est source d'énergie grâce aux glucides, et favorise la réparation des fibres musculaires grâce à sa teneur en protéines. Son goût jambon/fromage vous permettra d'alterner avec les produits énergétiques conventionnels et ainsi de limité la saturation au sucrée.

25. Aerolite : Lunette poids plume spécifiquement conçue pour les femmes et les coureurs à petits visages, l'Aerolite est directement déclinée de l'Aero, référence chez les trailers. Elle offre les mêmes qualités de tenue et d'aération avec un écran sans monture qui donne encore plus de légèreté et une énorme impression de liberté. Avec ses écrans photochromiques, l'Aerolite est taillée pour aller loin dans toutes les conditions. Prix selon protection choisie.

26. Collant trail Equilibrium : Kiwami lance sa gamme dans le trail. Ce collant a été spécialement développé pour la pratique du trail de tout niveau et jusque dans des conditions extrêmes. Performance, gainage et confort sont les atouts de ce 3/4 équipé du système EasyFix (brevet déposé) pour le portage des bâtons pliables; découvrez ses multiples fonctionnalités et faites-vous plaisir sur votre prochaine épreuve ! Ceinture abdominale gainante offrant un confort et un maintien maximal; elle comprend de nombreuses poches ergonomiques pour le transport de produits énergétiques, téléphone portable, documents, courverture de survie etc. Compression accentuée sur les quadriceps et les ischios pour un soutien musculaire lors des descentes... Bandelettes d'attache sous la ceinture pour accrocher son dossard, un gobelet ou accessoires ; Tissu au séchage rapide utilisant la technologie FastDry pour éliminer rapidement l'humidité ou même rester au sec en cas de pluie fine.

27. Kougar tri : Le Kougar combine un look agressif et tous les éléments techniques d'un cadre aéro dernier cri : tubes profilés, tige de selle pouvant accueillir une batterie interne Di2, étrier de frein avant derrière la fourche, et étrier de frein arrière Shimano Ultegra Direct Mount derrière la boite de pédalier. Disponible en gris/vert ou gris/rouge, avec prolongateurs Deda metalblast, roues Mavic Cosmic élite et en ultegra



28

89,90€

LOOK

www.lookcycle.com/fr/



31

A partir de 449€

OSPAZIA

www.facebook.com/Ospazia/?fref=ts



MAKO

www.mako-sport.fr



29

650€

ON

www.on-running.com/fr-fr

30

149,95€

28. Pack Noël : Le pack est composé d'une paire de pédales Keo 2 Max + 1 paire de chaussettes + 1 bonnet qui fait aussi tour du cou. Il est disponible en 2 coloris : Proteam ou Black/Red

29. Torrent : Nouveau Produit 2017. L'aboutissement de plus de 3 années de recherches et de développement pour obtenir un produit offrant une liberté de mouvement incroyable et une performance inégalée. Ajout de nouveaux matériaux, meilleure répartition de la flottaison, ajout de zones de liberté articulaires supplémentaires. Exclusivité MAKO. Le nouveau DOME Cell est composé de 2 éléments : un nouveau matériau plus léger et plus flottant que le néoprène classique associé à des cavités d'air permettant une flottaison décuplée. Produit en pré-commande

30. Cloudflow : Performante chaussure de running légère et ultra-réactive. Encore plus de «nuage»: 18 «nuages» (clouds) amortisseurs. Eva Zero Gravity : mousse unique donnant une impression de légèreté. Nouvelle génération de tige tissée combinant aération et soutien. Poids : 190 grammes

31. Spa gonflable : Simple d'utilisation, avec son panneau de contrôle intégré : ce Spa vous suffira d'un doigt pour contrôler la température et la puissance des micros jets afin de vous assurer une détente optimale. Il s'installe parfaitement et très rapidement.
Grâce à ses 130 micro-jets ultra puissants, votre corps, bénéficiera d'un massage drainant et régénérant en profondeur, vous ôtant toutes les toxines accumulées tout au long de votre journée.

31. Pack triathlon : Contenu du pack triathlon : 1 boîte de malto antioxydant 500g, 1 boîte de gatosport 400g, 1 boîte d'hydrixir antioxydant 600g, 1 boîte de sélection performance liquide 10 gels, 1 ceinture porte-dossard et 1 bidon 600 ml.

NOUVEAU

Etes-vous AUTHENTIC BAR ?

La saveur gourmande

SPORTS NUTRITION

AUTHENTIC BAR

OVERSTIM.S

CHOCOLAT - CACAHUETES
CHOCOLATE CHIP - PEANUT CRUNCH
65 g e

Energie Progressive
100% AUTHENTIC
Saveurs gourmandes

CHOCOLAT-CACAHUÈTES

BANANA-NUTS

FRUITS ROUGES

LES ⊕ PRODUIT

- + 250 KCAL / BARRE
- IDÉALE POUR LES EFFORTS PROLONGÉS
- SAVEURS GOURMANDES

OVERSTIM.S SPORTS NUTRITION

OVERSTIM.s - Espace Tréhuinec - 56890 Plescop - France - Tél. : +33 2 97 63 82 61 - www.overstims.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



32

45,90€

OVERSTIMS

www.overstims.com



POC

www.pocsports.com

33

370€



35

de 149€
à 249€

PROLOGO

www.head.com/fr/sports/swimming/

34

449,90€



POLAR

www.polar.com/fr

32. Pack triathlon : Contenu du pack triathlon : 1 boîte de malto antioxydant 500g, 1 boîte de gatosport 400g, 1 boîte d'hydrixir antioxydant 600g, 1 boîte de sélection performance liquide 10 gels, 1 ceinture porte-dossard et 1 bidon 600 ml.

33. Casque Cerebel : Le Cerebel est un casque aéro compact pour la route, conçu et élaboré afin d'avoir une meilleure pénétration dans l'air. L'arrière du casque est en éthylène-acétate de vinyle (EVA) recouvert d'un tissu aérodynamique qui réduit la résistance à l'air et accroît le confort. Le Cerebel est équipé d'une visière fabriquée par Zeiss et utilise un système magnétique original pour rester en place.

34. V800 : Le Polar V800 est une montre multisports GPS sophistiquée destinée aux sportifs assidus et aux athlètes professionnels désireux d'atteindre leurs performances maximales. - GPS intégré / - profils orientés sports / - idéal pour la natation (mesure du rythme cardiaque même sous l'eau) / - cadence de foulée au poignet / - estimez vos temps finaux sur vos courses / - importer de nouveaux itinéraires / - suivez votre activité / - compatibilité des capteurs (capteurs de course ou de cyclisme) / - polar flow : permet de planifier vos entraînements de manière rapide et efficace. / - charge d'entraînement : indique dans quelle mesure votre entraînement affecte votre corps et vous aide à comparer la charge des différentes séances. surveillez votre charge en continu pour déterminer vos limites personnelles / - statut de récupération / - bénéfice de l'entraînement / - running index

35. Zero Tri PAS CPC : Dotée de technologie haut-de-gamme, la selle PROLOGO Zero Tri PAS CPC à rails TiroX est spécialement pensée pour le triathlon. Avec sa structure en fibres de carbone injectées au nez court et à la forme plate, elle assure une bonne stabilité et une aisance dans le changement de position. Un modèle destiné à performer !

CHOSEN BY CHAMPIONS*
Cyril Viennot, meilleure performance française à l'Ironman d'Hawaï
V800
ÉDITION SPÉCIALE
Le pack comprend le support guidon et un capteur de cadence.
Polar V800 est la montre multisport GPS ultime des sportifs souhaitant toujours repousser les limites de la performance.
GPS INTÉGRÉ ET ALTIMÈTRE BAROMÉTRIQUE
CADENCE DE COURSE À PIED
SWIMMING METRICS
RÉCUPÉRATION
CHARGE D'ENTRAÎNEMENT
POLAR
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY
*Le choix des champions - Crédits photos : cp/@TrimaxMagazine

VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ?

LES NÔTRES AUSSI !



COMPRESSION BV SPORT 2x PLUS EFFICACE*

BVSPORT.COM

MADE IN FRANCE

SCIENTIFIC VALIDATION PATENTS BV SPORT

BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT

*Etude clinique indépendante démontrant une augmentation de la fraction d'éjection de sang vers le cœur : +79% avec la COMPRESSION BVSPORT, contre +34% pour la CONTENTION CLASSIQUE. Toutes les infos sur www.bvsport.com.



36

A partir de 59,95€

RESTUBE
www.restube.com/fr

39

Jersey : 95 €
Collant : 109€
Veste : 159€



SANTINI
www.santinisms.it



37

1499€

ROTOR
www.alternativsport.com



38

A partir de 156€

RUDY PROJECT
www.rudyfrance.fr

36. Kickstarter : Plus de liberté & securité dans l'eau ! RESTUBE est votre système de sécurité dans l'eau. Petit et léger, il est facile à emmener partout. Il suffit de l'attacher autour de ta taille ou sur ton harnais. Si nécessaire, tires sur la gâchette et la bouée de 75N de flottabilité se gonfle. Maintenant tu as le temps. Parfait pour une utilisation en lac ou en mer. Prix selon les modèles

37. 2INpower : Dernier capteur de puissance de la marque Espagnole. Le 2INpower reprend la technologie du INpower avec sa technologie intégrée dans l'axe. Avec la mesure de la puissance dissociée Jambe droite et gauche, ce capteur est compatible ANT+ et Bluetooth. Il propose aussi l'analyse de votre cycle de pédalage à 360 degrés.

38. Tralyx : Littéralement sculpté par le vent, le Tralyx redéfinit le concept des lunettes de cyclisme. Avec sa toute nouvelle géométrie, son design unique et performant, le Tralyx est extrême dans son look et ses performances. Une légèreté extraordinaire et un confort exceptionnel en plus d'un champ de vision périphérique dégagé et un système d'aération innovant Powerflow: un système d'évacuation d'air a été scientifiquement incorporé pour augmenter la circulation de l'air tout en assurant une efficacité aérodynamique sans perturber la vision.

39 . Gamme Coral : Enfin des tenues sympa pour les filles ! Une touche de couleur pour la grisaille hivernale !!! Santini vous offre cette année une superbe collection fille pour l'hiver, comprenant un collant long, jersey et veste windstopper. Le tout vous offre une protection optimale par toute condition de temps, pluie et vent. Chaque pièce est désignée spécifiquement pour les femmes, offrant ainsi un excellent confort à l'usage. 3 choix de couleurs (fuchsia, jaune et orange) et des prix très contenus au vu de la qualité !



40

140€

SAUCONY

www.saucony.fr



SPECIALIZED

www.specialized.com/fr/fr

43

de 1099,90€
à 1599,90€

41

109,95€



SKECHERS

www.fr.skechers.com/



SKINFIT

www.skinfit.eu/fr

42

399€

40. Ride 9 : Le nouvel amorti Everun continue de gagner du terrain et prend désormais place au sein de la Ride 9. Cette chaussure allie amorti, dynamisme et flexibilité. Elle intègre cette saison une Topsole EVERUN sur toute la longueur de la semelle pour une course souple et confortable sur courtes et longues distances. Sa nouvelle semelle extérieure TRI-FLEX est repensée pour un meilleur contact au sol et une transition en douceur vers le médio-pied. Elle est destinée aux coureurs appréciant les sensations de souplesse et de réactivité tout en gardant un amorti intégral tout au long de la foulée.

41. GORUN 4 : Chaussure légère à rembourrage neutre dotée des Power Pillars® Resalyte® (amorti) au niveau de la zone de contact entre le sol et la voûte plantaire. Le dessus GO KNIT ultra-doux offre une sensation de douceur, un maintien et une respirabilité uniques. La semelle intercalaire rembourrée 5GENTM protège contre les chocs et offre une grande réactivité. La sangle de soutien interne intégrée garantit un maintien stable et sûr. La zone de contact entre le sol et la voûte plantaire stimule l'efficacité à chaque foulée. Poids : 218 gr

42. Tri suit TORPEDO : Avec la Torpedo le triathlète ambitieux s'offre à la fois une swimsuit performante et une Trifonction haut de gamme. Elle a été désignée pour être en effet performante dans et hors de l'eau. Cela est rendu possible grâce à un travail sur les matériaux employés, utilisant une fibre à la fois extrêmement hydrofuge, légère, compacte et respirante ! La Torpedo deviendra donc votre seconde peau lors des courses à condition de bien choisir votre taille.

43. Roval CLX : Mise au point dans notre soufflerie et conçue pour recevoir le S-Works Turbo, le pneu le plus rapide du monde, la CLX 64 forme le système roue/pneu de compétition route le plus rapide jamais développé. La grande largeur interne de la jante (21 mm) compatible Tubeless augmente le volume du pneu, ce qui élargit la surface de contact. Existe en version patin et disk

SKECHERS PERFORMANCE

ET LE PRIX EST ATTRIBUE A...

SKECHERS GO RUN 4™-2016.

EDITOR'S RUNNER'S CHOICE



Ces chaussures primées de Skechers Performance™ sont destinées à tous les types de sportifs. Faites le choix de l'excellence (Choose Greatness™) avec le modèle Skechers GOrun 4™-2016. Comportant une empeigne GO KNIT douce semblable à une chaussette et notre amorti 5GEN™ très réactif, cette chaussure est si légère qu'elle vous donnera des ailes.

SKECHERS GORUN 4 2016

www.fr.skechers.com
www.facebook.com/SkechersPerformanceFRANCE
Instagram: skechersperformance_france

Runner's World est une marque déposée de Rodale, Inc. Tous droits réservés.



44

1350€

SPEED CONCEPT

www.alternativsport.com



47

154,95€

TIFOSI

www.alibabike.com



48

149€

TOMTOM

www.tomtom.com/fr_fr

50

229,90 €



VITTORIA

www.vittoria-shoes.com

TANITA

http://tanita.fr/





45

109,99€

SPEEDO

www.speedo.fr

46

199,95€



UNDER ARMOUR

www.underarmour.fr

49

150€

51

35€



Z3R0D

www.z3r0d.com

44. One Fifty : Roue full carbone uniquement à pneu. 48mm de hauteur de jante. Héritière de la gamme TwentyFour, cette roue est développé avec la société Speed Concept qui applique une base de données météo de milliers de routes pour obtenir une jante aussi polyvalente que possible.

45. SPEEDO SHINE 2 : Misfit et Speedo ont présenté leur second bracelet connecté, permettant de suivre diverses activités sportives, les séances de natation et le sommeil : le Speedo Shine 2. Adaptés à tous types de nage, ses algorithmes de comptage brevetés par Misfit et Speedo suivent les longueurs du nageur avec précision (suivi de progrès, minuteur de nage, etc).

46. BC 545N : Mieux connaitre son corps et adapter son entrainement pour atteindre ses objectifs. La Tanita BC 545N est le moyen simple et intelligent de connaître sa composition corporelle. Elle permet de calculer de façon précise tous ces éléments en indiquant la répartition eau – muscle – graisse, ses gains et ses pertes. A la pointe de l'innovation, ce Must Have de la marque calcule également la composition corporelle de chaque partie du corps de façon distincte : bras, jambes et tronc. Ce qui est très utile après une blessure afin d'optimiser la récupération de la zone touchée.

