

TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON - PARATRIATHLON - BIKE AND RUN - SWIMRUN

PARIS 2024



TEST AERO



SWIMRUN MAG#8

NOUVEAUTE

Présentation de la Super League

RENCONTRE AVEC...

Frederik Van Lierde  
Eimear Mullan et Ritchie Nicholls

## ROMAIN GUILLAUME

MA PROFESSION...  
LE TRIATHLON

NOS CONSEILS DE PRO

Santé-nutrition : le fer

Prépa mentale : aborder la saison

MATERIEL

Visite chez TIME

Fizik R4B Donna, la belle Italienne !

Prologo T Gale PAS CPC

Look 796 Monoblade

Accessoires aéro

[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://WWW.TRIMAX-MAG.COM)



Le nouveau Romain Guillaume est arrivé ! Et que ça fait du bien de revoir Romain gagner à nouveau! Nous l'avons rencontré suite à sa victoire en Afrique du Sud et Nicolas Geay consacre sa chronique à ce rayon de soleil pour le long français. Cyril Viennot n'est peut-être plus seul à pouvoir briller à Hawaii, on en parle dans ce numéro de mars. Un autre spécialiste de l'IM, ancien vainqueur à Kona, veut se relancer. Fred Van Lierde a signé en France et nous a accordé une grande interview. L'occasion de faire le point sur la carrière et les ambitions du Belge.

Ce mois-ci, nous mettrons aussi la lumière sur le triathlon d'Obernai et consacrons un grand dossier JO Paris 2024. Le projet, le triathlon et les chances de victoires de Paris passés au peigne fin. Tous derrière la candidature de Paris 2024 !

Avant de commencer la saison, découvrez nos conseils nutrition-santé pour savoir si vos stocks de fer sont suffisants et ceux sur la prépa mentale pour aborder au mieux et programmer votre succès dès les premières courses.



Photo de couverture : Romain Guillaume  
Copyright : jacvan@tous-droits-réserve

*Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.*

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

Ont collaboré à ce numéro : Isabelle Harsin, Romuald Vinace, Challenge-family, Nicolas Geay, Jacvan, Pierre Mouliérac, Fabien Boukla, Super League, Mathilde Dupouy, Jean-Baptiste Wiroth, Noé Grandotto-Biettoli, Sandra Fantini, Simon Billeau, Guillaume Lehner, Gwen Touchais, Geoffrey Memain, Alexandra Bridier, et vous

[www.trimax-mag.com](http://www.trimax-mag.com)

Contactez la rédaction :

[redaction.trihebdo@gmail.com](mailto:redaction.trihebdo@gmail.com)

Contactez la régie pub :

[pubtrimax@gmail.com](mailto:pubtrimax@gmail.com)

Contactez nos testeurs :

[trimax.tests@gmail.com](mailto:trimax.tests@gmail.com)

En swimrun, nous vous proposons une analyse pathologique pour prévenir les blessures dans cette discipline si particulière. Un article qui passe en revue les différentes pathologies qui guette le swimrunner avec une mine de conseils pour les prévenir.

Enfin, côté matos, nous avons essayé pour vous le Look 796 aéro, un test suivi d'ailleurs par un dossier dans lequel vous trouverez tout un tas d'accessoires pour améliorer l'aérodynamisme.

Alors, bonne lecture, au plus proche des stars françaises et mondiales du triathlon et avec plein de conseils pour pratiquer au mieux votre sport préféré.

*La rédaction*

RESTEZ CONNECTÉS



Notre page FACEBOOK



@trimaxhebdo



Nous sommes Marseille



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES MÉDIAS



PARTENAIRES OFFICIELS



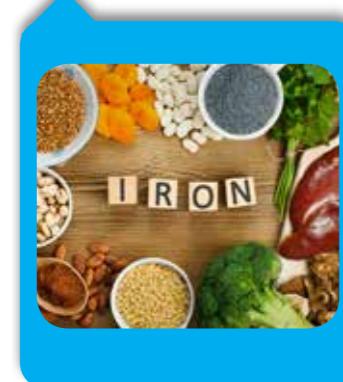
TRIMAX MAGAZINE N°161

# LE SOMMAIRE

## CONSEILS

### DOSSIERS DU MOIS

- P 8 : Le triathlon Obernai
- P 12 : Challenge Madrid
- P 16 : JO 2024 : la dernière ligne droite
- P 24 : Les élections FFTRI en 7 questions
- P 40 : Super League



- P 66 : Vos stocks de fer sont-ils suffisant en vue de la saison 2017 ?
- P 74 : Préparer sa saison. Les enjeux de la préparation mentale



## MATERIELS

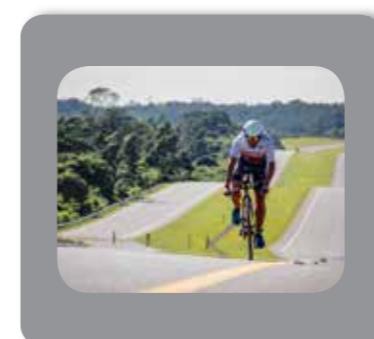
### RENCONTRE

- P 34 : Frederik Van Lierde
- P 52 : Romain Guillaume, le plaisir retrouvé...
- P 60 : Portrait croisé : Eimear Mullan et Ritchie Nicholls



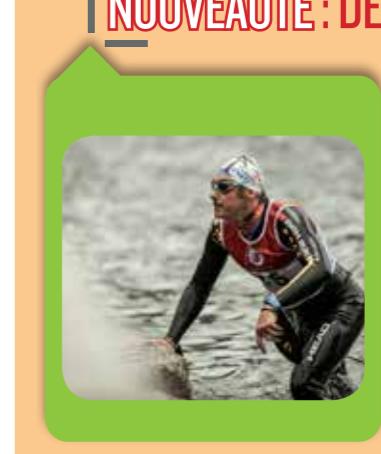
### NOUVEAUTÉ : DÉCOUVREZ SWIMRUN

- P 125 à 152 : À la découverte du SwimRun
- Le Swimrunman en opération séduction
- Calendrier des courses
- O'xyrace dans l'esprit Ötillö...
- Analyse pathologique et prévention du SwimRun



### ZOOM SUR

- P 14 : Romain Guillaume, pour le plaisir !
- P 28 : Versailles Triathlon, le choix du Roi
- P 46 : 70.3 Afrique du Sud



[www.trimax-mag.com](http://www.trimax-mag.com)

LA PHOTO DU MOIS



«Le succès n'est pas un but mais un moyen de viser plus haut.»

Pierre de Coubertin



Isabelle Harsin©tous droits réservés



# Le triathlon Obernai-Benfeld,



## **l'irrésistible attraction**

Pas moins de 1600 triathlètes sont attendus le 4 juin prochain sur l'épreuve alsacienne

**U**ne plongée dans les eaux chaudes du plan d'eau de Benfeld avec deux sorties à l'australienne au programme un parcours des plus sélectifs sur les crêtes Vosgiennes, un dénivelé taillé pour les grimpeurs, un circuit vélo alternant pavés, bitume et trail... il n'en faut pas plus pour convaincre les triathlètes de relever le défi alsacien.

Certainement pas une partie de campagne chère à Maupassant mais le décor en vaut bien l'effort. La forêt de la plaine d'Alsace, les vignobles du Klevner de Heiligenstein puis les sommets vosgiens donc et le Mont Sainte-Odile. Sans oublier le col du Kreuzweg, le Champ du Feu qui culmine à 1100 m d'altitude... Le retour à Obernai à travers les forêts de sapins et de pins puis les vignobles du Rouge d'Ottrott...

« Le décor est vraiment spectaculaire avec ses forêts de sapins et ses vignobles. Pour autant, cette année nous pourrons compter avec un autre atout de poids, le week-end de Pentecôte, se réjouit l'organisateur Patrick Poulet. « Une aubaine qui a déjà séduit des groupes de compétiteurs venus de très loin, ravis de pouvoir ainsi profiter du lundi pour allier triathlon et tourisme ».

Le 4 juin prochain, l'embouteillage est attendu dans la cité médiévale. « Sur le S nous comptabilisons déjà 300 inscriptions », lance l'intéressé. Confiant pour le M, ce dernier reste plus prudent en évoquant la longue distance. « Nous sommes conscients que certains triathlètes demeurent sceptiques. Cette épreuve est plus récente et nous n'avons pas encore acquis cette culture du L, ce qui explique la frilosité de certains ». La distance reine qui s'annonce d'ailleurs très ardue. « Les futurs participants en auront pour leur argent, c'est une certitude. Le parcours, avec une seule boucle, se veut plus difficile que celui de Gérardmer », prévient Patrick Poulet.

### **Une très solide réputation**

Avec 2 km de natation, 82 km de vélo et 21 km de course à pied, ne vous y trompez pas, le 19ème



Opus du triathlon d'Obernai se voudra à nouveau sélectif, temps à l'appui. Le vainqueur de la dernière édition, Cédric Oesterlé, a bouclé l'affaire en un peu plus de 4h12. Solide et diablement éprouvant.

« L'autre facteur à prendre en compte sera celui de la chaleur. Il n'est pas impossible que nous atteignions les 30°C. Je le répète, ce triathlon sera très exigeant ».

Reconnu pour la qualité supérieure de son organisation et de son haut niveau de sécurité, le triathlon international d'Obernai jouit d'une solide réputation depuis sa création en 1999 et ses



Romuald Vinace



photos organisation

**Dimanche  
4 juin 2017**

**19<sup>e</sup> édition**



**Dans un cadre exceptionnel,  
au cœur de l'Alsace**



E-mail : [info@triathlon-obernai.fr](mailto:info@triathlon-obernai.fr) • Tél. 07 71 08 30 13 • [www.triathlon-obernai.fr](http://www.triathlon-obernai.fr)



**Intermarché**  
Centre Alsace  
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

**Crédit Mutuel**

**jogR**

VILLE DE  
**Benfeld**

**Obernai**

**L 2,1 / 82 / 21 km**  
Championnats d'Alsace

**M 1,4 / 46 / 10 km**

**S 0,5 / 24 / 5 km**

**Benfeld Trikids**  
6 / 15 ans

premiers vainqueurs Lothar Leder et Nathalie Daumas, sur la version M.

Et dire que tout est né d'un pari insensé que ce plaît à évoquer Patrick Poulet. « A l'époque, l'industriel Bernard Stoeffler, un véritable sportif a lancé l'idée de la création d'un triathlon. C'était un chantier énorme que le percepteur d'Obernai, alors trésorier du triathlon de Mimizan, a décidé d'entreprendre,



printemps nous en attendons 1600. Hormis le L, toutes les courses affichent complet », se félicite Patrick Poulet.

Plus de 400 bénévoles et le président du comité d'organisation, Robert Reichenbach, attendent de pied ferme l'armada de triathlètes, victimes d'une irrésistible attraction.

explique le dirigeant. « Avec un budget de 100 000 francs, c'était devenu un rendez-vous très haut de gamme. Les Australiens étaient là, Bevan Docherty, Ralf Eggert, Chris Mc Cormack, Cyrille Neveu ou encore Bertrand Billard ont suivi ».

« L'an dernier, ils étaient 1479 sur la ligne de départ, toutes catégories confondues. « Au

Si vous êtes intéressés, rendez-vous très vite sur :  
<http://www.triathlon-obernai.fr>

COUP DE PROJO



# Challenge Madrid, n'attendez pas



## que les autres triathlètes vous en parlent !

N'avez-vous jamais imaginé franchir la ligne d'arrivée d'une course dans un lieu visité et photographié par des millions de personnes chaque année ?



**E**t si vous tentiez l'aventure madrilène ? Challenge vous propose une course qui vous permettra de courir dans l'antre emblématique de Puerta del Sol. Cette place est l'une des plus connues et des plus animée de la capitale espagnole.

À partir de Pantano de Ríosequillo à Buitrago de Lozoya, les triathlètes auront à nager une distance de 3,8 km. Passant les célèbres cols de montagne (Canencia, Morcuera, Cotos et Navacerrada), ces 180 km conduiront vers Madrid avant de passer sur le marathon. Après avoir traversé Puente del Rey et Casa de Campo, l'épreuve se termine sur une finishline

étonnante au cœur de Madrid: Puerta del Sol.

Madrid mettra à la disposition de tous les triathlètes un service de transport permettant de rejoindre toutes les transitions afin que vos amis et votre famille puissent vivre votre expérience de près.

Le 24 septembre 2017, vous aurez peut-être la chance de participer à cet événement unique! Une expérience familiale qui vous fera découvrir les différents visages que Madrid et ses environs. Sans oublier la rencontre avec les habitants connus pour leur chaleur et leur convivialité. Vous pourrez enfin profiter de la gastronomie espagnole et ses tapas célèbres.

Plus d'informations: [www.challenge-madrid.com](http://www.challenge-madrid.com)

# CORPORATE WORLD CUP



**CHALLENGE**  
**CORPORATE WORLD CUP**  
[www.challenge-triathlon.com](http://www.challenge-triathlon.com)

Put your team together and take your company to the podium

ONE SWIMMER - 1.9 Km  
ONE BIKER - 90 Km  
ONE RUNNER - 21.1 km run

What are you racing for?

To host the Corporate World Cup's THE CUP for six months in your company Bragging rights for the title of Corporate World Cup Champion Team. VIP package to experience the MECCA of Triathlon Challenge Roth

More than a race...

Brand Expo, Speakers & Conferences, Entertainment, Corporate Breakfast & Dinner, Networking, Sweatworking!