47. Escalate : 4 lunettes en 1 avec ce kit. Il est composé de 2 jeux de montures : fermé avec un poids de 31 gr ou ouvert pour 29 gr. Il comprend 3 types d'écran ultra légers et résistants : verres photochromiques Smoke Fototec, verres photochromiques Light Night Fototec et verres smoke pour les temps fortement ensoleillé

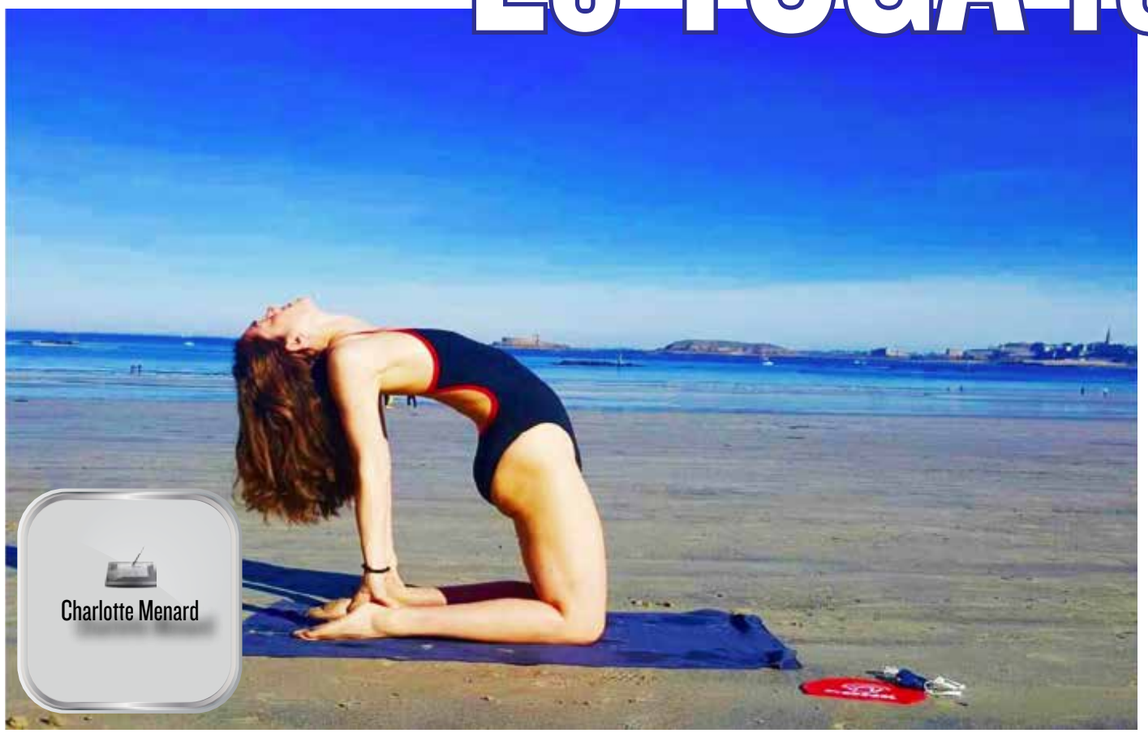
48. TomTom Touch : Ce bracelet d'activité TomTom Touch permet de suivre l'intensité de l'activité sportive tout au long de la journée. • Mesure de la composition corporelle via l'analyse bioimpédance : % de la masse graisseuse et musculaire / • Ecran tactile et bracelet interchangeable / • Application MySports : Suivi, analyse et partage de ses progrès

49. SPEEDFORM® GEMINI 2 RECORD EQUIPPED : La running connectée ! Under Armour lance sa première chaussure intelligente - La SpeedForm® Gemini 2 Record Equipped. Cette chaussure à la pointe de la technologie offre une expérience de running autonome et permet aux athlètes de courir sans appareil, tandis que la chaussure récolte et stocke des données telles que le temps, la date, les écarts et la distance. Elle se connecte à UA MapMyRun app pour récolter les infos GPS et fournir des données fiables. VIDEO de présentation : https://www.youtube.com/watch?v=zN6Yw0G1WOo

50. Nouvelles chaussures Vittoria tri pro : Vous ne passerez pas inaperçu dans le peloton ! Dispo en 2 couleurs (vert ou blanc/rouge) , semelle carbone, tailles 38 à 48, fermeture 1 rotor + 1 velcro

51. Sur-chaussures : Pour vos sorties hivernales, les sur-chaussures Z3R0D vous accompagneront sur tous vos entraînements vélo. Fabriquées en néoprène, elles sont 100% étanches au vent et à l'eau. Elles garderont vos pieds au chaud et au sec, quelles que soient les conditions météo. 3 tailles sont disponibles : 35/38, 39/42 ou 43/46 / - Néoprène 1,5mm / - Zipper arrière / - Bandes réfléchissantes

Le YOGA for Swimmers



Charlotte Menard

La pratique régulière du yoga permet d'améliorer son endurance, sa force mentale et d'assouplir ses muscles.

Avoir une nage souple, garder une posture aérodynamique sur le vélo et allonger sa foulée en course à pied sont trois dimensions recherchées chez tout triathlète.

Le mois dernier BONK s'est intéressé aux bienfaits du yoga pour répondre aux besoins du coureur. Ce mois-ci BONK se penche sur les avantages de pratiquer régulièrement le yoga chez le nageur. Le yoga contribue certes à détendre les muscles sollicités lors de la natation mais permet également d'améliorer la respiration qui a son rôle majeur chez les nageurs. Le yoga vient également améliorer l'équilibre ce qui permet de nager avec plus d'aisance et moins d'effort. Dans sa globalité le yoga assouplit tout le corps.

Les nageurs qui pratiquent régulièrement le yoga étendent plus facilement les bras, les épaules, les jambes et les pieds.

Ce mois-ci le conseil de BONK serait de s'initier à une pratique de 10 minutes de yoga après chaque séance de natation. Nous proposons de garder chaque posture pendant deux minutes. Il est important de se concentrer sur sa respiration, lente et profonde pour permettre une pleine détente des muscles. L'inspiration et l'expiration se font par le nez.

Posture 1: Le chien la tête en bas *(Adho Mukha Svanasana)*

Les pieds écartés à distance des hanches les mains écartées à distance des épaules, sans bouger les mains ni les pieds, essayez de rester immobile. Le dos reste, autant que possible dans le prolongement des bras. Essayez de plaquer les talons au sol.



Posture 2: Le chien tête en bas genou au nez *(Adho Mukha Svanasana)*



Commencez en chien la tête en bas. Levez votre jambe droite vers le ciel en position chien tête en bas avec une jambe levée. Approchez le genou droit de votre nez, en rentrant le ventre en approchant le nombril de votre colonne vertébrale.



fizik.com/makingofchampions

MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE AND GOLD MEDALIST. CHOOSES R5B DONNA.*

*MICHELLE VESTERBY,TRIATHLETE ET MÉDAILLE D'OR CHOISI FI'ZI:K R5B DONNA.

fi'zi:k Women



Posture 3: la posture du dauphin *(Makarasana)*

Asseyez vous sur vos talons, posez vos coudes sur le sol devant vous au niveau de vos épaules, entrelacez vos doigts ce qui formera un triangle avec vos coudes. Redressez vos genoux et tenez vous sur vos orteils. Inspirez par le nez et à l'expiration basculez votre corps en avant, inspirez revenez en arrière.



Posture 4: Posture du chameau (Ushtrasana)

Tenez-vous debout sur vos genoux assez écartés, vos pieds sont dans l'alignement de vos genoux et vos orteils sont allongés. Sur une expiration pleine et entière, prenez appui d'une main sur un talon puis de la même manière avec l'autre main et l'autre talon, enfin toujours sur l'expiration relâchez complètement la tête vers l'arrière.

Posture 5: Posture facile *(Sukhasana)*



Asseyez-vous les jambes croisées, les pieds sous chaque genou, les mains posées sur les genoux. Regardez la racine du nez, portez votre attention vers le milieu du front. Essayez de visionner la tonalité indigo. Inspirez normalement. Expirez lentement.

Ne contractez pas vos pieds, laissez-les reposer pour que vos orteils soient au sol et que l'intérieur de la voûte plantaire se trouve sous le tibia opposé. Placez vos mains sur vos genoux, paumes vers le sol, et essayez d'allonger votre bassin en direction du sol, sans que le bas de votre corps ne bouge.

Après une minute, changez de jambes et croisez l'autre jambe dessus et l'autre jambe dessous.

Sukhasana est une posture fréquemment utilisée pour la pratique de la méditation.

L'accès à la fluidité

« Devenir le meilleur de son propre monde »

La fluidité, aussi appelé le « flow », est un sujet que j'affectionne beaucoup. Pour ce mois de dernier mois de l'année, il n'y aurait pas eu pour moi meilleur sujet pour vous écrire une dernière fois en 2016. Au-delà du triathlon, au-delà de la performance, nous savons chacun au fond de nous que ce que nous pensons, ce que nous ressentons influe directement sur notre état mental ; et donc sur nos réussites. Vous avez peut-être déjà vécu un moment de fluidité, ce fameux flow durant cette année sans le savoir. J'ai simplement envie de partager avec vous un instant de bonheur en vous décrivant cet instant si sacré pour un Triathlète.

Noé Grandotto-Biettoli
Coach professionnel, accompagnement en développement personnel
Coach en entreprise/ Préparation mentale spécifique au sport de haut niveau
http://noegrandotto-coachmental.com



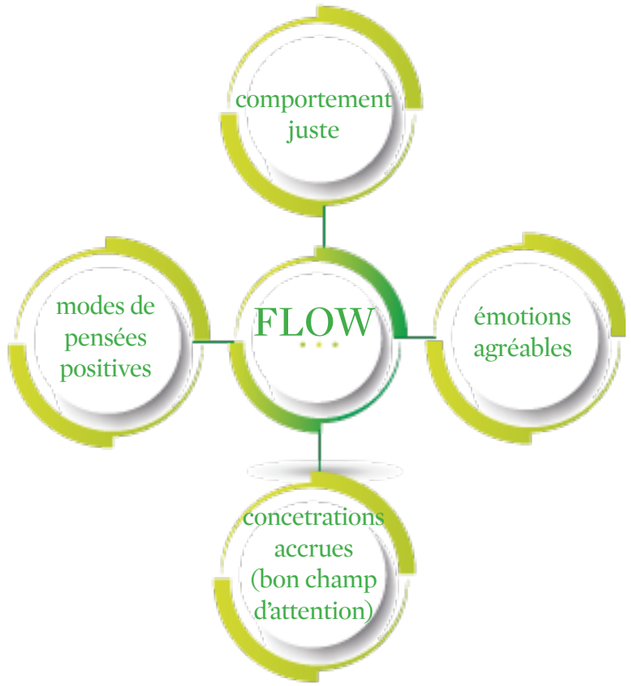
Rappelons-nous que notre cerveau à une capacité, extraordinaire, de pouvoir nous faire revivre nos émotions, d'être capable par l'imagerie mentale de revivre des instants de bonheur intense, de pouvoir dénicher des souvenirs forts nous permettant de revivre le passé. S'il est difficile d'atteindre cet état de fluidité, il est très utile de le faire vivre par imagerie mentale. Il faut donc le comprendre et l'identifier, et c'est ce que je vous propose ce mois-ci.

Un chemin de toute une vie de triathlète

Atteindre un état de fluidité c'est un peu une quête perpétuelle. Le « Flow » signifie flot, courant, s'écouler. En français, même si ce n'est pas la traduction exacte nous parlerons au sens large de fluidité. Le concept de « Flow » vient du psychologue Mihaly Csikszentmihalyi et fut repris dans des domaines assez variés allant du sport à la spiritualité, de l'éducation à l'entreprise. Ce concept fait référence à un état mental spécifique, un état que nous cherchons plus que n'importe quel autre état. Même si on ne peut affirmer que tout le monde a vécu cet état un jour, il y a fort à parier qu'une grande partie de triathlète a déjà vécu un instant de flow. Si le concept de « flow » n'est pas particulièrement connu dans le monde sportif et encore moins dans celui de l'entreprise et du travail en général on peut facilement remarquer qu'une grande partie des athlètes internationaux ou olympiques l'ont vécu en gardant un souvenir très particulier de ce moment. Lorsqu'un athlète vous en parle ça ne trompe pas, le ressenti est fort. Ce concept, cet état de fluidité n'est pas aisé à atteindre mais il reste pour tout sportif, manager ou même pour chacun d'entre nous une quête menant au « graal » des états mentaux (terme utilisé par Christian Target dans son ouvrage).

Cet état de flow, concrètement c'est quoi ?

C'est un état mental, atteint par un sportif lorsqu'il est immergé dans son action. A cet instant, le triathlète atteint un état maximal de concentration soutenu par un sentiment d'engagement et de réussite. Ce moment est identifié par une sensation de liberté, de joie et de compétence où le temps semble s'arrêter. C'est cet instant recherché où le plaisir et l'émotion agréable sont très puissants. Pour Target, l'état de fluidité est *« l'adéquation et un équilibre parfait entre les exigences de la situation et le potentiel alors mis en œuvre par la personne »*. Même si le terme de fluidité ou de « flow » n'est parfois pas connu par certains athlètes de haut niveau, l'état lui a souvent été vécu. C'est ce petit nuage sur lequel on a pu être, où nos émotions ont pris le dessus pour que l'on agisse de façon automatique. On est dans un état de réussite majeur, nos actions sont justes et les erreurs presque impossibles. Notre confiance atteint ainsi un stade ultime et toutes nos capacités mentales sont alors optimisées pour tendre vers la réussite.





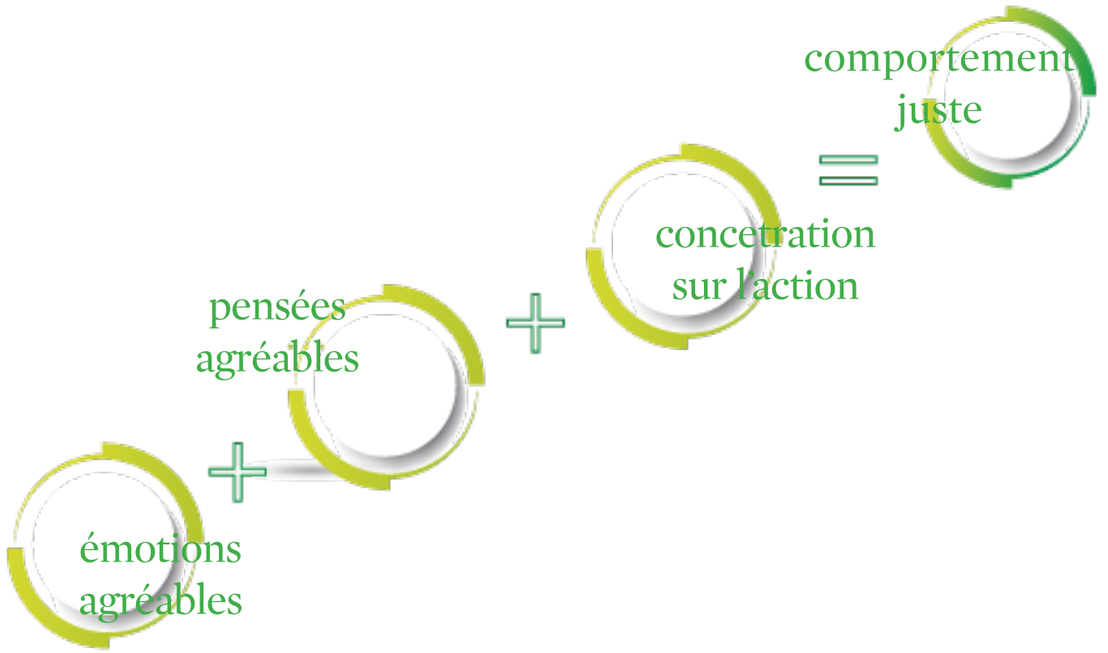


Ce sont les composantes de la performance mentale.

A tous les niveaux de la vie sportive, professionnelle ou personnelle, chacun a pu ressentir et peut revivre cet équilibre merveilleux et gratifiant grâce à la préparation mentale et aux techniques d'imagerie mentales. Ce sont des situations sur lesquelles on peut s'appuyer, des moments de réussite dont on peut se rappeler mentalement et qui peuvent être très puissantes dans la préparation mentale à un défi.

Un comportement juste et adaptée

Comme vous le remarquez, le flow est lié aux comportements. En réalité c'est donc un état mental parfait et agréable allié à un comportement juste. Ainsi nos gestes sont automatiques, et nos capacités techniques sont poussées au maximum. L'entrainement mental, physique et technique permet de déclencher un comportement juste et adapté. Il faut bien comprendre que tout est lié.



C'est donc une alchimie parfaite de différents éléments qui déclenche le geste juste et fluide. C'est ensuite lorsque ce geste est effectué au bon moment que nous trouvons cet état parfait qu'est la fluidité.

La perception de la fluidité

Comme je vous l'ai brièvement dit, lorsqu'un athlète parle d'un événement où il a été dans cet état mental, on ne s'y trompe pas. Le mieux est d'écouter et de lire les ressentis. Les termes de « facilité » « perfection », « voler » sont courants. Une sensation de contrôle, de perfection et d'efficacité représente la fluidité et qui font référence au mode mental fluide. Lorsque Carole Montillet championne olympique de descente à Salt Lake City parle de « voler au-dessus des bosses » c'est un exemple très fréquent de fluidité. Martin Fourcade expert dans la performance





mentale que je considère comme un exemple pour sa préparation parle souvent de ce qu'il ressent dans ses interviews. Là encore vous trouverez des exemples.

François Carloni, triathlète professionnel lors d'un échange avec lui m'a expliqué qu'il ne connaissait pas le terme de fluidité. Cependant lorsqu'on aborde le sujet et qu'il me raconte parmi ses plus belles expériences voilà ce qu'il me dit :
« C'est peut-être le terme exact qui définit ce que je disais précédemment quand je parlais de légèreté... Quand j'ai vu que j'étais dans la roue du champion du monde en vélo et que nous doublions tout le monde, j'étais transcendé, les jambes tournaient toutes seules. Je ne me souviens plus d'avoir eu mal... J'étais toute la semaine sur mon petit nuage à l'autre bout du monde... Je me suis senti comme porté par l'émotion, comme une sensation de légèreté... Je signe ce jour-là une de mes plus belles performances car j'étais porté par le bonheur et l'amour. J'étais plus que tout confiant et déterminé à donner le meilleur de moi-même »

La force dans les mots qu'il choisit ne trompe pas : Il parle bien de fluidité !

Le vivre ? Pas si facile ...

Cet état reste un état temporaire. En effet la zone de réussite totale, de fluidité est une zone où il n'est pas toujours évident d'aller, pas facile d'y rester et parfois encore plus dur de la retrouver. Target et Jérome David (Coach MT) parlent de *« régulation fine des automatismes par micro-ajustement »*. Je trouve cette phrase très facile à comprendre qui définit parfaitement ce que je pense de la fluidité. Lorsque j'écoute les athlètes que j'accompagne tous citent cette fameuse régulation. C'est une zone dans laquelle on use de nos compétences mentales de façon automatique pour y rester. La notion de confiance en soi est très complexe mais elle est pourtant déterminante dans cet état.