Registration: 350 EUR  
Optional Packages Available

**JOIN US!**



Register here  
[www.challenge-lisbon.com](http://www.challenge-lisbon.com)

Follow us





# Romain Guillaume, pour le plaisir !

**J**e commençais à me dire qu'on allait s'ennuyer en 2017. Que le triathlon mondial et français se mettait à ronronner et à hiberner. Au moins jusqu'à Kona. Pas de Jeux à l'horizon. Pas de bleus au top sur le long ! Une sorte de déprime post-olympique.

Et bam ! Romain Guillaume nous claque l'Half Ironman d'Afrique du Sud ! Que ça fait plaisir ! Une éclaircie dans la sinistre du mois de février et de cet hiver trop long. Romain Guillaume, j'ai envie de dire, le nouveau Romain Guillaume est de retour. Après une saison blanche, après s'être un peu perdu, le Français revient petit à petit à son meilleur niveau. Il y a quelques mois, il ne se voyait peut-être pas lever les bras aussi tôt dans la saison. Je dois avouer que moi non plus. Que je ne croyais plus vraiment en ses capacités à percer au top niveau mondial. Et visiblement, j'avais tort. Tant mieux !



Après avoir mis un terme à sa collaboration avec Yves Cordier, Romain travaille désormais avec Luc Van Lierde. Pour le présenter, pas besoin de CV, juste un chiffre qui nous parle à tous. 8h04, record de l'IM d'Hawaii en 1996 (battu depuis). Une référence. Le Belge sait comment préparer la grande finale IM et aborder cette épreuve si particulière qu'il a remportée à deux reprises. Physiquement et psychologiquement. En octobre dernier à Hawaii justement, les deux hommes ont modelé la saison 2017 de Romain. Avec deux objectifs : retrouver la performance et le plaisir. Les deux n'allant pas l'un sans l'autre. La

première course et victoire du Français semble montrer qu'ils sont sur la bonne voie. Et que Romain, en courant comme il l'aime, en attaquant, sans trop calculer, peut aller très haut. Qu'envoyer du gros à vélo sans penser à la course à pied derrière a du bon. Sur Half en tout cas. Qu'en sera-t-il sur Ironman ? Il faudra sans doute être plus fin, plus calculateur, plus attentiste. Mais si cette volonté de (re) prendre du plaisir, d'exploiter ses qualités de rouleur lui redonnent confiance, alors banco !



Van Lierde veut donc accompagner et aider Romain vers Hawaii qu'il a vécu comme spectateur l'an dernier. Frustré forcément. Que cette frustration devienne un moteur. Elle l'est devenue visiblement. S'il se qualifie, ce qui est en bonne voie, que peut-il espérer ? Encore trop tôt pour le dire ! Il faudra encore muscler un peu son vélo et devenir plus consistant à pied.

Des ajustements, des petits progrès mais qui changeront tout à ce niveau, dans cette course qui ne supporte pas la moindre faiblesse.

Demandez à Cyril Viennot, si fort pendant deux ans et si loin l'an dernier. Il était le seul Français à pouvoir prétendre à un Top 10 là-bas, espérons qu'en octobre prochain, on ajoutera le nom de Romain Guillaume à la liste des outsiders. Pour lui, pour le triathlon français et pour notre moral !



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





# JO 2024: la dernière ligne droite



**PARIS**  
Ville candidate  
Jeux Olympiques de 2024

C'est le 13 septembre prochain, à Lima, capitale du Pérou, que le CIO rendra son verdict. D'ici-là Paris devra abattre toutes ses cartes et ses meilleurs atouts...



Romuald Vinace



Isabelle Harsin ©tous-droits réservés



**E**chaudée par son échec dans

l'obtention des Jeux Olympiques de 2012 qui a vu Londres et Sebastian Coe remporter les suffrages, la délégation tricolore emmenée par le triple champion olympique de canoë monoplace, Tony Estanguet a remballé son slogan. Exit « l'Amour des Jeux », welcome « **Made for sharing** », traduisez « **Faits pour être partagés** ». Si ce choix made in England a déjà divisé les puristes, le coup de communication et le caractère universel souhaité dans ce dossier pourraient séduire les membres du CIO. Fort de ce clin d'œil à la capitale britannique, la France n'en est pas moins sortie d'affaire. Avec la terrible concurrence de Los Angeles et Budapest, Paris devra aussi convaincre sur le terrain administratif. Et le chantier s'annonce des plus compliqués.

Le président de la Fédération Française de Triathlon, Philippe Lescure veut nourrir de solides espoirs pour la nouvelle olympiade. L'horizon semble prometteur et, en filigrane, la candidature de Paris pour l'événement planétaire de 2024 pourrait consacrer les tricolores sur leurs terres.

**« Rassembler toutes les énergies de manière positive »**



Et le Briviste reste le premier à y croire. Dur comme fer. « *Lattribution des Jeux olympiques est très importante pour les fédérations olympiques, il est essentiel d'afficher sa motivation et son soutien sans faille à cette candidature des JO en France. Nous dépassons là le cadre même du triathlon. Cet événement planétaire donnerait un élan formidable à l'ensemble du sport français. Chacun à son niveau doit tout mettre en œuvre pour obtenir ces Jeux*, explique ce dernier. Nous devons mobiliser les énergies de manière positive pour un enjeu qui dépasse le seul cadre du sport pour donner un projet collectif à notre pays. Par ailleurs, dans la perspective des Jeux, le Triathlon de Paris aurait vocation à accueillir une très grande course internationale en prévision de l'olympiade 2020 et 2024. Cela aurait un retentissement majeur sur le développement du Triathlon et des autres disciplines que nous proposons»

Après le grand oral du 15 novembre dernier, c'est au dépôt des dossiers de candidature que s'est soumis la capitale le 3 février dernier. **Objectif :** fournir

DOSSIER



Rappelons pour l'anecdote que Manuel Valls, alors Premier ministre, avait annoncé en février dernier que l'Etat contribuerait à hauteur d'un milliard d'euros au budget des Jeux Olympiques 2024 en cas de victoire de la candidature de Paris. Alors ? Promesse tenue. Rien n'est moins sûr. A l'heure actuelle, si besoin est de se convaincre de la possible victoire de Paris, le Figaro affirme que 50 villes du monde, européennes et africaines, soutiennent la candidature française dans ce parcours du combattant initié il y a 3 ans et dont la ligne d'arrivée sera franchie le 13 septembre prochain, à Lima, au Pérou.

## PARIS Ville candidate Jeux Olympiques de 2024

les ultimes garanties et énoncer son plan de bataille et prouver noir sur blanc que la livraison du projet sera effective à l'heure H. Il s'est dit alors que le devenir des installations olympiques devait être assuré devant le CIO.

Entre phase d'invitation, de vision et stratégie, de livraison des Jeux et de financement des sites, les étapes sont multiples et semées d'embûches.



**KMO**  
**KILOMÈTRE 0**  
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 événements sportifs sur  
grand écran.

20 RUE DES ACACIAS  
75017 PARIS

WWW.KMO.PARIS  
FACEBOOK.COM/KMO.PARIS  
INSTAGRAM.COM/KMO.PARIS

DOSSIER



**Du 11 au 13 juillet**  
**L'heure du second grand oral sonnera**

C'est en Suisse, à Lausanne, que le second grand oral se déroulera. En jeu pour les délégations : lever les dernières interrogations devant le CIO.



**Les grandes dates**

**Du 13 au 17 mai 2017**  
**Visite de la commission d'évaluation du CIO**

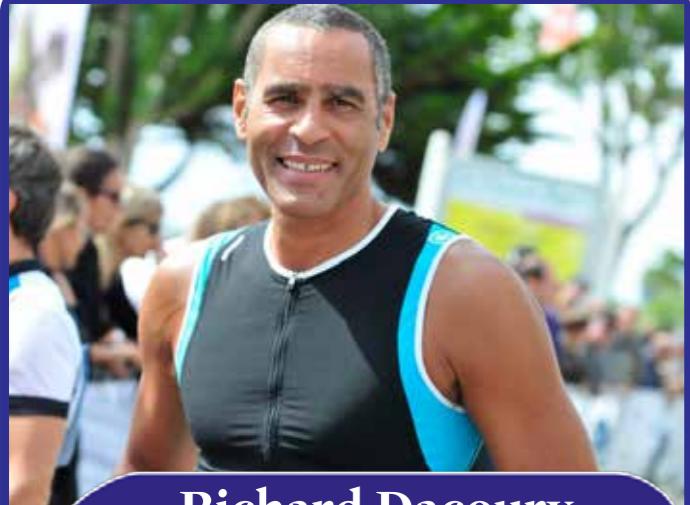
Les 14 experts visiteront l'emplacement des sites prévisionnels et existants. Le rapport de la commission nommée par le CIO sera alors rendu en juillet

**Le 13 septembre**  
**Les fatidiques élections**

Après une dernière présentation des candidatures, à Lima au Pérou lors du congrès final, les membres du CIO procéderont au vote pour élire la ville organisatrice des Jeux olympiques 2024.



# « Les Jeux sont porteurs d'espoirs de toute une génération »



**Richard Dacoury,**  
ancien basketteur de l'équipe de France

« En tant que sportif et Français, je soutiens pleinement cette candidature. Tous les amoureux du sport ont une opportunité extraordinaire d'accueillir le monde entier et de partager les valeurs du sport, ses émotions, ses relations uniques interculturelles. Pour l'avoir vécu notamment avec l'équipe de France de basket à l'occasion des JO de Los Angeles, en 1984, les premiers Jeux de l'ère moderne, cet événement planétaire est capable de faire bouger les choses, de faire avancer une société, tout un pays. Dans cette optique, cela me parle, me motive au plus haut point. Les Jeux Olympiques restent une formidable expérience, un souvenir extraordinaire que tout sportif veut vivre dans sa vie. Depuis 1992, en ma qualité de consultant pour la télévision, je n'ai pas loupé les Jeux. J'ai même eu l'opportunité de suivre ceux de Londres aux côtés de mes enfants. C'était alors l'occasion de leur faire toucher du doigt les valeurs de l'olympisme. Mes filles en gardent en grand souvenir et je sais capable la France d'afficher la même convivialité et la même amitié que j'ai ressentis à Londres. C'est inimaginable, mais les Jeux ont valeur d'espoirs pour toute une génération. Ils sont le moteur de nouvelles carrières et un formidable accélérateur de projets ».



**Yves Cordier**

« Nous méritons largement l'organisation des Jeux. La délégation française à la maturité et l'expérience pour concrétiser ce grand projet. Même si il convient de rester prudent, les Jeux auraient en effet une valeur promotionnelle phare pour le sport. Les Jeux Olympiques, que nous vivrions différemment de ceux de Rio dû au décalage horaire notamment seraient un vrai tremplin pour le triathlon. Paris 2024 ce serait fabuleux, quelque chose de fort. Le site est exceptionnel. Pour les athlètes, ce rendez-vous reste un aboutissement. Celui d'être au plus haut niveau. Attention toutefois à ne pas se mettre une pression supplémentaire avec ce contexte très particulier. Les Jeux se suffisent à eux-mêmes. L'essentiel est de rester concentrer pour tenter de faire fructifier l'énorme travail de la fédération en allant chercher la médaille qui nous manque, dès 2020 voire 2024. J'ai confiance en l'avenir. Les jeunes qui font le triathlon d'aujourd'hui consentent d'énormes efforts pour y parvenir ».



**Cassandre Beaugrand**

« Personnellement, c'est un rêve d'enfant. Pourvoir défendre ses chances à domicile, c'est fou. Quel coup de projecteur sur le triathlon ! En France, le triathlon commence petit à petit à trouver une fenêtre de médiatisation mais cela reste pour beaucoup de gens un sport confidentiel. Ce serait un rêve d'y participer bien que ce soit loin encore. A Paris, nous aurions alors l'opportunité de réparer le parcours, de prendre nos repères dans un décor magique. Les Jeux, ce serait un énorme coup médiatique ».



**Dorian Coninx**

« Sans s'arrêter sur le triathlon, l'obtention des Jeux serait une fantastique opportunité pour tous les sports. Les spectateurs comme les téléspectateurs seraient alors totalement focalisés sur l'événement. C'est un plus indéniable. Par ailleurs, courir pour son pays, qui plus est à domicile, doit procurer des sensations extraordinaires. Les Jeux demeurent une valeur ajoutée pour le triathlon. Concernant le manque à combler par une médaille, les JO de Tokyo pourraient répondre à nos attentes. Quatre ans, c'est plus de temps qu'il n'en faut pour se préparer à cet objectif. Le potentiel est là, reste à connaître enfin la réussite. Plus personnellement, les Jeux Olympiques de 2024 sont déjà dans un coin de ma tête. Je n'aurai que 30 ans donc tout reste jouable. Mais attention, l'objectif n'est pas d'y aller pour y aller, mais de ramener une médaille ».

# Les élections FFTRI



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE **TRIATHLON**

en **7** questions

Nous avons depuis plusieurs semaines laissé la parole aux candidats à l'élection présidentielle à la FFTRI. Celle-ci se déroulera lors de l'assemblée générale de la FFTRI le 18 mars prochain à Paris.

A quelques jours de cette élection, nous nous sommes intéressés à la méthode électorale utilisée pour élire le Président comme le Conseil d'administration de la FFTRI pour les quatre prochaines années. Cette année, deux candidats se présentent pour le poste de Président détenu depuis plusieurs mandats par Philippe Lescure, candidat à sa propre succession et Florent Roy membre du Comité directeur à la FFTRI depuis 2013.