La confiance en soi est reliée à d'autres paramètres et cela implique donc que pour accéder à la fluidité, il faut être en pleine confiance, il va donc falloir avoir le bon équilibre mental. Un travail sur les émotions, sur notre estime, notre disponibilité physique est nécessaire. Cela permet essentiellement d'obtenir une émotion agréable afin de déclencher un choix juste et rapide. Cela permet aussi d'augmenter la qualité de notre concentration afin de se centrer sur le présent, sur l'action. En fluidité, on anticipe tout puisque nos émotions et notre concentration guident nos bonnes actions. C'est dans cet état que l'on augmentera considérablement nos facultés mentales et où nous pourrons nous fixer des objectifs motivants. François Carloni explique que *« Pour cette première année de triathlon, ma préparation mentale était très simple : basée uniquement*







sur le challenge, la motivation, le dépassement de soi. Mais sans stress négatif car je n'avais aucun objectif de résultat ».

Emotion agréable, concentration sur l'action dans le présent, objectif motivant tout cela influe sur l'augmentation de sa confiance en soi et donc sur l'accès à la fluidité.

C'est un premier chemin vers la fluidité qui est en fait un état alliant performance et bien-être !

Dans le monde du sport la meilleure illustration nous vient de Christian Target (Guide de préparation mental). Il propose une formule de la fluidité assez claire.

Nous remarquons que trouver cet état peut arriver parfois de façon automatique sans comprendre pourquoi et nous vivrons alors un des plus beaux moments de notre vie de sportif. Cependant on note qu'il demande beaucoup de maitrise de nos habiletés mentales. Il n'est donc pas facile de le retrouver ou parfois même de le rappeler mentalement. A ce titre la préparation mentale permet d'augmenter les performances et le bien-être en utilisant des



techniques permettant de revivre ces moments. Ils sont forts émotionnellement et très bons pour notre confiance. En utilisant l'imagerie mentale, il est possible de retrouver cet état. C'est une force et une aide qui peut paraître incroyable, et pourtant accessible à tous grâce à la préparation mentale.

La fluidité ou l'état de « flow » nous concerne tous. Athlètes de haut niveau ou pas. C'est un état que nous cherchons parfois consciemment, parfois de façon inconsciente et qui nous permet de devenir le meilleur de notre propre monde. Faire du triathlon c'est d'abord essayer de donner le meilleur de soi-même. L'état de fluidité nous permet alors de nous rappeler qu'est ce qui est important dans notre pratique. Il n'existe pas de bonheur et de performance parfaite sans plaisir personnel.

Atteindre cet état c'est un peu comme si notre cerveau nous indiquait « ok la tu y es, tu viens de devenir champion du monde ». Alors oui, peut-être juste de votre monde à vous, mais n'est-ce pas déjà le plus important avant de se pencher sur les perspectives de demain ? Être au meilleur de soi-même c'est une victoire personnelle certaine, mais c'est aussi la meilleure possibilité pour gagner tout simplement. Cela ne dépendra que de vous.

... Mais possible de s'en souvenir...

Je vous propose un petit exercice pour finir cette année, ensemble, en explorant votre monde et ses instants de bonheur. Lisez ces quelques lignes, puis installez-vous dans un endroit où vous vous sentirez particulièrement bien, fermez les yeux et laisser la puissance de votre cerveau faire le reste.
« Je respire lentement, profondément. Je suis calme. Je respire régulièrement, je peux sentir les vagues que forme mon ventre en se gonflant et dégonflant. Cette respiration est apaisante. Je prends le temps de profiter de cette détente que cela me procure. Je peux sentir l'air frais sortir de mes narines, j'arrive à contrôler ma respiration basse. Je suis détendu, calme, je respire lentement, profondément. (Laissez 30 seconde pendant ce temps je me concentre sur le bien-être que m'apporte la respiration abdominal. Je peux attendre 1 minute voire plus si je me sens bien). Je suis à présent complètement détendu. Ma respiration lente et profonde m'apporte plaisir et confiance. En total contrôle je m'imagine une situation vécu cette année. Cette situation doit être agréable. Un souvenir d'une course réussis, d'un passage d'une ligne d'arrivée particulier, un instant ou je me suis senti performant. Cette situation est composé de souvenir agréable, je me sens bien, je me sens performant, je me sens plaisir. Totalement relâché je suis confiant. Mon image peut changer, ou bien rester la même et au bout de quelques instants je vais l'analyser lentement. Je me sens calme, je me sens détendu, ma respiration est lente et profonde. Je ressens des émotions forte et agréable dans cette image. Je les identifie, je peux leur donner un nom. J'associe un mot, des mots, une phrase à cette émotion agréable. A cet instant je suis en train de réaliser cette situation, je vis le moment parfait, un moment où je suis performant et où je prends beaucoup de plaisir. Dans cette image, je recherche ce qui donne le plus de force à mon émotion. Cela peut-être un son, une image, une sensation dans mon corps comme un contact avec l'eau ou mes mains sur mon vélo. Peut-être même que je ressens un goût ou une odeur. Je prends le temps de passer par tous ces canaux dans mon souvenir en restant concentré sur le plaisir, l'émotion. Je suis capable maintenant de savoir ce qui me procure le plus de plaisir dans ma situation. Je vie en boucle ce souvenir. Je suis à cet instant au meilleur de moi-même, mes gestes sont parfaits, je me sens libre et fluide. Je suis heureux de ma performance. Je ne pense qu'à ce que je suis en train de faire, à moi et je me concentre particulièrement sur mes sensations. Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est ce qui m'apporte autant de plaisir ?

J'ai le pouvoir de répéter encore et encore cette situation dans ma tête. Je me libère et je profite totalement de tout le plaisir que m'apporte cette situation où je suis performant, où j'exécute des gestes parfaits. Je profite de tous les bienfaits de cette image pendant quelques minutes au calme. Je me sens en pleine confiance, je me sens fluide, je me sens bien. Je suis prêt lorsque j'en aurai envie à faire disparaitre cette image, cette situation pour me recentrer sur ma respiration lente et profonde. Quelques instants plus tard, je peux ouvrir lentement les yeux et me retrouver dans cet endroit où je me sens bien. Je me sens ressourcé, je me sens bien et confiant. Centré sur moi-même je garde en moi ce beau souvenir que je pourrai répéter quand je le voudrai. Et à force de le répéter, il serra ancré en moi grâce aux émotions que je ressens, en trouvant quelle est la clé qui me procure le plus d'émotions dans l'image. Une clé m'offrant le pouvoir de retrouver cet état à tout moment... »

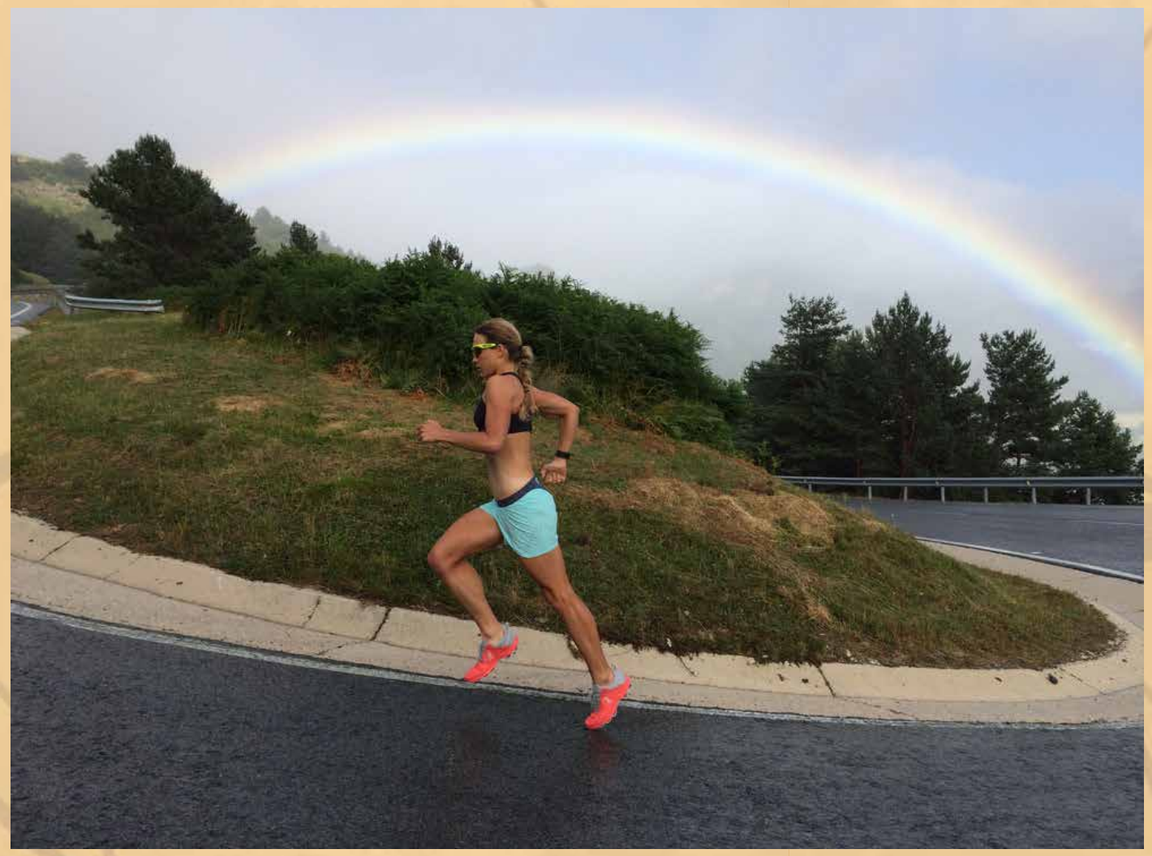
Je vous souhaite à tous une très belle fin d'année et de joyeuses fêtes.



LE COIN DES FILLES

Une pépite féminine dans le triathlon longue distance français !

A seulement 26 ans et 3 ans de pratique, Camille Deligny affole déjà les compteurs par ses résultats en longue distance !
Nous nous sommes entretenues avec elle pour mieux la conna tre.



Sandra FANTINI, triathlète

Photos droits-réservés

TrimaX-magazine : Bonjour Camille et bravo pour ta superbe saison, peux-tu te présenter en quelques phrases ?
J'ai 26 ans, j'ai débuté le triathlon il y a 3 ans. Avant de passer pro en 2016, j'ai été médaillée au concours des meilleurs ouvriers de France section mode, j'étais une petite main dans une maison de haute couture à Paris puis styliste. Je m'entraine dans le Béarn et le Pays basque.

Au quotidien, je suis une vraie pile, je déborde d'énergie, j'ai du mal à rester en place, ce qui a tendance à fatiguer mon entourage !

Dans ma pratique du triathlon, je suis toujours aussi énergique mais malgré ça, je reste toujours dans la gestion, c'est ma plus grande force, mais ça peut être aussi ma plus grande faiblesse, notamment lorsque je m'attaque à des «half «ou des distances plus courtes.

TrimaX-magazine : Comment es-tu venue au Triathlon ? Qu'est ce qui t'as attirée ou te fais vibrer dans le Triathlon ?
J'ai découvert le triathlon lorsque j'ai rencontré mon compagnon il y a 3 ans, il pratiquait ce sport en loisir, j'ai voulu partager des moments avec lui à l'entrainement. Un matin d'avril, j'ai décidé de m'inscrire à un Ironman qui se tenait le mois suivant, le Frenchman (ex Ironmedoc). Ce n'était pas très loin de chez moi et c'était un format qui m'attirait parce que j'aimais l'idée d'aller à mon rythme !

Comme je l'ai dit précédemment, je suis débordante d'énergie, le triathlon me permet de m'exprimer.

J'aime l'idée d'en apprendre un peu plus sur soi à chaque entrainement, j'aime le dépassement de soi. J'aime les rencontres que le triathlon me permet de faire.

TrimaX-magazine : Tu as décidé de rapidement passer en pro ... qu'est ce qui a motivé ta décision ?
J'ai de suite voulu me confronter aux meilleures, c'est ce qui me motive. De manière générale dans la vie, j'aime faire les choses à fond !

TrimaX-magazine : Ce passage pro a surement changé ton approche de l'entrainement, qu'as tu changé dans ta façon de t'entrainer ? On est curieux de connaitre une journée type de Camille, triathlète pro ... peux-tu nous en dire plus ?
J'ai fais le choix de devenir pro, c'est à dire de gagner ma vie grâce au triathlon, mais le nombre d'heure d'entrainement n'a pas beaucoup changé depuis mon passage chez les pros. Il ne faut pas oublier que je ne pratiquais aucun sport il y a 3 ans. Je ne peux donc pas infliger à mon corps une charge d'entrainement semblable à n'importe quel autre athlète de haut niveau sous prétexte que c'est mon métier. Il me faudra encore quelques années pour atteindre des charges d'entrainement d'une véritable pro, je dois rester patiente pour éviter les blessures.

Ce qui a changé ? C'est mon niveau de vie, moins de rentrées d'argent qu'auparavant, c'est un choix, il a fallu faire des concessions. Quant à la récupération, elle est bien meilleure qu'auparavant. Pour le moment, je fais deux séances d'entrainements par jour en moyenne, la fin de journée est dédiée à la récupération, aux massages, étirements, etc.

TrimaX-magazine : Es-tu une geek de l'entrainement ? (utilises-tu un capteur de puissance ?, Gps ?, tapis de course ?, ... etc.) Côté matos, quels seront les équipements pour ta saison prochaine (vélo, roues, chaussures course à pied, ...)?
Jusqu'ici, je n'utilisais rien, je n'avais même pas de compteur. J'avais juste l'heure. Mais les choses vont changer, j'aurai la chance d'utiliser le compteur V650 de Polar associé aux pédales Kéo Power ainsi que la montre V800 spécialement conçue pour le triathlon. Je vais découvrir une nouvelle façon de m'entrainer, ce sera un vrai plus ! "On running" et "BV Sport" m'accompagnent depuis cette été. "GU Energy" et "Clif Bar" sont mes nouveaux partenaires nutrition. Côté matériel, vélo et roues, je ne suis sûre de rien...





TrimaX-magazine : L'alimentation dans le triathlon longue distance est très importante, y portes tu une attention particulière ? Aussi quelle est ta stratégie de nutrition en course ?

L'alimentation est une des choses à ne pas négliger sur les épreuves longues distance, de manière générale je prête une attention toute particulière à mon hygiène de vie pour préserver ma santé.

En course, je consomme essentiellement des gels GU Energy et des Clif Bar. A force de tester, j'ai fini par trouver les marques qui me convenaient le mieux.

TrimaX-magazine : Peux-tu nous parler de ta structure d'entrainement ? de ton club ? de tes partenaires d'entrainement ? De quoi ou qui s'entoure une triathlète professionnelle pour obtenir de bons résultats ?

L'A.S MONACO Triathlon me permet d'apprendre le métier de triathlète, j'apprends beaucoup au contact d'Hervé Banti. Grâce au club, j'ai la chance de bénéficier de partenaires de qualités comme Rudy Project, Kask, Fi'zi:k, Castelli, sans oublier ProNutri et Omur Marine sans qui la Team n'existerait pas.

Pour ce qui est de l'entrainement, je réalise mes séances seule la plupart du temps, j'aime m'approprier mon programme d'entraînement

et en comprendre l'intérêt, les choses doivent avoir un sens pour moi. C'est Florian Gaudilliere, mon compagnon qui me fait les programmes d'entrainement en vélo et course à pied, pour la partie natation c'est Pierre Gaspariau qui s'occupe de moi. Cet hiver je vais m'entrainer chez moi dans le sud ouest, je prendrai mon petit camping-car pour aller profiter du climat plus clément de l'Espagne de temps en temps.



TrimaX-magazine : Revenons sur ta saison 2016, quel est le résultat qui compte le plus pour toi ? (Embrun ? Almere ? autres ?) T'attendais tu à de tels résultats aussi rapidement ?

Ma victoire au Challenge Almere-Amsterdam a une saveur particulière, parce que c'est ma 1ere victoire sur distance Ironman internationale, d'autant que c'était le support du Championnat des Pays-Bas.

A vrai dire, j'ai été surprise par ce résultat surtout si peu de temps après Embrun et la Haute Route (cyclosportive d'une semaine avec 21000D+). Quant à l'Embrunman je ne m'attendais pas à un tel résultat, ni en terme de place, ni en terme de chrono (10h56), je ne suis pas très bonne grimpeuse et j'avais dans l'esprit de découvrir la course sans rien en attendre d'autre, sinon de donner le meilleur de moi même.

TrimaX-magazine : 9:18 cette année au Challenge Almere-Amsterdam, c'est un chrono impressionnant ... surement un des meilleurs si ce n'est le meilleur temps d'une Française sur distance Ironman !

Je suppose que ça te donne des idées. Penses tu essayer de te qualifier à Kona d'ici peu ? 2017 ?
En effet, c'est le record de France sur la distance à ce jour !

J'irai à Hawaï ! Mais quand ? Je ne sais pas, j'avance vite, mais en prenant soin de moi, de mon corps et de ma tête avant tout, mon but est de durer dans le métier.