**1**

**Pourquoi  
d e u x  
candidats  
seulement  
?**

Tout d'abord pour

candidater, il faut avoir exercé un mandat d'administrateur au sein de la FFTRI ou au sein d'une ligue régionale de triathlon. Cette disposition vise notamment à garantir une certaine expérience de la gestion de la vie associative et un engagement dans le

triathlon. En outre, conformément aux statuts, le candidat doit transmettre, en même temps que sa candidature, un projet portant notamment les grandes lignes politiques de l'avenir. Dès qu'elles seront jugées recevables par la Commission de surveillance des opérations électorales, les candidatures et chacun des projets sont communiqués aux ligues régionales. Un candidat doit donc être porteur d'un véritable projet. S'il est élu, il disposera de toute la durée de son mandat pour le mettre en œuvre. Nous vous avons présenté le mois dernier le projet de Philippe Lescure et Florent Roy à la suite de leur interview croisée.

**2**

L'Assemblée Générale de la Fédération est composée des représentant-e-s des associations sportives affiliées élus dans le cadre des Assemblées Générales des ligues régionales. La plupart des assemblées générales de ligues se sont déjà déroulées sur janvier, février et quelques AG sont prévues jusque début mars. Ces assemblées générales de ligues permettent ainsi d'élire les représentants qui siègeront lors de l'AG du 18 mars destinée à renouveler toute l'équipe dirigeante de la FFTRI.

Tous les représentants n'ont pas du même nombre de voix. Il est fonction du nombre de licenciés. Ainsi, ces représentants (qui doivent être licenciés à la Fédération) disposent d'un nombre de voix déterminé en fonction du nombre de licenciés sur le territoire qu'ils représentent au 31 décembre précédent l'Assemblée Générale, selon le mode de calcul suivant :

- de 1 à 150 licenciés = 2 voix
- de 151 à 300 licenciés = 3 voix
- de 301 à 450 licenciés = 4 voix
- de 451 à 600 licenciés = 5 voix
- de 601 à 750 licenciés = 6 voix
- 751 et plus = 1 voix supplémentaire par tranche de 300 licenciés supplémentaires.

**3**

**Comment se déroule le vote ?**  
Chaque Ligue dispose d'un quota de voix. Ce quota de voix est exprimé par tranche de valeur de 10, 5, 3, 2 et 1 voix. La Ligue Régionale dispose du nombre de bulletins de vote nécessaires à l'expression du quota de voix

qu'elle porte.

Ce nombre de bulletins est déterminé par l'affectation à la Ligue Régionale du plus grand nombre de bulletins de valeur 10 voix, puis du plus grand nombre de bulletins de valeur 5 voix, puis du plus grand nombre de bulletins de valeur 3 voix, puis du plus grand nombre de bulletins de valeur 2 voix et du plus grand nombre de bulletins de valeur 1 voix pouvant contenir dans le quota de voix porté. Il est laissé à la Commission de Surveillance des Opérations Electorales la liberté de ne pas faire appel à une ou plusieurs tranches de valeur afin de s'assurer que le nombre de bulletins par tranche de valeur utilisée soit au moins égal à cinq et garantir ainsi la confidentialité des votes.

**4**

**Comment se déroule le scrutin ?**  
En amont de l'élection du Conseil d'Administration de la FFTRI, l'assemblée générale élit directement le Président de la FFTRI au scrutin uninominal majoritaire à deux tours par l'ensemble des membres de l'Assemblée générale. Au premier tour, est déclaré élu le candidat ayant obtenu la majorité absolue des suffrages valablement exprimés (c'est-à-dire plus de la moitié des suffrages exprimés). À défaut, il est organisé un second tour avec le ou les deux candidats ayant obtenu le plus de suffrages valablement exprimés. En cas d'égalité de voix, le candidat le plus jeune peut se présenter au second tour.

A l'issue du second tour, est déclaré élu le candidat ayant obtenu la majorité des suffrages valablement exprimés. En cas d'égalité de voix, le candidat le

Encre et une création www.creamcom.fr  
Photos © Pierre Berthennin

plus jeune est déclaré élu. Au premier comme au second tour, nul ne peut être élu s'il n'a obtenu un nombre de suffrages valablement exprimés correspondant au minimum à 30 % des membres de l'Assemblée générale ayant émargé à l'ouverture de celle-ci.

Chaque candidat non-élu peut participer à l'élection des autres membres du Conseil d'Administration en indiquant immédiatement à la Commission de surveillance des opérations électorales au titre de quel collège il est candidat et apporte sur le champ toute justification nécessaire.

## 5

### *Combien de voix faut-il pour être élu ?*

Actuellement, il y a 299 voix possibles. La moitié étant de 149,5 ; il faudra donc 150 voix être élus au premier tour (majorité absolue).

## 6

### *Et le Conseil d'administration ?*

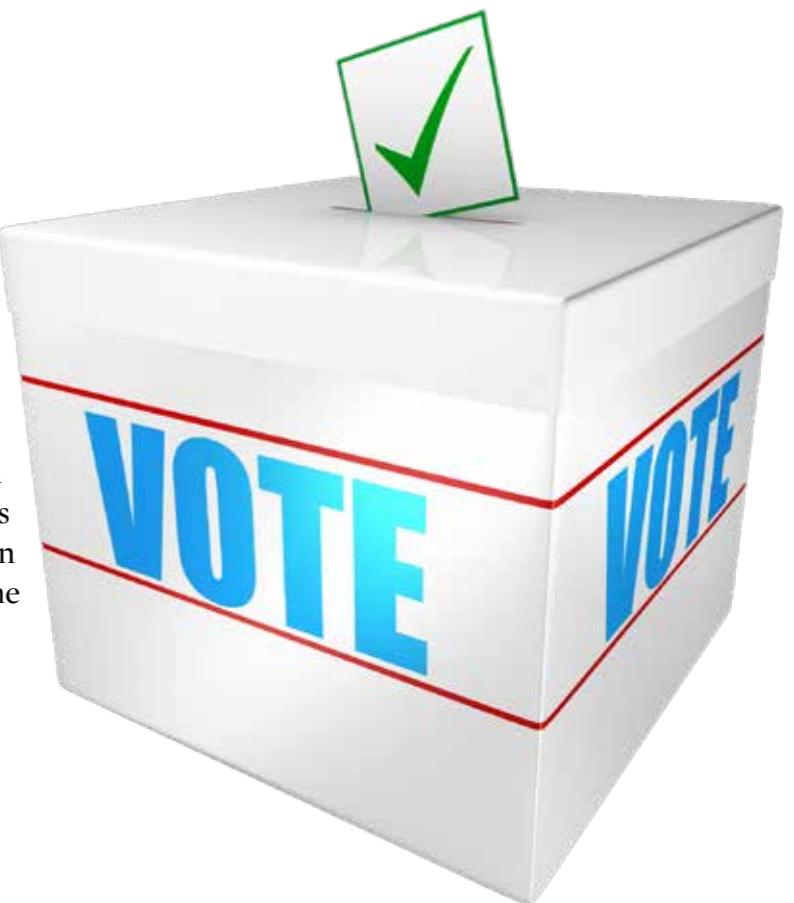
Il est procédé à l'élection des 31 membres du Conseil d'administration après l'élection du Président. Tout comme la fonction présidentielle, les administrateurs sont élus au scrutin plurinominal à un tour à bulletin secret par l'Assemblée Générale pour une durée de quatre ans. Ils sont rééligibles.

## 7

### *Qui peut assister à l'élection ?*

Peuvent également assister à l'Assemblée Générale, avec voix consultative, le ou les Presidents honoraires, les membres du Conseil d'Administration de la FFTRI., et, sous réserve de l'autorisation du Président, les agents rétribués par la Fédération, ainsi que toute personne dont la présence est jugée utile.

Les licenciés de la FFTRI peuvent également assister à l'Assemblée Générale.





## le choix du Roi

Le club a pris le temps de sa construction mais aujourd'hui présente un large choix de panels pour sa pratique laissant à chacun de ses adhérents la possibilité de s'exprimer... Que ce soit pour le triathlon courte distance, le longue distance, le duathlon, le cross triathlon...

**E**n juin 1987, le Racing club de Versailles a ouvert une section triathlon. Le club s'est développé tranquillement, pour prendre son autonomie en 2001 sous le nom de Versailles Triathlon.

La première épreuve organisée par le club fut l'Aquathlon de Satory, puis le Duathlon de Porchefontaine, le Bike and run du Roi qui existe depuis 2009, et le Triathlon du Roi, devenu maintenant Versailles Triathlon Festival, depuis 2010. Ces 2 dernières épreuves se déroulent dans la prestigieuse Pièce d'eau des Suisses dans les jardins du Château de Versailles.

Le club compte plus de 350 licenciés, du mini poussin au vétéran, de l'amateur à l'élite. « *Nous souhaitons que chaque adhérent puisse trouver sa place dans l'association, et essayons de lui proposer une offre en adéquation avec ses attentes* » explique Audric Lucini, entraîneur et athlète.

Le club de Versailles compte des équipes compétitives en Triathlon, courte ou longue distance, en Duathlon et en Cross Triathlon.

Les femmes ont accédé en 2017 à la D1 ! Elles rejoignent l'équipe de D1 masculine, qui y est depuis

2009, après de nombreux sauvetages in extremis !

En 2016, le club a également compté quatre sélectionnés olympiques :

- Gordon Benson, licencié au club depuis qu'il est cadet.
- Tyler Mislawchuck
- Jason Wilson
- Joe Maloy

Mais le club compte également jouer sur plusieurs tableaux et le longue distance n'est pas en reste ! Chaque année, de nombreux adhérents se qualifient pour l'Ironman d'Hawaii, avec comme fer de lance Denis Chevrot de 2013 à 2016. Le club compte plusieurs finishers d'Embrun, de Roth, de Lanzarote, du Norseman.

Le duathlon représente également une vitrine pour Versailles Triathlon. Les femmes sont en D1 depuis 2015 et les hommes en D2 depuis 2014. Tout comme le cross triathlon où l'engouement s'est concrétisé par l'organisation des championnats de France en 2013 et des titres de champion de France par équipe chez les hommes de 2013 à 2015.



Les femmes ne sont pas en reste puisqu'une équipe commence à voir le jour depuis 2015, avec comme leader Morgane Riou, Championne de France individuelle.



Du côté des plus jeunes et de l'école de Triathlon: le club a reçu sa première étoile du label «école française de Triathlon» en 2007, sa 2e étoile en 2009 et pour finir sa 3e étoile en 2016. « *Notre section jeune est un des éléments moteurs du club avec plus de 90 jeunes en son sein. Nous souhaitons qu'ils puissent s'épanouir*



## LE CLUB DU MOIS

dans leur pratique, que ce soit pour du loisir ou de la compétition. Même si le triathlon est un sport individuel, l'entraînement se fait majoritairement en groupe, c'est pourquoi nous essayons de leur inculquer un vrai esprit d'équipe afin qu'ils se sentent intégrés dans une équipe. Le Triathlon est vecteur de valeurs comme la rigueur et le dépassement de soi, qui servent bien au-delà du sport, dans tous les domaines de la vie » reprend Audric Lucini.

Objectifs 2017: Le club souhaite continuer d'avoir un public très large du débutant à l'élite. Sur le plan des adhérents loisirs et compétition, continuer à étoffer son offre de pratique et permettre de fédérer les adhérents. Concernant les jeunes, les accompagner au mieux dans leur pratique, que ce soit pour une première participation à la D1 de Triathlon, ou pour réaliser un premier triathlon. « *Leur épanouissement personnel est notre priorité* ».

Cette volonté donne à l'équipe de Versailles son ambiance particulière comme le souligne Hugo Prost (22 ans, il a participé à sa première manche de D1 en 2014 et en garde un souvenir impérissable) : « *Notre équipe brille la jeunesse et l'ambiance sur les week-ends de courses malgré le fait qu'on ne se voit*



*qu'entre 1 et 5 fois par an on s'entend très bien entre nous que ce soit avec les étrangers ou les français. Je pense qu'on fait partie des équipes les plus jeunes du circuit et ce n'est pas forcément une faiblesse pour nous... On a déjà pris le départ avec une moyenne d'âge de 21 ans ! »*

Et le club mise effectivement sur la jeunesse ! Et comme pour de nombreux clubs de triathlon en France, le moteur reste la passion... Comme en atteste le parcours du jeune Brice Gayant (21 ans). Issu d'une famille de cyclistes (sa mère et



Credit Photo | Trimax Hebdo

**COLLECTION 2017  
BIENTÔT DISPONIBLE**

**kiwami**

[www.kiwamitriathlon.com](http://www.kiwamitriathlon.com)

son père ont tous les deux côtoyés le haut niveau), Brice a d'abord choisi la natation. Après plusieurs années passées à nager, c'est vers le triathlon qu'il s'est tourné, une discipline lui permettant de conjuguer ses deux sports favoris : la natation et le vélo. « *Au moment où j'en ai eu marre de la natation, je me suis tourné vers le triathlon*



*puisque c'est un sport beaucoup moins monotone que la natation. Et il permet d'allier mes deux grandes passions: la natation et le cyclisme. Le plus dur a été d'apprendre à apprécier la course à pied! »*

Les équipes de D1 viseront quant à eux la meilleure place possible, tout en conservant les valeurs essentielles du club:

-Permettre aux jeunes de se former sur des courses de niveau international

-Offrir des échanges sportifs ET culturels, avec des compétiteurs internationaux qui séjournent et s'entraînent à Versailles une partie de la saison, et qui restent au club de nombreuses années pour profiter du niveau relevé du Grand Prix FFTRI.

Et sans oublier une pratique peu répandue mais ô combien apprécié par de nombreux triathlètes du club... « *Le concours de raclette avec le coach !!* » le tout dans une ambiance avant tout familiale !!