2017 marquera mon entrée sur circuit Ironman, je tenterai d'obtenir mon billet pour Kona. Je note qu'en 2018, les championnats du monde à Hawaï tomberont le 6 octobre , soit, le jour de mon anniversaire, je ne peux m'empêcher de rêver...

TrimaX-magazine : l'IM d'Hawaii est un rêve pour beaucoup (pro et amateur confondus), que représente cette course pour toi ?

C'est le graal !!! C'est l'endroit où les meilleurs triathlètes au monde se donnent rendez-vous chaque année. J'ai toujours voulu me confronter aux meilleurs, prendre part aux championnats du monde serait une occasion exceptionnelle.

TrimaX-magazine : As-tu déjà défini ton planning de course pour 2017 ?

Je me concentrerai essentiellement sur les courses du label Ironman, mon planning n'est pas encore tout à fait défini en détails.

TrimaX-magazine : Un conseil à donner à celles qui voudraient se lancer dans le triathlon ?

Selon l'adage, les puristes prétendent qu'avant 30 ans on doit faire du court et qu'au delà, du long, où encore qu'il faut commencer par un triathlon distance S avant de se lancer sur M etc... J'ai simplement envie de leur dire de suivre leur instinct et d'aller vers ce qu'elles aiment faire, il n'y a pas de règles pré établies ou de formule magique pour s'épanouir dans le triathlon si ce n'est que de faire ce qu'on aime.

TrimaX-magazine : Pour terminer par une question plus légère pour notre coin fille ... Avec ton expérience dans la mode ... que penses-tu du design des tenues féminines Triathlon ;-) ?

Je trouve que les marques font de réels efforts concernant le design des tenues destinées aux femmes, le choix est de plus en plus important. Par le passé, les tenues d'entrainements étaient plutôt réservés aux hommes, les femmes n'avaient pas le choix, ces dernières années ce n'est plus le cas, on ne peut que saluer les progrès des marques.

Merci et nous te souhaitons une très bonne saison 2017 et nous suivrons avec intérêts tes résultats !

Vous pouvez suivre Camille Deligny :

www.facebook.com/camilledeligny
www.instagram.com/camille_deligny
www.camilledeligny.com

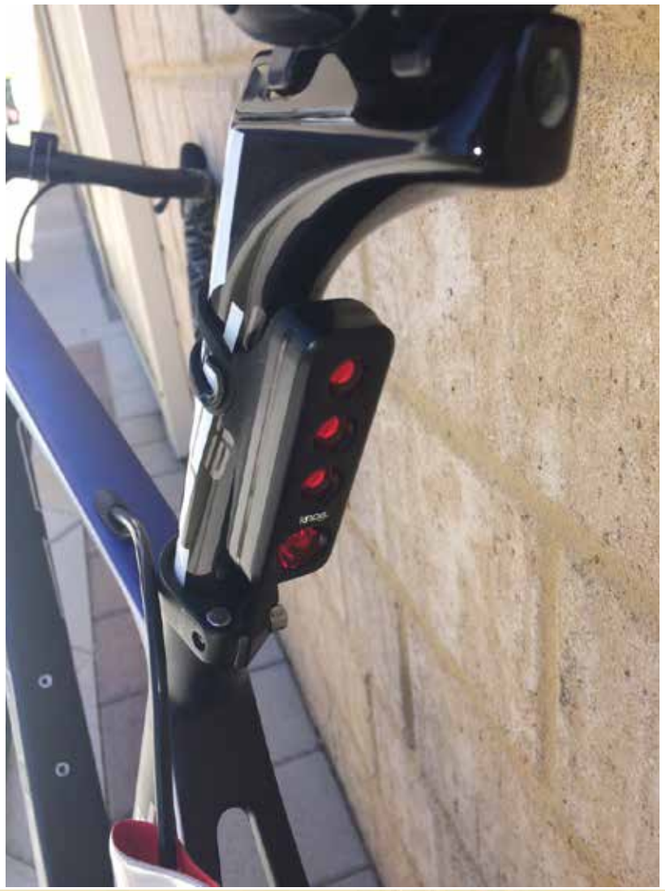


Lights from MonkeyLectric, Bookman and Knog

Simon Billeau
Simon Billeau

Le passage à l'heure d'hiver est d'ores et déjà loin et la durée du jour diminue. Pourtant, l'hiver est la période propice pour bâtir sa base d'endurance. Alors pour continuer à s'entra ner et à pratiquer en toute sécurité durant cette délicate période, il est important de bien voir et d'être vu...
Ce mois-ci, on se concentre donc sur l'éclairage de nos montures, mais pas que !

J'ai encore en mémoire l'éclairage des vélos dans les années 90 lorsque je parcourais les routes tranquilles du Poitou-Charentes au guidon de mon Peugeot avec son système d'éclairage halogène ou encore plus ancien mon tout premier vélo « semi-course »... équipé d'une dynamo. La technologie LED a révolutionné le monde de l'éclairage. Du fait de ses propriétés (économiques, petites, efficaces et durables), les marques d'éclairage ont pu se laisser aller à leur désirs d'innovation.



Nous allons vous présenter trois marques qui sont relativement inconnues du public français et pourtant elles sont réputées mondialement. La première nous vient de Melbourne, en Australie. Knog est née de la passion pour l'anticonformisme de deux passionnés, Hugo Davidson et Malcolm McKechnie. De ce fait, ils se sont appuyés sur leurs qualités de designers pour innover au point de remporter de nombreux prix à l'Eurobike mais aussi à l'Australian

Design Award ou encore l'IDSA USA Award.

J'ai pu tester la combinaison « Blinder 250 » et le « Blinder R70 ».

Au passage, « blinder » signifie « excellente performance dans une course » en français. Rien n'est laissé au hasard chez Knog. Pas même le nom du produit !



Description :



Le duo Blinders est livré avec l'éclairage avant et arrière, 2 câbles USB, 2 straps velcro, 2 colliers en silicone et un support en plastique.





Les 2 straps velcro associés au support en plastique permettent de fixer l'éclairage sur n'importe quel casque à partir du moment où ils sont pourvus d'aérations...

Les 2 colliers en silicone sont de différents diamètres afin d'être de longueur optimale pour des cintres de diamètres 31,8mm ou 25,4/26mm.

Enfin, les câbles USB servent évidemment à recharger les batteries sur n'importe quelle source d'alimentation.

Test en grandeur nature :

J'ai testé les deux diamètres de cintre disponibles et l'ajustement des colliers en silicone est parfait. Le rabat de la partie métallique lorsqu'elle est engagée dans l'encoche permet d'appliquer la tension nécessaire et même sur des routes granuleuses, le système Blinder ne bouge pas d'un pouce.
Certains pourront avoir un soucis pour placer le Blinder sur le cintre à cause des câbles de frein. Dans ce cas-là, il faut essayer l'autre côté du cintre ou même placer le Blinder la tête en bas...
En dernier recours, on peut toujours utiliser le Blinder sur le casque.

Concernant le Blinder arrière, le système de fixation sur la tige de selle est similaire. J'ai essayé avec deux diamètres différents (de 27mm à 31,8mm) et aucun soucis n'a été rencontré.
Le Blinder R70 est également pourvu d'un collier en silicone rallongé pour s'adapter à nos tiges de selle profilées. Ils ont pensé à tout chez Knog.

Enfin, le point le plus important pour un système d'éclairage est bien évidemment sa capacité à illuminer. A l'aide d'une pression prolongée sur un unique bouton, le Blinder 250 (à l'avant) s'allume et fait bien son job. Avec ses deux puissantes Lumileds de 250 lumens et les 8 modes d'éclairage disponibles (efficacité d'éclairage haute ou lumière en un faisceau concentré permanent et/ou flash), on en a pour toutes les pratiques. Pour changer d'un mode à un autre, un simple clique sur le bouton fait l'affaire.
L'éclairage en mode « efficacité haute » permet de voir assez dans des rues peu éclairées notamment sur les côtés si un animal surgit...

Dans les deux photos jointes, on peut voir la différence d'éclairage latéral et la profondeur.

J'ai particulièrement apprécié le mode où l'une des leds illumine en permanence tandis que l'autre clignote. A mon avis ce mode attire plus l'attention des autres usagers ce qui rend la sortie vélo plus sécurisante.

En revanche, pour une pratique en VTT de nuit, je pense que l'éclairage est trop juste pour des single track notamment. Je recommanderais dans ce cas





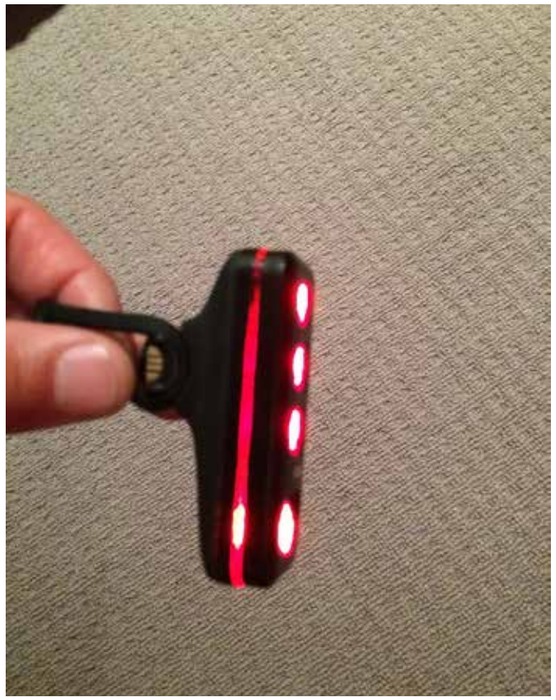
MERRY CHRISTMAS



d'installer le Blinder 250 sur le cintre et d'ajouter le Blinder ARC 640 sur le casque (non testé) et non l'inverse car il est plus judicieux de pouvoir contrôler la lumière puissante là où l'on regarde (ce qui est généralement là où l'on veut aller) alors que le cintre peut être orienté différemment. Le fait d'avoir 2 sources de lumières permet d'avoir plus de profondeur de vision et d'éviter de trop nombreuses ombres portées également.

Le Blinder 250 se dit visible à 1000 mètres. Je me suis amusé dans la nuit à déposer au sol le Blinder en mode efficacité maximum et à rouler 1km plus loin dans nos routes bien droites au Nord de Perth par un tôt matin et j'apercevais un petit point rouge au loin.
L'autonomie de la batterie est quant à elle à gérer avec précaution. En effet, suivant le mode, l'éclairage sera possible entre 1 et 5 heures.

Le Blinder R70 est quant à lui irréprochable.
Avec ses 70 lumens provenant de 4 leds, il permet d'être vu derrière soi mais aussi sur les côtés via un design ingénieux.



Le Blinder R70 est pourvu de 5 modes (lumière permanente, lumière flash rapide, mode éco, lumière flash alternée, lumière flash de haut en bas) pour une autonomie de 3h30 à 20 heures.
Pour les deux Blinders, j'ai pu constater que l'autonomie était toujours plus grande qu'annoncée.

Ce qui m'a enfin le plus impressionné, c'est la facilité de montage et démontage. En un clin d'œil, les systèmes avant et arrière sont installés ou enlevés. C'est très appréciable pour éviter les vols ou pour mettre les batteries en charge.
Le poids et les dimensions sont également minimalistes. Le Blinder 250 est un rectangle de 53mm*30mm*63mm et 75gr, le Blinder R70 est également de dimensions compactes 27*76*52mm pour seulement 52g. Si vous rechercher un système d'éclairage pour la cyclosportive « les 24h du Mans », ne cherchez plus. Vous ne pourrez qu'être satisfait de la facilité de montage-démontage et le faible poids dans la côte Dunlop...

Le Blinder 250 est disponible en 3 couleurs (rose, gris et noir) et le R70 en quatre coloris ce qui leur permettent facilement d'être en harmonie avec nos vélos. Il va de soi que l'éclairage Blinder de Knog est waterproof. J'ai vérifié en l'aspergeant avec mon arrosoir! Et il a tenu le choc, on n'a donc plus aucune excuse pour s'entraîner. On peut maintenant rouler de nuit et sous la pluie !

Vous l'aurez compris, je suis conquis par les Blinders 250 et R70 de Knog. Pour un prix abordable, 164$ australien (environ 115€), vous ne trouverez pas mieux.

Plus d'informations sur leur site :
https://www.knog.com.au/

La seconde marque que l'on vous présente est européenne.

En effet, ***Bookman*** nous vient de Stockholm en Suède.
Crée par la passion commune pour le cyclisme de 5 amis, Bookman s'invite parmi les grands noms des systèmes d'éclairage avec une touche de simplicité.
Le Curve Front Light est par exemple remarquable par sa forme courbée comme son nom l'indique. Et c'est de sa forme que vient le génie. Car avec une simple Cree Led de 80 lumens, l'éclairage est relativement puissant à l'avant et diffus jusqu'à 180° sur les côtés. Cela permet de voir correctement où vous allez et d'être vu sur les côtés.
Pour une taille réduite (57*30*35mm) et un poids dérisoire (46 grammes), suivant l'un des 4 modes d'éclairage (permanent fort, permanent éco, flash fort ou éco), vous pourrez utiliser votre lumière de 3 à 35 heures.
Toujours dans la simplicité, l'installation sur le cintre est possible via un cordon en silicone extensible.
L'indicateur de batterie et le bouton on/off sur le dessus du Curve Front Light. Une simple pression permet de le mettre en marche et un double clique permet de changer de mode.
Il est rechargeable via un câble USB fourni et la charge complète de la batterie à partir d'une partie totalement à plat ne prend que 2 heures.
Le Curve Front Light est disponible en 3 couleurs (noir, blanc, rouge) pour 56€.



Dans la large gamme Bookman, nous avons également testé la combinaison USB Light. Pour 39€, vous avez une lumière avant et arrière. Vous avez remarqué que j'emploie cette fois-ci le mot « lumière » plutôt qu'éclairage.

En effet, ces « lumières » sont équipées d'une unique source led positionnée à l 'extérieur du boitier de la batterie. Se faisant, la source de lumière est visible à 180°.

Un élastique en plastique permet de fixer une lumière sur un cintre, une tige de selle ou des piquets si vous préparez un trail avec une partie nocturne.

A seulement 20 grammes la paire, ils ont une autonomie de 5h en mode permanent ou 25h en mode flash. La mise en marche se fait via un bouton relativement gros en comparaison de la taille compacte des boitiers.

Nouveauté matos de Simon Billeau

Même muni de gros gants durant l'hiver, il est facile de les actionner.

Il y a également des réflecteurs. Cette pince est munie de 2 aimants à leurs extrémités. Il suffit d'ouvrir la pince et de la refermer sur le bord de votre manteau, coupe-vent, sac à dos. Disponible en 6 couleurs (blanche, noire, jaune, verte, bleue et rouge) et à seulement 6 grammes pour un prix mini de 7€, vous augmentez votre chance d'être vu.

Je ne peux que recommander Bookman pour celles et ceux qui recherchent des systèmes d'éclairage simple, efficace et bon marché.

Plus d'informations sur leur site
https://bookman.se/



Pour la dernière marque d'éclairage

Nous changeons encore de continent. MonkeyLectric est une marque américaine basée en Californie et fière de l'être.
Contrairement à de très nombreuses marques à travers le monde produisant en Asie à moindre coût, MonkeyLectric imagine, et la fabrique ses produits uniquement sur le sol américain.

J'ai pu tester le fameux M232. Il s'agit d'un système de 32 leds que l'on fixe sur 2 rayons de roues.
Lors du déballage du produit, on s'attend à un montage complexe. Il n'en est rien, si vous êtes capable de vous servir de colliers serre-câbles, vous saurez installer le M232.

Le pack comprend l'unité principale avec les 32 leds, la batterie, des colliers serre-câbles en plastique et en aluminium, ainsi que des supports en plastique pour protéger les rayons du montage.

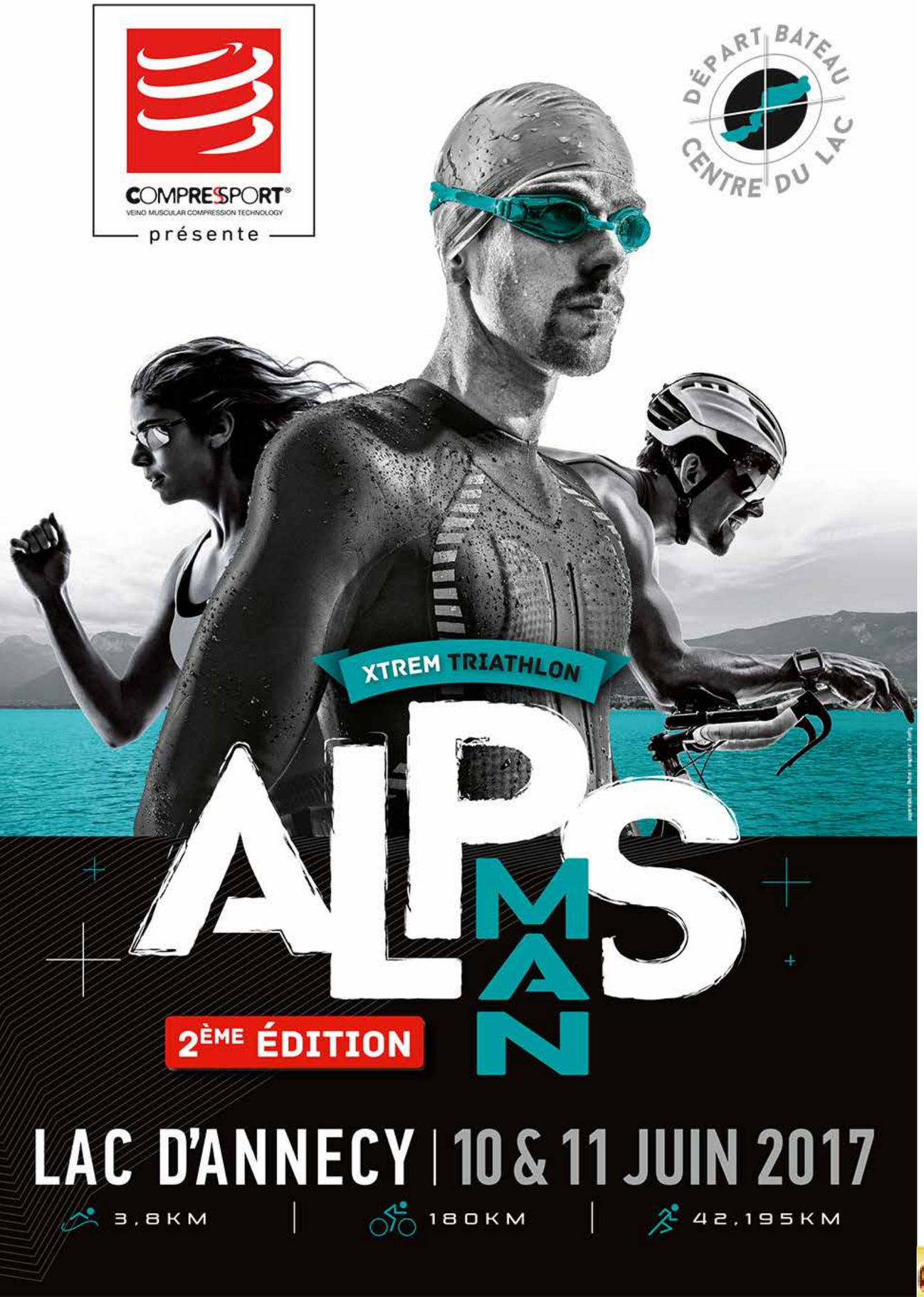


L'installation est aisée. Il faut placer l'unité centrale entre les rayons puis se servir des colliers serre-câbles pour appliquer assez de tension pour la maintenir en place. Il y a la possibilité d'utiliser les colliers en aluminium qui selon le constructeur permet d'éviter le vol... tout du moins d'en dissuader.

La batterie, qui fonctionne à l'aide de 3 piles de type AA, se fixe sur le moyeu à l'aide également de colliers serre-câbles. Le fait d'être sur le moyeu permet de contrebalancer le poids de l'unité lumineuse si tant est qu'elle soit placée à l'opposée...

MERRY CHRISTMAS





Nouveauté matos de Simon Billeau



Enfin, il suffit de raccorder les 2 câbles et l'installation est finie et de couper les colliers serre-câbles au plus prêt de la base. Cela m'a prit environ 15', c'est un jeu d'enfant.
Le système est dit waterproof et je l'ai donc mis en rude épreuve avec mon arrosoir notamment au niveau de la connectique et de la batterie. Je n'ai pu constater de dégâts.

L'unité lumineuse laisse apparaître le circuit imprimé et les leds. Au premier abord encore, on s'imagine que le fonctionnement va être compliqué. Et une fois encore, c'est d'une facilité déconcertante.
Il y a en tout et pour tout 3 boutons. Le rouge est le bouton marche arrêt, et les deux boutons noirs servent à changer les couleurs et le thème au nombre de 48 !
Pour savoir quel thème vous voulez choisir, il faut se référer à la charte imprimée sur l'emballage.

Le thème est visible à partir de 15km/h mais la visibilité est évidemment améliorée plus vous allez vite. MonkeyLectric préconise de ne pas dépasser cependant les 65km/h, non pas pour des raisons de sécurité mais parce que le thème n'est plus stable à regarder.
Même s'il vous faudra malgré tout vous munir d'un éclairage avant et arrière pour respecter la loi, le MonkeyLectric M232 ne manquera pas d'attirer l'attention.



C'est la raison pour laquelle je conseillerais le M232 plus à une pratique fun, genre commuting, fixie ou pour les vélos d'enfants. A ce titre, le M232 est adaptable sur n'importe quelle roue à partir de 20 pouces. Ce système pourrait également intéresser les magasins vélos qui souhaiteraient apporter une touche funky à leur vitrine.

Le M232 est actuellement en solde sur Amazon à 59€. MonkeyLectric travaille sur la prochaine génération de lumière ce qui explique son prix en baisse.
Vous pouvez d'ailleurs les aider à contribuer à l'inventer via cette plate-forme de financement participatif. La vidéo suivante vous en explique les raisons et chaque support vous permet de recevoir des products MonkeyLectric :
https://www.youtube.com/watch?v=pksYHJY6lHM

Plus d'informations sur leur site :
http://www.monkeylectric.com/

Le dernier conseil que je me permettrais de vous donner c'est d'utiliser un éclairage sur votre vélo même en plein jour. Les modes d'éclairage flash sont excellents pour être vu des autres usagers et tout particulièrement lors des levers ou couchers de soleil qui peuvent être éblouissants... Les motards sont d'ailleurs tenus de rouler avec leur phares allumés...

On n'est jamais assez prudent ! A bon entendeur.

MERRY CHRISTMAS

Cervelo P5X ...

la révolution est en marche ?



Voilà ce que vous obtiendrez si vous laissez une page blanche et 3 ans de liberté aux ingénieurs de chez Cervelo !



« La critique est aisée, mais l'art est difficile »

Sans aucun doute le dernier né de la gamme triathlon de chez Cervélo ne laisse pas indifférent. Les réactions sont assez partagées, déjà d'un point de vu esthétique, on aime ou on n'aime pas !
Mais on touche là à l'ADN de Cervélo, des cadres dont le rendu esthétique résulte directement des choix techniques assumés.
Qui se souvient des premiers Soloist Aluminium, des critiques associées... et qui aurait cru que 15 ans après toutes les autres marques allaient se lancer à leur tour dans une course poursuite pour sortir un cadre route aéro.
Aussi, il aurait été très facile pour Cervélo de sortir une nouvelle itération de leur P5... se contentant simplement de quelques améliorations. Après tout, cela fait déjà plus de 10 ans que Cervelo écrase la concurrence et le Kona bike count, année après année.

Mais l'ADN de Cervélo c'est aussi prendre des risques, chercher à proposer un produit unique répondant parfaitement aux besoins des Triathlètes, sans concession !



Mais revenons un petit peu en arrière, pour comprendre les étapes de développement du P5X.

3 ans de développement

En effet, il aura fallu 3 années de développement pour que le projet aboutisse.
Et malgré une première tentative de lancement un peu prématurée, le P5X a finalement été officiellement lancé à Kona cette année.
Ce petit retard de quelques mois ayant été nécessaire afin de proposer un produit abouti (incluant la valise de transport) et pour s'assurer que le P5X serait disponible en stock lors de son lancement dans toutes les boutiques spécialisées.



95% des ventes du P5 sont des P5 « 6 » (donc version Tri) versus le P5 « 3 » (version UCI).
Fort de cette constatation, Cervelo a donc décidé que son nouveau modèle de la série « P » serait exclusivement dédié au triathlon, s'affranchissant donc de toutes contraintes UCI.
Sans aucun compromis, partant d'une page blanche à nouveau ... Le projet P5X a débuté en janvier 2013 !

1ère étape : définir les besoins du triathlètes longue distance

Le succès d'un produit dépend du fait qu'il doit avant tout savoir répondre aux besoins de son utilisateur !
La première mission de l'équipe de développement a donc été d'identifier les besoins. Pour cela, des milliers de photos ont été prises lors du 70.3 St George et des IM de Nice et Klagenfurt. De ces photos ont été déduites les principales tendances :
- Hydratation : nombre et type de bidons, localisation des bidons, ...
- Alimentation : bento box, fixation des gels sur le cadre, ...
- Kit de réparation
- positionnement

5 grands axes de développement ont alors été définis, en ordre de priorité :

Stockage. Le vélo doit permettre à chaque athlète d'adopter sa configuration préférée. Il doit donc pouvoir recevoir 3 bidons ronds (et non aéro par soucis de praticabilité et efficacité) et offrir des espaces de stockage suffisant autant pour la nutrition que pour un kit de réparation. Mais partant du constat que c'est un vélo sur lequel vous passerez plus de temps à l'entraînement qu'en compétition ... il doit également pouvoir vous permettre de stocker un coupe-vent, des manchons ou autre.

Facilité de positionnement et réglage. Le vélo doit avoir une grande plage de réglages et les ajustements doivent pouvoir se faire facilement et rapidement ... même lors d'une sortie !

Aéro : Le vélo se doit d'être au minimum aussi aéro que son prédécesseur le P5.

Rigidité : De même, l'objectif était d'atteindre la même rigidité que sur le P5, ni plus ni moins.
Facilité de transport. Partant du constat que le triathlète est amené à voyager régulièrement, le vélo doit pouvoir être emballé dans un minimum de temps et sans contraintes mécaniques.

2ème étape. L'expérimentation

Le P5, fort de son succès, a contribué au développement du P5X.

Comment ? En testant directement les solutions envisagées sur celui-ci. L'idée est de pouvoir procéder a des tests le plus rapidement possible, afin d'écarter la solution ou de la valider (Test Fast, Fail Fast).

De ces expérimentations sont nées les premières esquisses qui, associées à une optimisation topologique (permettant de définir où il est nécessaire de « mettre » de la matière) ont abouti au design final du Frameset.

Le design final du P5X a donc été conçu pour répondre aux besoins du triathlète, et non d'une volonté de Cervélo de faire un beam bike dans l'ère du temps.



Made in North America

Avant de passer aux principaux atouts de ce P5X, quelques lignes sur sa fabrication.
Le P5X est le résultat d'une collaboration 100% nord américaine : Cervelo, Hed (cadre) et Enve (fourche et poste de pilotage).
Cette collaboration est née du besoin de Cervélo de garder le contrôle et le secret absolu du développement.

bon tout ça c'est bien joli .... mais et sur la route alors ?

LE TEST

Nous avons eu la chance de disposer de 3 jours dans le sud de l'Espagne pour mettre à l'épreuve ce fameux P5X ... et le moins que l'on puisse dire c'est que le plaisir a été au rendez-vous ! Bouts droit, bosses, descentes ... ne manquait qu'un petit col de 10km pour se faire une idée complète mais ce n'est pas non plus son programme de prédilection !
Première constatation ... on peut difficilement faire plus simple pour se positionner dessus. En quelques minutes avant le départ et avec 2 clés Allen on peut ajuster stack et reach avec une facilité déconcertante !

Et quand on parle d'ajustement, la plage est tout simplement impressionnante ! Imaginez simplement pouvoir monter ou descendre votre poste de pilotage de quelques 10 cm en quelques secondes.

COUP DE COEUR MATOS

L'avantage principal étant que l'on peut répéter l'opération une fois sur la route à nouveau en quelques minutes ... donc une première sortie de rodage vous permet d'ajuster votre position sans pour autant passer par la case réglage sur le home-trainer.



Cette facilité de réglage est également un atout si vous courrez sur différentes distances, pouvant ainsi adopter une position plus agressives sur CD que sur Ironman, et ce en quelques tours de clé Allen.

Pour ce qui est du choix de la taille, une fois de plus le P5X fait très fort. En effet les différentes tailles couvrent également une très large plage de positions... il vous sera donc vraisemblablement possible de vous poser sur 2 voir 3 tailles différentes !





MERRY CHRISTMAS





Ce résultat est le fruit d'une collaboration étroite avec Mat Steinmetz qui a rejoint l'équipe Cervélo lors du développement du P5X. Mat est aujourd'hui une référence pour ce qui est du positionnement vélo, travaillant par exemple avec Mirinda Carfrae ou encore l'équipe AG2R.

Pour ma part, je pouvais tout aussi bien prendre un S qu'un M ... et c'est donc avec un M que j'ai effectué ce test.

Une fois les quelques premiers ronds-points passés, le P5X se révèle immédiatement sur les premiers bouts droit. Le confort est surprenant malgré l'absence de toute flexion constatée sur le cadre. Cervelo nous assure d'ailleurs qu'un poids de 300Kg a été utilisé sur la selle pour tester la déflexion quasi nulle du cadre ... autant vous dire qu'avec mes 63kg je n'ai ressenti aucune faiblesse à ce niveau.

Le confort proviendrait du fait que les vibrations se doivent de cheminer le long du cadre (s'y dispersant) avant d'atteindre la tige de selle. Il n'y a plus de «lien» direct entre la tige de selle et les bases/haubans du vélo comme sur un cadre traditionnel.

Sinon aucun doute, le P5X est à son aise sur le plat mais également sur les «rollers», ces fameuses montagnes russes où il est grisant de rester sur la plaque. Le rendement aidant, le P5X vous pousse à conserver de la vitesse ce qui peut s'avérer un peu traître début novembre avec un petit manque d'entrainement.

COUP DE COEUR MATOS



Aucun bruit parasite n'est à déplorer au roulage, les différents éléments de stockage sont parfaitement intégrés et solidaires du vélo. C'est particulièrement important pour ce type de cadre où le moindre petit bruit peut devenir une vraie nuisance par effet de résonance.

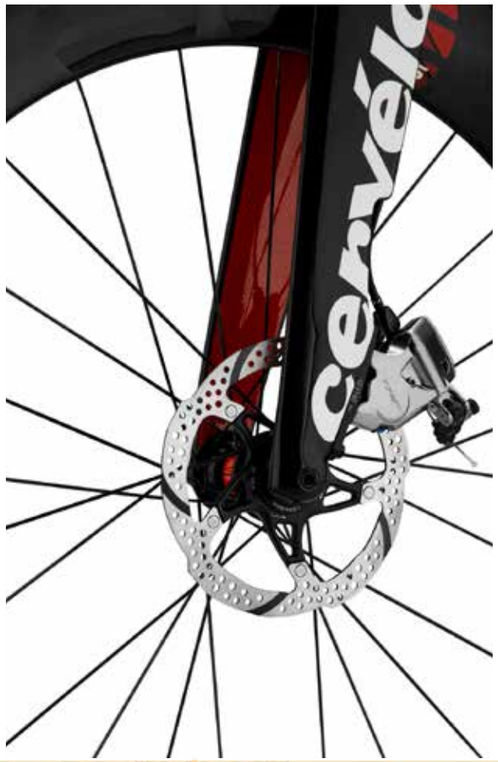
A l'usage, le freinage est très convaincant ... mais face à l'offre actuelle sur vélo triathlon (notamment les étriers arrières sous le boitier de pédalier) il ne pouvait que l'être !

Les freins sont très agréables : progressifs et puissants, il ne nous a pas été possible de les prendre à défaut même si nous n'avons pas eu l'occasion de rouler sous la pluie pendant nos tests.

Il offre également un grand pouvoir de modulation lors du freinage qu'il est impossible d'obtenir avec des étriers classiques.

Il est clair qu'il est difficile à l'usage de ne pas être convaincu par le freinage disque, reste la question de l'entretien sur le long terme et de la pertinence sur certains parcours. Il semble évident qu'un P5X se destine plus à des parcours type Kona ou Arizona qui pourtant ne sollicitent pas énormément les freins. Mais il ne faut pas oublier que vous utiliserez ce vélo bien plus à l'entraînement qu'en compétition.





Quoiqu'il en soit, je ne peux pas nier qu'aujourd'hui j'ai probablement changé ma position vis-à-vis du freinage disque ... reste à passer a l'acte !

Petit bémol cependant, le montage actuellement propose est un mix hydraulique-mécanique dû au fait que l'offre de la part des fournisseurs n'était alors pas encore suffisante lors du développement du P5X.

Il sera surement possible de procéder à un upgrade dans le futur ... reste à savoir si celle-ci sera à la charge du propriétaire !?

Pour conclure le chapitre freinage, Cervélo a mené une étude établissant que le changement (montage/démontage) d'une roue était en moyenne plus rapide que sur un vélo avec des roues classiques, une fois le coup de main pris.

COUP DE COEUR MATOS





Les possibilités de stockage sur le cadre sont à l'usage très utiles. Cela confirme que c'est un vélo que vous aurez plaisir à utiliser à l'entraînement tout autant qu'en course. On apprécie de partir les mains vides après avoir glissé dans le cadre le kit de réparation, le coupe-vent et les manchons. De même pour le ravitaillement, la Bento Box offre une large capacité pour y glisser vos barres et gels. De plus étant étanche, elle accueille également votre portable.





COUP DE PROJO





Reste le côté performance ...