#### D1 TRIATHLON HOMMES

COMPOSITION : Audric Lucini, Brice Gayant, Hugo Prost, Jonathan Tryoen, Timothée Delacroix, Adrien Hantraye, Hugo Faure, Alan Brachet, Xavier Grenier Talavera, Tyler Mislawchuk, Erwin Vanderplancke, Max Neumann, Seth Rider, Gordon Benson, Tom Bishop, Joe Maloy, Jason Wilson, Martin Ulloa

#### D1 TRIATHLON FEMMES

COMPOSITION : **Mathilde Sérodon**, Adeline Beauchet, Eléa Songis, Marion Pruvost, Capucine Gourdon, Marylise Pansart, Lou Prigent, Emily Alderson, Pauline Landron, Zoe Thomas, Luana Fossano

#### D1 DUATHLON FEMMES

COMPOSITION : Camille Carrier, Noémie Petifourt, Morgane Riou, Sybille Charvier, Audrey Desclozeaux, Kirsty Addy, Elea Songis, Alexia Ortiz, Cecile Lennoz-Gratin (capitaine)



#### LES PARTENAIRES

la ville de Versailles, le conseil départemental des Yvelines, Pur vélo, 2XU, GU, Mizuno.

#### D2 DUATHLON

COMPOSITION : Guillaume Henry, Alexandre Gomes, Romaric Ladet, Alexandre Lecuyer, Quentin Simonnet, Alexandre Birolleau, Nicolas Domise (capitaine)

RENCONTRE



# *En attendant la saison... Frederik Van Lierde*

Le Belge triple vainqueur de l'IM France vient de signer cette saison au club des Sables Vendée Triathlon. Les projets présentés par le club ont séduit le champion du monde IM 2013 qui sera d'ailleurs très présent cette année sur les courses de l'Hexagone. Prochain rendez-vous sur le territoire Français, le 14 mai à l'occasion de l'IM 70.3 Du Pays d'Aix.



Jacvan



Trimax-magazine : Tu as été pendant de très nombreuses années la tête d'affiche du club LTTD. Tu viens d'annoncer ton arrivée dans un club français... Comment s'est passé cette transition ? **Envie de changement ?**

Frederik Van Lierde : En effet, j'y étais depuis 2003 et je suis resté jusqu'en 2015. Déjà en 2016, j'avais encore juste ma licence chez LTTD mais pas plus. C'est plutôt une transition lié au sponsoring et partenaires. Disons que j'ai signé mon dernier contrat avec LTTL au mois d'août 2013 pour 2 ans. Fin 2015 - début 2016,

## RENCONTRE

nous n'avons plus trouvé d'accord et j'ai continué avec mes partenaires privés. Comme par exemple SCHOLL. Fin 2016, c'est Patrick Girard du club Les Sables Vendée Triathlon qui m'a contacté pour voir si on pouvait travailler ensemble et on s'est très vite mis d'accord sur de nombreux points. Donc tout ça s'annonce vraiment bien pour moi avec ce le club.

**TrimaX-magazine : C'est assez surprenant de te voir signer dans un club qui est plutôt axé sur le courte distance. Quels sont les projets avec ce nouveau club qui t'ont convaincu ?**

Frederik Van Lierde : Probablement parce qu'on France vous avez l'habitude de chercher les athlètes de courte distance ... Le club LSVT a montré son intérêt aussi pour des athlètes longue distance - IRONMAN. Leur jeunes, les entreprises dans la région, leur organisations, .... des projets dans lesquelles je vais travailler avec eux.

**TrimaX-magazine : Tu es certainement l'un des triathlètes belges parmi les préférés des Français... Et toi même tu aimes la France. Comment est née cette belle histoire avec la France ?**

Frederik Van Lierde : Difficile à dire mais j'habite déjà à coté, à la frontière ;-) J'ai commencé le triathlon en 1997 et je me rappelle encore faire des compétitions à Lille, Beauvais, Charleville



Mézières, Gérardmer... Je me suis toujours senti très bien et apprécié par les gens et organisations dès le début de ma carrière. Avec mes 3 victoires à Nice, j'ai de très bons souvenirs en France.

**TrimaX-magazine : Nous t'avons vu beaucoup moins courir ces deux dernières années en France... Il semble que tu as décidé de renouer avec les courses tricolores tout d'abord avec Aix puis Nice... Le fait de porter les couleurs d'un club français t'a motivé à revenir ou est-ce une autre source de motivation ?**

Frederik Van Lierde : Oui et non. C'est mon propre choix mais bien sûr c'est bien que je cours pas mal en France cette année. Après ma victoire à Hawaii en 2013, j'ai eu pas mal d'invitations de courses et il fallait faire des choix. Maintenant je retourne aux compétitions où j'ai déjà fait des belles performances.

**TrimaX-magazine : Tu as une histoire très particulière avec Nice qui remonte avant même que le premier Ironman soit organisé. Je suppose que c'est toujours un peu particulier pour toi de prendre le départ ?**

Frederik Van Lierde : Oui, dans la coupe du monde à Nice en 2002 j'ai chuté assez gravement et j'y ai perdu l'odorat ... Mais oui, je n'y pense plus beaucoup et le fait d'avoir gagner l'Ironman à Nice plusieurs fois m'a aidé beaucoup.

**TrimaX-magazine : Au vu de ton attachement à la France et à Nice, je suppose que tu as été très touché par les événements dramatiques du 14 juillet ? Est-ce que cette course aura une dimension différente pour toi cette année?**

Frederik Van Lierde : Bien sûr, comme tout le monde! Je crois que moi, et tout le monde dans le triathlon - IRONMAN de Nice, doit rendre honneur à toutes les victimes qui ont laissé leur vie sur la promenade. C'est tellement triste mais on ne peut



Cervélo and Vroomin-White Design are trademarks owned by Cervélo Cycles Inc. or used under license.

**FREDERIK VAN LIERDE IN WORLD CHAMPION 2013**

**SCIENTIFICALLY PROVEN PERFORMANCE**

**K-PROTECT**  
ERGONOMIC PATELLAR TENDON BAND  
BRACELET TENDON ROTULIEN

- ABSORBS MORE VIBRATIONS
- ABSORBE PLUS DE VIBRATIONS
- PROVIDES EXTRA KNEE SUPPORT
- RPORTE UN MEILLEUR MAINTIEN DU GENOU

**+20%**  
VENOUS RETURN RETOUR VEINEUX

**-32%**  
MUSCLE VIBRATION VIBRATIONS MUSCULAIRES

**+21,5%**  
MUSCLE OXYGENATION OXYGÉNATION MUSCULAIRE

**-29%**  
RISK OF INJURIES RISQUE DE BLESSURES

**r2v2**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY  
CALF SLEEVES

**COMRESSPORT**  
BORN IN SWITZERLAND

**IRONMAN EUROPEAN TOUR**

[www.compressport.com](http://www.compressport.com)

pas se laisser faire. Nous devons nous battre contre l'injustice dans ce monde. L'organisation et les participants vont tout faire, j'en suis sûr et certain, pour donner une nouvelle dimension à cette épreuve le 23 juillet prochain!