Pour être honnête je n'ai pas la prétention de pouvoir juger de l'aéro du P5X, je laisse cela aux ingénieurs de chez Cervélo et aux tests en soufflerie ! Mais ce qui est sûr c'est qu'il m'a permis de trouver une position dans laquelle je me sentais puissant (comprendre par la que la position me permettait de transmettre de la force à la pédale) et du coup rapide avec toute la subjectivité que cela implique.

Si je ne devais retenir qu'une chose c'est que je me suis sentis aussi bien positionné sur le P5X en deux sorties qu'après tout un été à rouler sur mon propre vélo. C'est pour moi l'atout numéro un de ce cadre : mettre la performance à disposition de tous.

Mais est-ce qu'il grimpe au moins ce vélo ?

Alors comme pour beaucoup c'était un peu le point sur lequel j'attendais de voir.
On a pu tester le P5X sur des pentes de 2-3 km présentant des passages à 10%. La première constatation est que l'absence de tube de selle ne se fait pas sentir : les sensations sont identiques même si on sent le centre de gravité légèrement plus porté sur l'avant du vélo. Le P5X ne semble donc pas plus pataud qu'un autre vélo de triathlon une fois en danseuse. Cela dit, il semble plus à l'aise en restant calé sur selle et gardant une fréquence de pédalage élevée.

Comme mentionné plus haut, nous n'avons pas eu l'occasion de le tester lors d'une longue ascension, mais on est alors quand même aux limites de son programme d'utilisation.

Pour ce qui est de descendre, le vélo sait mettre son pilote en confiance. J'attribue cette sensation aux axes de serrage des



roues (Thru Axle) qui apporte un surplus de rigidité à l'ensemble et beaucoup de propreté au pilotage.



On termine par le petit cote plus du vélo ... sa valise de rangement !

Très bien conçue, elle permet d'empaqueter le vélo en 15' la première fois ... puis 10' les suivantes à l'aide de deux outils seulement.

Une fois le tout ficelé, plus rien ne bouge vous assurant ainsi de ne pas abimer votre vélo lors du transport.

La valise est disponible à l'achat au travers du réseau Cervélo, au prix de 850 euros.

Pour ce qui est de la décision finale et avant de passer à l'achat, on ne peut passer sous silence la question épineuse du prix.

Le P5X est disponible en deux versions : une version Etap à 14 999 euros et une version Ultegra DI2 à 11 999 euros.
A vélo d'exception, prix d'exception ... mais oui c'est cher en rapport au budget moyen d'un triathlète Français.

A vous de négocier avec votre conjoint(e) !





Antoine Ballon

Le Global Marketing Director Cervélo est Français !
Marié, 3 enfants, 50 ans et 25 ans d'experience dans le marketing sportif international dans les domaines du cyclisme, du ski et du tennis au sein de marques comme Cervélo, Atomic et Wilson. Triathlete et ultra runner, partage sa vie entre Lyon et Toronto.

Profitez de l'hiver pour varier les plaisirs !

Osez le VTT !



Gwen Touchais

Les journées raccourcissent, les températures chutent, peut-être même un peu de pluie .... l'hiver est bien là, et la coupure aussi ! Pour ne pas sombrer dans l'habituel déprime d'après saison, deux solutions : planifier ses courses 2017 en rêvant d'une petite ile venteuse au milieu du pacifique ... et sortir son VTT pour aller s'oxygéner et se tirer la bourre avec les copains !



Oubliée l'excuse du « moi tu sais je suis pas technique ... » ou le « mais je vais tomber et là, adieu le slot ... » ... le VTT l'hiver est la meilleure bouffée d'oxygène que vous puissiez vous offrir, avec le ski de fond ! Le VTT ayant le principal avantage de vous tenir au chaud lors de la sortie, tout en proposant un travail complémentaire à celui du vélo sur route.

Ce mois-ci, TrimaX-magazine vous propose une petite revue des principaux accessoires VTT pour vous équiper ou vous faire plaisir pour Noel : les chaussures VTT Fi'zi:k M6B, Pédales Crankbrothers Mallet E et le casque Kask Rex.

Fi'zi:k M6B, l'élégance italienne à portée de ... pied !

Aucun doute, dès le déballage, on est conscient d'avoir entre les mains un produit de qualité. Ce n'est pas pour rien que la plupart des grandes marques cyclistes de bonneterie et chaussures continue de s'approvisionner et produire en Italie. Le savoir-faire et la qualité sont au rendez-vous.

Bien qu'étant l'entrée de gamme VTT chez Fi'zi:k, les M6B proposent déjà un produit très abouti et parfait pour le triathlète.

Les points forts de la chaussure sont :

- Une semelle en carbone rigide et performante,
- le serrage Boa très pratique en toutes conditions météo,
- la semelle extérieure assurant une très bonne accroche,
- le microtex et le mesh pour plus de respirabilité,
- une fabrication à la main en Italie.





La M6B profite du savoir-faire de Fi'zi:k présent sur leurs modèles haut de gamme pour nous proposer une chaussure très polyvalente qui saura s'adapter à toutes les pratiques VTT.

A l'usage, le plus gros point fort de la M6B est le confort et chaussant qu'elle offre. A noter que celle-ci semble plutôt adaptée à un pied fin à moyennement large. Les pieds très larges seront peut-être un petit peu à l'étroit.
Le boa et les scratchs offrent une large possibilité d'ajustement sur le coup de pied, le maintien du pied est donc excellent en toute circonstance.

SCICON
SCICONBAGS.COM

#BRINGYOURBIKE

AEROCOMFORT TRIATHLON

VOYAGER
N'A JAMAIS ÉTÉ
AUSSI FACILE



AUCUN MATÉRIEL REQUIS

AeroComfort Triathlon est la première housse de vélo au monde qui a été conçue spécialement pour le transport de vélos de chrono. Légère et confortable, elle offre également une protection optimale du vélo.

Ce bon est utilisable une seule fois par personne et ne peut donner lieu à aucun remboursement en espèces, aucun crédit et ne peut être appliqué aux achats effectués précédemment. Certains produits peuvent également être exclus de ce code promotionnel. SCICON® est une marque de ASG International SRL, Via F.lli Andolfatto 3/9, 36060 Romano d'Ezzelino, Italie.

PROMO 25% DE REMISE
Aerocomfort Triathlon avec le code

TRIMAX

Bénéficiez d'une remise de 25% sur l'ensemble de votre panier. Ce bon est valable uniquement sur le site www.sciconbags.com.
Bon valable jusqu'au 31 décembre 2016.



La M6B reste une chaussure très polyvalente grâce à sa semelle extérieure qui assure une très bonne accroche en dehors du vélo. Vous n'aurez pas peur des portages avec ces chaussures au pied ! La M6B est parfaite pour les adeptes d'Xterra, Cross-Country et randonnées sportives !

La finition est très robuste et résistera à toutes les conditions d'utilisations, nous n'avons pas pu les prendre à défaut.

Coté esthétique, on a adoré le noir mat assorti au bleu qui donne une touche punchy ! la M6B UOMO se décline en 3 coloris : Noir/rouge, Noir/bleu et Noir/gris pour ceux désireux de plus de sobriété !

Autre bonne surprise, le prix contenu de cette chaussure au vu de la qualité proposée (Boa, semelle carbone, design et fabriquée en Italie) : 149 euros prix public. A ce prix, vous vous offrez une paire de chaussures pour quelques années.



Au final, à qui s'adresse cette chaussure ?

Au triathlète cherchant une chaussure performante et confortable pour sa pratique VTT hivernale.
Au triathlète adepte de Xterra.
Au triathlète adepte de beau matériel.

Le bémol ?

« seulement » une entrée de gamme chez Fi'zi:k ... vous aurez du mal à résister pour ne pas vous offrir la M3B ou M4B, sublimes !!

Pedales Crankbrotthers Mallet E

Parfait complément à vos chaussures Fi'zi:k M6B, les Mallet E font parties de la gamme Enduro chez Crankbrothers.

Alors pour quoi aller piocher dans la gamme Enduro allez vous me dire ?
Pour plusieurs bonnes raisons ...

Tout d'abord et il faut malheureusement le reconnaitre, tous les triathlètes ne font pas preuve d'une technique à toute épreuve une fois montés sur leur VTT ... Notre ego nous fait croire que nous maitrisons notre monture, mais bien souvent la nature du terrain nous ramène à la réalité.
En cela, les Mallet E proposent une plateforme concave très sécurisante lors des passages plus techniques. La surface d'appui est très large et surtout vous permet de prendre appui sur la pédale sans la clipser pour autant. On peut donc s'essayer à des passages techniques lents (épingles, marches, ...) avec beaucoup moins d'appréhension. C'est un point très important permettant de progresser bien plus rapidement pour ceux d'entre nous moins à l'aise techniquement.







La deuxième raison est que ce modèle enduro est particulièrement adapté pour la pratique du Run&Bike ! Plus besoin de remplacer vos pédales automatiques par des pédales plates, vous pourrez utiliser les Mallet E avec vos chaussures de course à pied sans aucun problème !

Enfin ce modèle a également l'avantage d'offrir une robustesse à toute épreuve. Conçues pour une pratique Enduro engagée, elles sauront donc résister à une utilisation soutenue durant de longues saisons !

La contrepartie sera un léger embonpoint par rapport à la gamme XC de Crankbrothers (les Candy ou Eggbeater), il me semble donc optimal de les privilégier pour une pratique d'entrainement hivernal et le Run&Bike.

Pour les pures compétiteurs et adeptes de Xterra, offrez-vous plutôt une paire de Eggbeater et vous ne le regretterez pas !



En bref, les points positifs :
- la plateforme en aluminium nervurée pour une parfaite accroche et stabilité,
- les roulements robustes et fiables sur le long terme,
- facilité d'enclenchement,
- la polyvalence qui facilite l'apprentissage technique,
- le look.

Il vous en coutera 165 euros prix public pour vous offrir ces petits bijoux. A noter qu'elles sont disponibles en noires ou bleues et garanties 5 ans.

Casque KASK Rex

Vous vous en doutez surement, mais il y a peu de chance que vous puissiez utiliser votre beau casque chrono pour sortir votre VTT cet hiver. Ou alors vous ne passerez pas inaperçu ... et vous pouvez nous envoyer une petite photo !



Kask nous propose avec le REX un nouveau modèle très intéressant pour la pratique du VTT, avec un casque très polyvalent au design sublime !

Coté technique, le casque est très « couvrant » de part son design in-mold et protège parfaitement l'arrière du crâne. Le Rex propose également 20 grandes aérations pour une parfaite ventilation.





Le principal atout du Rex reste le confort obtenu grâce au mousses utilisées pour ajuster le casque, complété par le système « Octo-fit » (serrage micrométrique), qui permet un ajustement occipital parfait. On évite ainsi tout point de compression sur l'avant du casque.

Vous serez surpris par le confort que peut offrir ce casque. Preuve supplémentaire du soin et du confort accordé à ce casque, la mentonnière en cuire portant la mention « Made in Italy ». Aucun doute, on est ici en présence d'un produit de qualité !



Petit détail dans l'ère du temps ... Le Rex dispose d'un support GoPro qui peut être recouvert si vous ne l'utilisez pas.



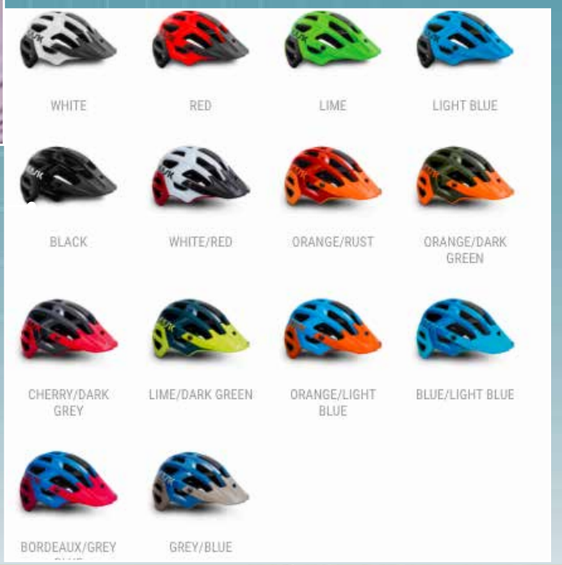
Coté poids, le casque a été pesé à 300 grammes, on est donc dans la moyenne basse pour cette catégorie de casque.

A l'usage on a vraiment été convaincu par le confort offert par ce casque. On en oublie sa présence et je me suis même surpris à le mettre pour sortir sur route.





Commercialisé au prix de 180 euros, il est disponible en 2 tailles : M 52-58 et L 59-62 cm.
Coté couleurs, c'est la bonne surprise de ce test dans la mesure ou le casque est disponible en 14 versions toutes plus belles les unes que les autres !





Retrouvez nos pages

spécial SWIMRUN

SWIM-RUN MAGAZINE n°6

la panoplie du Swimrunner

INITIATIVE
La FFTRI et les Swimrun

COURSES
Tour d'horizon sur les épreuves 2017

SHOPPING
La vitrine du Père Noël

DECOUVERTE
La déferlante Swimrun touche la côte tahitienne !

photo @CR

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



La FFTRI

et les SwimRun

Une réunion de travail était organisée en septembre dernier au siège de la FFTRI, le point zéro d'un projet fédérateur autour du Swimrun avant d'avancer encore et de se rapprocher un peu plus des acteurs de terrain. Swimrun magazine a rencontré Jean-Michel BUNIET, vice président de la FFTRI en charge du développement. Il nous en dit un peu plus sur le dessein fédéral.



Jacvan

Jacvan et drois-réservés



Le Swimrun est une discipline nouvelle

Le Swimrun est une discipline nouvelle non encore structurée fédéralement mais dont la pratique évolue rapidement Il convient donc de tenir compte de cette évolution vers les jeunes notamment pour un proche avenir et plus particulièrement pour ce public, il est prudent de prendre des précautions.

Apportons quelques précisions rapides et succinctes sur le fonctionnement du sport français : Il existe 2 types de fédérations, les fédération délégataires et les fédérations affinitaires.

•Les fédérations délégataires assument une délégation pour des sports définis. Ces délégations accordées sur demande pour 4 ans renouvelable au 1er janvier qui suit les Jeux Olympiques d'été, soit cette fois au 01/01/2017 jusqu'au 31/12/2020. Elles assurent alors une mission de service public.
•Les délégations affinitaires qui sont des fédérations reconnues par l'Etat mais qui n'assument pas de délégation. Il s'agit ici de fédération multisports (FSGT-UFOLEP-UGSEL-UNSS-etc...)
Le rôle premier des fédérations délégataires est de préciser les conditions sécuritaires de la pratique


Jean-Michel BUNIET

des sports qui leur sont délégués. Cette obligation se traduit au travers de la rédaction de RTS (Règles Techniques de Sécurité).

Afin d'accorder des autorisations au déroulement des épreuves les pouvoirs publics s'appuient :
- soit sur une fédération délégataire et de ses RTS
- soit sur le code du sport en général ou sur les règlements des disciplines connexes (trail, natation...) lorsque ce sport n'est pas délégué.

Ce deuxième cas est périlleux car les textes sont multiples et peuvent comme tout texte de loi être sujet à interprétation. Lorsque qu'un sport est délégué, les règles sont écrites et publiées et donc cernées en cohérence avec la logique interne de l'activité.

contribuer au développement du Swimrun

Nous avons déjà réuni le 19 septembre dernier au ministère divers acteurs ou spécialistes du Swimrun dont Swimrun France ou Swimrun magazine entre autres. Cette réunion avait pour objectif de faire un tour de table collégial et d'établir un point zéro avant d'avancer encore et de se rapprocher un peu plus des acteurs de terrain. Ce qui se fera prochainement.

La F.F.TRI. comptait à son calendrier annuel 2016 le tiers des Swimruns couru en France et sur lequel au travers de nos autorisations fédérales nos ligues régionales devaient emmètre des avis sur des règles sécuritaires qu'elles ne maitrisaient pas totalement. Il nous est donc apparu nécessaire de définir ces règles et c'est à cela que nous travaillons actuellement pour dans un premier temps avoir une référence interne à la fédération.

Le projet actuel compte environ 6 pages et les sujets traités sont avant uniquement :
• Les conditions d'accès Catégorie d'âge/distance
• La sécurité et les secours à mettre en place et en œuvre sur une manifestation
• Les obligations sécuritaires des concurrents (matériels et moyens)
• Les contrôles anti-dopage

Aucune règle de course n'en fait partie.

Ce document sera prochainement proposé pour débat et amendement au cours d'un colloque que nous organiserions au ministère des sports et où seront invités tous les organisateurs connus pour la saisons 2017 ainsi que des acteurs actuels de la F.F.TRI

Il nous a semblé aussi que ce texte pouvait être un support fédérateur pour tous les SwimRuns de France et donc notre volonté est de le mettre prochainement à disposition de tous.
Si nous voulons faciliter les demandes d'autorisation auprès des préfectures, il faut que ces textes soient reconnus par les ministères et pour cela nous avons demandé, comme pour les Raids, la délégation des Swimruns pour cette olympiade 2017/20120. Ces textes seraient donc, si cette délégation est accordée, le support sur lequel s'appuieront les ligues régionales pour donner leur avis motivé aux préfectures.

A noter que tous les dossiers devraient recevoir cet avis qu'ils soient sous couvert de la F.F.TRI. ou non, car la délégation n'oblige pas un organisateur à adhérer à la F.F.TRI. ni à un athlète de s'y licencier. Car la F.F.TRI. n'a pas pour vocation ou objectif ni pourvoir d'obliger tous les SwimRuns et swimrunners à être adhérents auprès d'elle.

Le but de la F.F.TRI. est ici uniquement de préciser les conditions sécuritaires de la pratique et de contribuer au développement du Swimrun.

Dernière précision, l'organisation du sport français précise que seule une fédération délégataire peut décerner des titres de Champion de France. C'est ce qui arrivera rapidement si cette délégation nous est accordée !



La déferlante Swimrun

touche la côte tahitienne !





Jacvan et organisation



organisation







un départ commun pour une course «fun»

Dimanche 20 novembre, 8h30, côte Est de Tahiti... Le mercure annonce déjà 30°, le ciel est bleu et le soleil chauffe déjà bien la peau...la température de l'eau frôle les 28°... des conditions idéales pour découvrir cette nouvelle activité au «fenua», le «Swimrun». Bien loin des conditions climatiques de l'Ötillo qui a vu naitre la discipline avec des températures bien plus fraîches et un soleil qui s'il répond présent est loin de réchauffer la peau...
Deux formats étaient proposés, avec un parcours «découverte» et un parcours «aito» («guerrier» en tahitien), un départ commun pour une course «fun» mais éprouvante pour les organismes !
40 équipes, composées de licenciés triathlon, natation, athlétisme ou de sportifs « loisirs », étaient sur la ligne de départ, les pieds dans le sable, le dos tourné vers l'horizon et le regard vers le 1er objectif, une course de 1 km sur le sable noir et doux de la Pointe Vénus à Mahina.
Quand les concurrents s'élançaient, la plage était encore vide avec quelques surfeurs seulement, curieux de voir ce qui allait se tramer !
Les équipes partaient sur des rythmes différents, entre envie d'en découdre et appréhension de l'inconnu... La course lancée, c'était parti pour plus d'une heure d'effort intense sous un soleil de plomb ! Des conditions différentes de la Suède mais pas forcément plus facile quand on a du mal à encaisser la chaleur.



Des conditions différentes de la Suède

Rapidement, les meilleurs se détachaient avec des techniques de transitions et du matériel différents : des pulls, des palmes, des plaquettes, chacun son style, chacun sa méthode, mais tout le monde avait bien travaillé sa technique en amont ! L'envie de bien faire sur cette première à Tahiti !
Une partie natation de 800m continuait de creuser les écarts, puis un passage à gué lançait la seconde partie, avec une course à pied de 4,5 km, et notamment la montée du col du Tahara'a.
En haut de celui-ci, tous les concurrents pouvaient profiter d'une des plus belles vues de l'île, chacun



les concurrents pouvaient profiter d'une des plus belles vues de l'île







la baie de Matavai rafra chissait les corps bouillonnant

à sa manière : soit en courant le plus vite possible, soit en trottinant ou en marchant afin de récupérer et savourer ces instants fabuleux que nous offrent la nature et le sport !

L'enchaînement avec une « petite » natation de 500m dans la baie de Matavai rafraîchissait les corps bouillonnant après 1 heure d'effort sous une chaleur écrasante et un taux d'humidité qui approchait les 90% !
Et c'était reparti pour une course de 2 km...avec à nouveau le Tahara'a !

Dernière mise à l'eau à l'embouchure d'une petite rivière qui donnait accès à un petit coin de plage où arrivent quelques rouleaux... il ffallait être vigilant et trouver le bon moment pour plonger sous la vague !



1 km plus tard et une natation plus au large que les autres, nos «Aitos» terminaient par 1 km de course à pied avant de franchir la ligne d'arrivée, épuisés mais heureux d'avoir terminé cette belle course !
Les meilleurs triathlètes, coureurs et nageurs de Tahiti étaient engagés, et tous ont fait le même





une épreuve éprouvante physiquement

bilan : une épreuve éprouvante physiquement à cause des changements inhabituels et répétés entre position horizontale et verticale, mais qui correspond parfaitement à la mentalité sportive polynésienne...du «fun», du plaisir, le tout avec un peu de folie !!!

Le Cercle des Nageurs de Polynésie (section triathlon) est fier d'avoir organisé cette 1ère édition qui va donner un nouvel élan aux sports à disciplines enchaînées !

Nature, partage, respect, entraide, tout est rassemblé pour que ce nouveau concept se pérennise à Tahiti et dans ses îles... et pourquoi pas la mise en place d'un circuit de plusieurs dates pour 2017 !

la mentalité sportive polynésienne...du «fun», du plaisir, le tout avec un peu de folie !!!







SWIM-RUN MAGAZINE

COURSES 2017

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

15 : Torpedo Swimrun
22 : California Swimrun Challenge

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

18 : Swimrun Estérel Saint Raphaël
25 : Breca Wanaka long - short

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

01 : Frogman Queenscliff - Tadpole / ÖTILLÖ Hvar sprint
02 : ÖTILLÖ Hvar
15 : Morocco swimrun Atlas
22 : Frogman Melbourne Long - Tadpole
23 : Swimrun Costa Brava Ultra - Marathon - sprint - short / California Swimrun Championship / Angers
29 : Gravity Salagou Long - Court / Bin swimrun
30 : Riviera Swimrun

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

06 : Swimrun Australia
07 : Borensberg - sprint
13 : Amphiman Lleh long - mid - short / Gravi découverte ile de France
20 : Swimrun du Jura - Lac de Vouglans
21 : SwimRun Triton Experts - Découvertes / Amphibianman / Sjö till Sjö Sala
28 : Utö Swimrun

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

04 : Conero swimrun
11 : Borås swimrun - sprint
12 : Elba swimrun
17 : Isles of Scilly Swimrun / Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière S
18 : Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière M - L / 50turen Swimrun - sprint
24 : Love SwimRun Llanberis / Swimrun côte Vermeille Ultra - Longue - Moyenne - Courte
25 : SwimRun Skyfall Ultra - short - Sprint / Idro swimrun
26 : Saint Quentin Swimrun / Swimrun Gironde M - XS / Swimrun de Vaulx-en-Velin
27 : Swimrun Xterra Québec
29 : Copenhagen Urban swimrun

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

01 : Midnight Sun swimrun (long - short) / Kustjagaren
02 : Swimrun Trakai Elite - Middle - Light
05 : Vansbro - SR relay
08 : Swimrun de Crozon / Swimrun urbain de marseille
09 : Swimrun d'Ose / Marseille swimrun urbain / Swimrun Venice / Engadin
15 : Höga Kusten Swimrun Original - Light / Kalmar Swimrun - Sprint / Rockman
17 : Verano swimrun - short
23 : Porkkala - sprint
29 : Breca Buttermere - sprint / Wetrockrace / Lake-to-Lake 37 - 23 - Fun
31 : Farleden

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

01 : Sevan swimrun
03 : Beach swimrun
05 : Lilla Skärgårdsutmaningen - long - short / Öloppet - sprint / Led - Lofthammar enduranoe day / Snowdonia Llyn i Llyn - Short / The Riviera Race - Sprint - Super Sprint
06 : Karlstad swimrun - sprint
07 : Swimrun Bologna
08 : Stockholm Archipelago Ultraswimrun Challenge
12 : Nordslingan / Ångaloppet sprint - family
13 : Ångaloppet / Idre / MarstandOpenWater Swimrun / MDW Sprint - MDW Easy Sprint / Stora stöten long - short / Karlskrona Swimrun - sprint
14 : Casco Bay Islands
16 : Sjö till sjö
19 : 10 Islands swimrun / To the worlds end / Breca Gower
22 : Xterra swimrun
26 : Hell's Hop / Immeln
27 : Swimrun Cheers / Hälsodagen nu - sprint
29 : Lake Swimrun

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

03 : Loch Lomond Long - Sprint
04 : Ötillö
09 : Emeraude Swimrun / Brecia Jersey - sprint
10 : Aquatic Runner / Xterra swimrun Denmark
11 : Swimrun d'Alsace - Kids
17 : Åland Swimrun
20 : California Swim Run
24 : Talloires Ô Féminin / Solvalla Swimrun - Solvalla Sprint Swimrun
30 : Loch gu loch

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

01 : Koster / Epic Landus Long - Short / Swimrun Groix
07 : Allgäu Swimrun
09 : Galway Bay
10 : Hokey Cokey
14 : Amphiman De Schorre - Sprint / Gravity swimrun
15 : Swimrun les Glénans
23 : 1000 Lakes swimrun / Swimrun Cote d'Azur
29 : Swimrun Marnaton

Date à déterminer, fin octobre 2017
Marnaton Cap de Creus swimrun / Otillo 1000 lacs

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

20 : Neda el Món Swim Run Barcelona Coast

DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

10 : Mornington Frogman Long - Sprint - Tadpole

Retrouvez nous sur notre page facebook :

Swimrun Magazine Europe

Le calendrier sera mis à jour réguliérement avec les infos que nous recevrons des organisateurs et sera mis dans le mag tous les mois

@SwimrunFrance et Organisateurs



Tour d'horizon

de quelques épreuves...

Ce mois-ci Swimrun-magazine vous propose un petit tour d'horizons de quelques épreuves qui ont d'ores et déjà inscrit leur date dans le calendrier. Une présentation qui vous retrouverez régulièrement au fil des numéros et que nous étofferons pour vous donner toujours plus d'infos pour savoir où pratiquer !





Swimrun Esterel

SWIMRUN ESTEREL
18 mars 2017

Au cœur du massif de l'Esterel et les pieds dans l'eau, la ville de Saint Raphaël vous convie à venir vous enivrer des senteurs des pins, des bruyères et des romarins. Joyau incontournable de la Côte d'Azur ce massif montagneux de faible altitude, composé de roches volcaniques qui lui donne sa coloration rougeâtre, s'est imposé comme le site unique et magique pour cette 1ère édition du swimrun Esterel. Véritable belvédère qui domine la baie d'Agay avec en toile de fond l'ile d'or. Le parcours d'une beauté majestueuse vous permettra courir sur le sentier du littoral d'un panorama exceptionnel longeant la grande bleue dans une nature encore préservée et de nager dans les eaux bleu azur de la mer Méditerranée. Vous pourrez aussi admirer la vue du sémaphore du Dramont, et traverser à la nage la magnifique baie d'agay avec l'ile d'or en point de mire baignée d'un soleil éclatant.

Une course magique par équipe de 2 personnes, dans un lieu aux couleurs sublimes, alternant nage en mer et course à pied.
Plages, sentiers du littoral, rochers rouges, garrigue et pinèdes...Vous en prendrez plein les yeux.

Serez vous prêt à affronter le seul Swimrun en France en Hiver avec une eau aux alentours de 13-14 degrés ?

Distance : Swimrun by night : 4 km + distance 23 km

Plus d'infos sur :
www.swimrunesterel.com

MOROCCO SWIMRUN
15 avril 2017

Le SWIMRUN arrive au Maroc sous le nom de Morocco SWIMRUN « Atlas » !

L'évènement aura lieu dans le lac de Bin El Ouidane au mois d'Avril 2017. Le Lac de Bin El Ouidane se trouve à 3heures en voiture de Marrakech et de Casablanca.

L'organisation propose un package complet incluant 2 nuitées en hotel + transfert aéroport x 2 + la Course au prix total de 700 euros par Binôme.

TOTAL NATATION : 11,650KM
TOTAL COURSE A PIED : 25,965 KM
TOTAL SWIMRUN DISTANCE : 37,675KM

http://www.moroccoswimrun.com/



Swimrun bin-el-ouidane-maroc







Swimrun Breca

SWIMRUN ANJOU
23 avril 2017

Première édition pour ce swimrun. La discipline pose ses valises dans la ville d'Angers et proposera deux parcours.
Parcours S : Distance totale = 13 184 m
Distance course à pied = 10 738 m
Distance natation = 2 446 m

Parcours M : Distance totale = 26 010 m
Distance course à pied = 21747 m
Distance natation = 4 623 m

Plus d'infs sur :
http://www.angersswimrun.onlinetri.com/

GRAVITY RACE LAC DU SALAGOU
29 avril 2017

Cette année il y en aura pour tout le monde ! Nous vous proposons deux parcours dans les terres rouge du Lac du Salagou et ses eaux cuivrées :

Gravi'Long : 42km dont 4,2km de natation.
Gravi'Court : 22 km dont 1,5km de natation.

Gravi'Long : 170€ par équipe
Gravi'Court : 80€ par équipe

http://www.gravity-race.com/



HEAD est le 1er fabricant à avoir développé des combinaisons dédiées à la pratique du **SWIMRUN !**

▶ Découvrez nos produits sur **http://swim-eu.head.com/fr/men/open-water.html**

HEAD SWIMMING



Swimrun NICE METROPOLE



SWIMRUN «THE RIVIERA» NICE METROPOLE
30 avril 2017

Le projet est né de la passion d'une équipe pour le sport outdoor, l'amour de la région et la rigueur du sport de haut niveau.

La deuxième édition partira de Nice, plage militaire la réserve et l'arrivée se fera à Cap d'Ail plage de la Marquet.

Distance totale : 26 km / 5.8 km de natation / 20.2 km de course à pied à travers le sentier du littoral ou le sentier des douaniers. Au total, 15 transitions sont prévues, 8 parcours de natation compris entre 400 et 1000 m et 8 parcours de course à pied (de800 à 6000 m).

www.swimruntheriviera.com/

https://th-th.facebook.com/Swimrun-the-Riviera-Nice-Monaco

GRAVI DECOUVERTE ILE DE FRANCE
13 mai 2017

La Gravi'découverte a lieu sur la Base de Loisir de Jablines-Annet, situé à 30min de Paris.

Gravi'Court : duo + solo
Une boucle de 13,5km dont 2km de natation (5 transitions).

Gravi'Long : duo + solo
La boucle du Gravi'Court à effectuer deux fois / 27km dont 4km de natation (10 transitions).

Gravi'Jeune : duo de 14 à 18ans.
Parcours de 6km dont 800m de natation (4 transitions).

Les tarifs d'inscriptions sont fixés Gravi'Court Duo : 50€ par équipe
Gravi'Court Solo : 30€
Gravi'Long Duo : 90€ par équipe
Gravi'Long Solo : 50€
Gravi'Jeunes : 25€ par équipe

http://www.gravity-race.com/

SWIMRUN DU JURA – LAC DE VOUGLANS : 20 mai 2017
C'est LA nouveauté 2017 !

Le choix d'intégrer cette épreuve au challenge Oxyrace est venu naturellement. L'engouement couplé aux valeurs de liberté, d'effort, de dépassement de soi et de solidarité de ce type d'épreuves correspond parfaitement aux valeurs de ce challenge.

L'équipe d'organisation a choisi un lieu exceptionnel totalement naturel et préservé pour cette épreuve de swimrun : le Lac de Vouglans.

Il est le 3ème lac artificiel de France avec une distance de 35 km. Les sentiers de randonnées qui longent ce lac donnent ainsi un cadre idéal pour la pratique du swimrun.

Venez courir sur des rives boisées qui plongent dans une immense étendue émeraude !

C'est aussi une nature sauvage et préservée. Votre séjour sera un moment de dépaysement total ou vous nagerez dans une eau transparente aux couleurs caraïbes.
Ce swimrun propose 3 formats de course s'adressant ainsi à un public large : du débutant qui souhaite découvrir cette nouvelle discipline au swimrunner le plus accompli en passant par une distance moyenne. Le format le plus long vous plongera dans une aventure proche de l'épreuve reine et de référence qui est L'Ötillo.

A vous de choisir le partenaire qui vous accompagnera pour relever ce nouveau défi sportif.

Plus d'infos sur :
http://www.oxyrace.fr/

SWIMRUN VASSIVIERE
17 et 18 juin 2017

Ce Swimrun se déroulera autour du lac de Vassivière (Limousin, France) au sein du « Parc Naturel Régional des milles vaches » le weekend du 17 et 18 juin.

Une épreuve solidaire : Créée en 2008, l'association Sang Pour Sang Sport est basée à Lyon. Elle organise des évènements sportifs au profit de la lutte contre la maladie du lymphôme auprès de jeunes adultes au Centre Léon Bérard et à l'hôpital Lyon Sud. L'année dernière l'ensemble des bénéfices a été reversé à l'association.

Pour satisfaire un large public, trois formats d'épreuve sont proposés :
Format S : 8,6 km de course + 1,3 km de natation à partir de 50€
Format M : 17,7 km de course + 2,8 km de natation à partir de 70€
Format L : 35,4 km de course + 5,6 km de natation à partir de 70€

http://swimrun-sangpoursangsport.jimdo.com







Swimrun Vermeille

SWIMRUN CÔTE VERMEILLE
24 juin 2017

Entre Pyrénées et Méditerranée, en binôme, venez braver la Côte Vermeille.
Vous traverserez le territoire du Sud au Nord, en alternant successivement des phases de natation et de course à pied.

Au départ de la ligne frontalière Franco-Espagnol, votre périple vous fera traverser jusqu'à 5 communes, chacune riche d'un fort patrimoine historique et d'une variété topographique incroyable.

Tracé entre sentiers littoraux, chemins de vignes et singles du massif des Albères, ce parcours sur mesure vous fera découvrir les trésors exceptionnels de la côte Vermeille. Il vous proposera une VARIETE DE PAYSAGES UNIQUE EN FRANCE !

4 COURSES au cœur de l'un des plus beaux écrins naturels de France : la Côte Vermeille, pépite des Pyrénées-Orientales.

4 formats de course :
La courte : 12,7 km (2,13 km de natation et 10,57km de course à pied) / prix : 35€/personne soit 70€ par équipe

La moyenne : 25,5 km (4,15 km de natation et 21,35km de course à pied) / prix : 65€/personne soit 130€ par équipe

La longue : 44,2 km (6,32 km de natation et 37,08km de course à pied) / prix : 105€/personne soit 210€ par équipe

L'ultra : 60 km (8,75 km de natation et 51,25km de course à pied) / prix : 145€/personne soit 290€ par équipe

Plus d'infos sur :
http://www.swimruncotevermeille.com/

SWIMRUN URBAIN DE MARSEILLE
Un swimrun 100% urbain, 100% marseillais !
8 juillet 2017

Ce swimrun est une première à Marseille. Il est organisé dans le cadre du triathlon de Marseille qui, à l'occasion de Marseille Provence Capitale Européenne du Sport, a souhaité proposer une nouvelle épreuve : le swimrun urbain. Une belle occasion de montrer que Marseille intra-Muros est un terrain de jeu incroyable pour cette discipline qui mérite d'être encore plus connue !

L'épreuve dénote dans le paysage des swimruns et on peut le qualifier de hors norme.

Il est 100% urbain et la partie course à pied a toutes les caractéristiques d'un trail : elle est très technique avec du dénivelé, des montées et descentes d'escaliers, des passages de digues en rochers et même des mono traces... !

L'épreuve s'adresse à la fois aux binômes, dans la pure tradition de cette discipline mais également aux individuels, ce qui est rare !

La natation est importante avec plus de 20% du parcours avec différentes expositions au vent ce qui pourra la rendre agitée. Les bons nageurs apprécieront !

Et enfin : pour ceux qui se lancent dans la discipline, pas besoin d'investir dans une combinaison : la mer à Marseille à cette époque est entre 20 et 22° ! Mais sous le décor de carte postale le tracé est très exigeant et « pique les jambes ». Mieux vaut arriver préparé pour le faire dans de bonnes conditions et profiter des magnifiques points de vue sur le Château d'If, les Iles du Frioul et le Phare du Planier sinon la montée à la bonne Mère peut vite devenir un véritable chemin de croix !

Distance : 20 km au total : 16 km de course à pied et 4 km de natation (20 %)

10 sections de course à pied (11 km pour la plus longue)

9 sections de natation (1000m pour la plus longue)

Site internet :
www.triathlondemarseille.com







Swimrun Breca

BRECA BUTTERMERE LE SWIMRUN ORIGINAL MADE IN ENGLAND

29 juillet 2017

Breca Buttermere est une aventure swimrun dans une partie encore très sauvage du Royaune-Uni, le Western Fells, la région des lacs.

Situé dans les vallées de Buttermere et Borrowdale, le parcours abrite d'anciennes routes, des chutes d'eau, des crêtes et des traversées de l'île avec des vues parmi les plus spectaculaires du Lake District National Park.
Rejoignez-nous le 29 juillet 2017 pour la troisième édition avec un parcours modifié et deux nouveaux lacs - Loweswater et Derwentwater.

LONGUE DISTANCE : Course à pied : 42km | Natation: 6 km | Transitions: 18 | Longueur totale: 48km
SPRINT : Course à pied 17km | Natation: 3km | Transitions: 8 | Longueur totale: 20km

Coût: £ 150 par personne sur le format LD, £ 100 par personne sur format sprint
Par équipes de deux seulement

Website:
www.brecaswimrun.com/breca-buttermere

BRECA GOWER

Samedi 19 août 2017

Découvrez la péninsule Gower du Pays de Galles comme jamais auparavant. Course contre la marée lors de la partie natation !

Une expérience inoubliable.
Course à pied: 40km | Natation: 6km | Transitions: 18 | Total: 46km
Prix : £ 125 par personne (limité à 50 équipes de deux).

Site Web:
www.brecaswimrun.com/breca-gower

SWIMRUN EMMERAUDE

9 septembre 2017

Pionner de ce type d'épreuve en France, la première édition de l'Emeraude Swim Run avait réuni 65 binômes en septembre 2015. Le circuit suit le mythique sentier des douaniers et les tronçons de natation vous font plonger dans les magnifiques eaux bretonnes de la Côte d'Emeraude. Un parcours qui fait passer les participants par les plages de Lancieux, Saint-Briac-sur-Mer et Saint-Lunaire (1h au nord de Rennes). Un décor à couper le souffle qui a fait de ce format de course inédit un immense succès.

Quatre fois plus d'athlètes s'était ainsi donné rendez-vous pour l'édition 2016. Avec les dossards roses numérotés des coureurs et au son des cornemuses et des bombardes, le spectacle était encore une fois magnifique. Au total, les 512 swimrunners ont avalé 4,6 km de natation (7 tronçons) et 18,4 km de course à pied (8 tronçons). Cette édition fut particulièrement intense, les impressionnantes vagues sur les tronçons de natation rajoutant du piment à la course.

Cette épreuve fait déjà partie des incontournables de la discipline en France.

Distance totale : 23km - natation : 4,6km (7 tronçons de 600m à 900m) - course à pied : 18,4km (8 tronçons de 1,1km à 3,6km)



Swimrun EMERAUDE







Swimrun Allgau

BRECA JERSEY
9 septembre 2017

Breca Jersey est la première course swimrun des îles Anglo-Normandes autour de la superbe côte de Jersey.

Les concurrents auront l'océan comme terrain incroyable et nageront à travers les baies emblématiques de l'île. Les équipes s'affronteront dans le sens contraire des aiguilles d'une montre autour de l'île dans une bataille contre les marées implacables de 40 pieds de Jersey. Étant parmi les plus hauts du monde, les marées présentent un parcours en constante évolution et un défi unique dans le monde de swimrun. Le travail d'équipe sera essentiel pour les paires à surmonter ces eaux tourbillonnantes de l'océan et les transitions rocheuses techniques.

Longue distance : course à pied : 45km | Natation: 6km | Transitions: 16 | Longueur totale: 51km
Sprint - Course à pied : 13km | Nager: 4km | Transitions: 10 | Longueur totale: 17km

Tarif : £ 150 par personne pour le longue distance, £ 100 par personne sur le sprint

Équipes de deux seulement

ALLGÄU
7 octobre 2017

Deuxième édition en 2017 pour ce swimrun en terre allemande. Au programme, pas de changements, 7 sections de course à pied pour un total de 23,5 km (560 m de dénivelé positif) et 6 sections de natation pour un total de 3,5 km de natation.

GRAVITY RACE LAC D'ANNECY
14 octobre 2017

De Veyrier-du-Lac à Saint Jorrioz, la Gravity Race vous permettra de courir dans les plus beaux sentiers montagnards et de nager dans les eaux cristallines du lac d'Annecy . Vous pourrez ainsi gravir le Mont Veyrier, dévaler les pentes du Roc de Chère et traverser le Lac d'Annecy avec comme paysage les cimes enneigées et le soleil au zenith. 39 km de course dont 5,4 km de natation

Prix : 200€/équipe

http://www.gravity-race.com/

SWIMRUN COTE D'AZUR
Octobre 2017 (date à déterminer)

Départ et arrivée de la ville de Beaulieu sur mer avec traversée des communes de Saint-Jean Cap Ferrat et Villefranche sur Mer.

23KM (4KMS SWIM / 19KMS RUN)
EQUIPE DE 2PERSONNES

http://www.swimruncotedazur.fr/



Swimrun Côte d'Azur





O'XYRACE®

SWIMRUN DU JURA – LAC DE VOUGLANS

20 MAI 2017

COURTE
14 km (2km nage/12km trail)
D +270m

MOYENNE
30 km (4km nage/26km trail)
D +730m

LONGUE
47 km (6km nage/41km trail)
D +1000m

WWW.OXYRACE.FR

LA CAGOULE ou BONNET
pour le confort, la protection thermique et une meilleure visibilité

LE MASQUE ou LES LUNETTES
indispensable pour la nage en milieu naturel, forme et traitement miroir à la discrétion de l'athlète

LA COMBINAISON
élément clé de la panoplie pour sa protection thermique mais aussi pour sa flottaison grâce à plusieurs épaisseurs de néoprène stratégiquement positionnées :

plus épais sur les cuisses et le buste et extrêmement élastiques et fines au niveau des épaules. Double glissière avant/arrière pour l'effeuiller pendant les longues sections de course à pied

LE « PULL BUOY »
pour augmenter la flottaison des membres inférieurs, il compense le poids des chaussures et permet de nager sans utiliser les jambes

la panoplie du Swimrunner

LES GANTS ou PLAQUETTES
procurent une plus grande "sensation" et propulsion dans l'eau.

Les gants permettent de se renforcer musculairement.

Les plaquettes sont quant à elles très prisées en compétition car augmentent la propulsion

LA BOUÉE
très utile pendant les entrainements en milieu naturel, permet de se signaler et ainsi être vu des embarcations

LES CHAUSSURES
modèle avec semelle extérieure antidérapante type trail. Il sera possible de faire quelques petits trous pour faciliter l'expulsion de l'eau lors des sessions de course

photo @CB

LA HOTTE SWIMRUN

du père Nöel



A chaque discipline son matériel. Découvrez notre sélection de produits spécifiques à la discipline swimrun dans la Hotte du Père Noël....



125€

INOV-8

http://inov-8.fr/



HEAD

www.head.com/fr/sports/swimming/

499.95€



519€

HUUB

www.huubfrance.com

140€

HOKA ONE ONE

www.hokaoneone.eu/fr





1. SWIMRUN BASE : La combinaison a une base en néoprène de 2mm extrêmement extensible qui fournit une grande mobilité et assure une grande liberté de mouvements dans la zone des hanches notamment pendant la course à pied. Panneaux en 4mm sur la poitrine et au niveau des cuisses qui augmentent la flottaison notamment pour compenser le poids des chaussures.

Revêtement GLIDESKIN pour un minimum de résistance et une meilleure glisse dans l'eau. Double glissière avant-arrière, s'ouvre facilement pour les parties de course à pied. 2 poches sont stratégiquement placées sur le ventre pour placer des gels, vivres... Un empiècement en nylon est placé entre les jambes pour limiter les frictions pendant les déplacements hors de l'eau. Des boucles en nylon sont positionnées devant et derrière pour accrocher tous les accessoires nécessaires. Un petit sifflet de sécurité est accroché à la glissière avant.

2. HUAKA 2 : Conçue pour répondre aux exigences de nos athlètes en quête de légèreté, de Speed et d'amorti ultra-performant, la HUAKA permet une foulée extrêmement efficace et légère. Ce modèle intègre la semelle intermédiaire ultra-moderne en RMAT®, qui garantit une longévité exceptionnelle. Également dotée d'une tige SpeedFrame sans couture, la Huaka est idéale pour battre votre record de vitesse sur route ou sur sentiers. Bien que ce produit n'est pas spécifique Swimrun, son poids ultra-léger et sa tige sans coutures qui facilite l'évacuation de l'eau en font un bon compromis.

3. Amphibia : Les adeptes du Swim and Run ne pourront pas passer à côté de la combinaison amphibia, dédiée à cette discipline. Une combinaison adaptée pour la natation et la course à pied ! Le zip avant fait la différence avec les combinaisons néoprène de triathlon et la rend adaptée pour la course à pied. Le col en V et une ouverture maximale permettent une grande aération et supprime l'effet de compression étouffant lorsqu'on sort de l'eau pour courir. 2 poches intérieures avec fermeture velcro pour les gels. 1 large poche intérieure arrière pour glisser un GPS, Flexibilité supplémentaire pour les hanches, et de la résistance à l'usure à l'intérieur des quads et les fessiers. La combinaison est livré en version longue, mais a été préparée pour une découpe, qui est habituellement fait au-dessus des coudes et des genoux.

4. X-Talon 200 : Chaussure de trail ultra-légère avec une accroche hors-normes pour tous les terrains techniques. La dernière évolution de la gamme X-Talon, pensé pour être efficace pour le trail comme pour la course d'obstacles ou SwimRun, grâce à une tige qui évacue très rapidement la boue et/ou l'eau. Technologies : Technologie DWR (Durable Water Repellant) : tissu avec des capacités déperlantes pour garder le pied au sec en évacuant plus facilement l'eau et évite les contraintes de respirabilité et de souplesse d'une membrane complètement imperméable. Rope-Tech™ : Renforts placés stratégiquement sur la semelle pour augmenter la résistance de la chaussure lors des montées et descentes de corde (mud-race / courses d'obstacles).

329€

MAKO

www.mako-sport.fr



5



7

100€ (au lieu de 154€)

VIVOBAREFOOT

www.vivobarefoot.com/fr



8

124,95€

SKECHERS

www.fr.skechers.com



9

215€

SALOMON

www.salomon.com/fr



6

85€

Z3R0D

www.z3r0d.com

5. Land and sea : Pour développer son produit swim-run, la marque a fait appel à des pratiquants expérimentés afin de trouver le bon équilibre entre confort, performance et durabilité. Des zones anti frottements ont été placés entre les jambes, sous les bras, et sur les fesses ; des panneaux Run-Stretch sur l'aine. La coupe Ultra-Stretch shoulders a été placé au niveau des épaules. Maintien d'un bon niveau de flottaison aux endroits stratégiques tels que les cuisses, et le corps. Protection thermique. Zips avant ET arrière, pour toutes les possibilités d'ouverture pendant la course à pied (plus d'autonomie et d'aisance à l'enfilage par rapport à une combinaison avec un seul zip avant). Une grande poches sur les lombaires pour y mettre les produits nutrition ou autres et une petite poche interne à l'avant pour le GPS/ sifflet. Disponible en modèle hommes et femmes avec coupe spécifique.

6. S-LAB XA AMPHIB : Une seule chaussure sur la terre et dans l'eau. À la croisée de deux mondes. Conçue avec et pour les meilleurs athlètes de swimrun, la S-LAB XA AMPHIB est aussi efficace mouillée que sèche. La performance ne doit rien au hasard. Système d'évacuation de l'eau et adhérence sans faille. Poids : 215 gr

7. GOtrail : La plaque de dispersion des pressions au niveau de l'avant-pied Dupont® Hytrel® procure une protection contre les chocs et assure un retour d'énergie. La semelle extérieure antidérapante multi-surfaces est crantée avec une géométrie agressive et composée de caoutchouc durable, offrant une excellente adhérence sur une pluralité de sentiers et dans toutes les conditions. L'amorti 5GENTM procure du confort et plus de réactivité. Les renforts d'œillet de laçage et les lacets à faible étirement assurent une coupe élancée et un maintien stable. Protection imperméable Skechers H2GO. Son dessus quasiment sans couture et son revêtement imprimé en 3D allient sécurité, confort et respirabilité. Le renfort moulé du talon et la sangle de soutien interne garantissent un maintien stable et sûr. La zone de contact entre le sol et la voûte plantaire stimule l'efficacité à chaque foulée. Poids : 272 gr

8. Primus Trail SG : Chaussure de trail parfaitement adaptée à la pratique du Swimrun : - Chaussant à la fois large et proche du pied, notamment au niveau du coup de pied avec une précision de serrage / - Poids ultra-léger et tige très souple qui n'absorbe pratiquement pas l'eau / - Séchage rapide / - Accroche tout terrain / - Chaussure proche du sol pour une meilleure proprioception et des appuis plus sûrs en sortant de l'eau. Poids: 250g (taille 42)

9. Neojammer Train : C'est l'outil d'entraînement natation nouvelle génération pour les triathlètes à la recherche d'un rapport qualité-prix imbattable ! Entièrement réalisé en néoprène Yamamoto 38, sa composition présente un panneau principal en néoprène skin de 3mm d'épaisseur sur l'avant et les cuisses, complété par du jersey de 2mm d'épaisseur à l'arrière. Il vous procurera un gain hydrodynamique notable. Disponible du XS au XL.

Compex®
Your intelligent training partner

SP 8.0
GOLD EDITION

SÉRIE LIMITÉE
30 ANS
5 ANS DE GARANTIE



1349€* TTC



4 BANDES ÉLASTIQUES



6 SACHETS D'ÉLECTRODES SUPPLÉMENTAIRES



1 POCHETTE SOUPLE DE TRANSPORT



1 PACK STYLET POINT MOTEUR



5 ANS DE GARANTIE

Compex 30 YEARS SWISS TECHNOLOGY 1986 - 2016

SWISS TECHNOLOGY

WWW.COMPEX.INFO

*prix public conseillé.
Dans la limite des stocks disponibles.

Lire la notice. Les Compex sont dédiés à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Ils sont destinés à la stimulation des nerfs sensoriels, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.