**TrimaX-magazine :** Nice en juillet... Tu n'as pas trop peur de la chaleur ?

Frederik Van Lierde : Pas vraiment, fin juin il fait aussi chaud, non? L'année passée s'était un peu différent, moins chaud, début juin. Mais je crois que j'ai déjà vécu des éditions très chaudes à Nice ;-)

**TrimaX-magazine :** Quel est ton programme jusqu'à Kona ?

Frederik Van Lierde : IM Afrique du Sud  
IM 70.3 Aix  
IM 70.3 Barcelona  
Distance M aux Sables d'Olonne  
IM Nice  
IM 70.3 Vichy  
IM Hawaii



**TrimaX-magazine :** Ton entraîneur Luc Van Lierde a mis en place un nouveau team tourné vers l'avenir avec beaucoup de jeunes. Est-ce que tu as eu l'occasion de partager des moments avec eux et donner de ton expérience ?

Frederik Van Lierde : Pas encore mais dans le futur cela va se faire ;-) Je connais les 4 athlètes très bien.

**TrimaX-magazine :** Tu as deux grands garçons qui sont présents à tes côtés sur les courses importantes pour t'encourager... Est-ce qu'ils font du triathlon et souhaitent suivre les traces de leur papa?

Frederik Van Lierde : Non, ils jouent tout les deux au foot pour l'instant. Vous savez, pour moi le plus important c'est qu'ils font du sport et qu'ils s'amusent! Ils ont 9 et 12 ans, parfois ils veulent me copier autour de notre maison, mais pas plus que ça. Chouette en tout cas de les voir faire des transitions vélo-cap-vélo-cap- ... :-)

**TrimaX-magazine :** La période des vœux vient de se terminer mais que peut-on te souhaiter pour 2017?

Frederik Van Lierde : Une année sans cassures et malheur avec une bonne santé pour moi et mes proches. Ce serait déjà pas mal et mieux qu'en 2016 ;-)

NOUVEAUTE



# *Super League : une nouvelle série spectacle avec les meilleurs mondiaux*

La Super League Triathlon a été dévoilée le 10 février dernier. Cet évènement a été présenté comme l'avenir du triathlon avec un énorme prize money, des superstars et des formats de course pleins d'action et de rebondissements pour faire place au spectacle !

**L**es meilleurs triathlètes du monde, notamment le médaillé d'or olympique deux fois médaillé d'or Alistair Brownlee (GBR), le double médaillé olympique Jonathan Brownlee (GBR), le champion du monde de triathlon ITU Javier Gomez Noya (ESP) et Mario Mola (ESP) sont parmi les 25 triathlètes « superstar » qui ont signé avec la Super League

Triathlon pour cette série inaugurale. Une série fermée et réservée aux triathlètes qui ont obtenu un contrat, tous les athlètes vont courir en tenues de la Super League et pour les 1.5 million de dollars de prize money !



## NOUVEAUTE

«La Super League Triathlon doit attirer l'attention du grand public sur le triathlon et introduire ce sport comme divertissement sportif», a déclaré Chris McCormack, ex-champion du monde IM et cofondateur du Super League Triathlon.

« Toutes les courses seront diffusées en direct à la télévision, sur nos plateformes numériques, et notre course et le contenu se concentre sur ce que les fans veulent voir. La course sera enflammée et remplie d'action, mais nous allons également raconter des histoires derrière la course. Nous mettrons en évidence les rivalités, les affrontements des personnalités et l'intensité qu'il règne. Pour le triathlon et les amateurs de sport, nous allons les emmener au plus profond des coulisses ».

Super League Triathlon s'engage donc dans le divertissement sportif. Dans le cadre de ce processus, chaque athlète a eu la possibilité de choisir son numéro de course. Les fans pourront acheter des vêtements de course réplique et des produits dérivés de leur athlète préféré avec leur nom et numéro comme en NBA.

« Même dans le choix des numéros de dossier, il y a déjà eu des affrontements psychologiques », a expliqué McCormack. « Javier Gomez Noya est sorti avec le numéro 1, personne ne doute de sa position, Alistair Brownlee a choisi le 23, un numéro très célèbre dans le sport et associé à l'un des athlètes les plus grands et les plus influents de tous les temps... »

«La Super League Triathlon sera passionnante, des courses dynamiques et une grande visibilité pour les amateurs de sport. Certaines faiblesses seront toujours mises en évidence. Il y aura beaucoup de plaisir », a déclaré Brownlee.

Super League Triathlon ne rentrera pas dans les formules traditionnelles du triathlon. Il y aura cinq formats de course uniques et variés, imprévisibles et exigeantes pour les athlètes qui devront



appliquer de nouvelles stratégies et tactiques de course dans chacun de ces formats. Les formats de course Super League Triathlon comprennent un 300m de natation, 6km de vélo et 2km à pied dans des ordres différents sur ces cinq formats de course.

Les formats de la Super League Triathlon pour la série de championnat seront :

- Triple Mix en 3 rounds (part1 : SWIM – 300m, BIKE – 6 km, RUN – 2km, part2 : RUN – 2 km, BIKE – 6 km, SWIM – 300 m, part3 : BIKE – 6 km, SWIM – 300 m, RUN – 2 km)
- Equalizer en 2 parties : cyclisme en individuel puis poursuite (SWIM – 300m, RUN – 2km, SWIM- 300m, BIKE – 6km, RUN- 2 km)
- Eliminator : même format que le Triple Mix avec des éliminations à chaque round
- Enduro : compétition d'endurance avec un enchaînement en continu swim-bike-run-swim-bike-run-swim-bike-run.
- Sprint Pursuit

Sur chaque format, les athlètes s'affronteront pour la prime, les points de la série du championnat et le prestigieux maillot de leader de la série ainsi que des maillots distinctifs pour le meilleur nageur, le meilleur rouleur et le meilleur coureur de maillot de bain, de vélo et de course.

VENTOUXMAN  
FRANCE

Avec Lemon Grass

CHRONO KOM VENTOUX

# Affrontez le mythe

4 Juin 2017

2 km      90 km      20 km

[www.ventouxman.com](http://www.ventouxman.com)

# 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 !



«*Nos formats de course sont une révolution. Nous allons découvrir qui est vraiment le plus grand athlète multisports de la planète* » reprend McCormack.

«*Bien sûr, nous nous attendons à des affrontements entre les Brownlee, Gomez et Mola, mais il ne peuvent pas toujours être devant. Nos formats de course mettront en évidence également les meilleurs nageurs, cyclistes et coureurs qui pourront mettre en difficulté les stratégies des courses traditionnelles. Et puis, il y a la relève avec de très talentueux athlètes comme Jake Birtwhistle dont la vitesse de la course est impressionnante et qui correspond parfaitement aux courses de Super League Triathlon.*

L'événement inaugural de la Super League Triathlon aura lieu sur l'île d'Hamilton, située sur la barrière de corail, en Australie, avec trois jours de course les 17, 18 et 19 mars 2017. Les athlètes disputeront le Triple Mix (17 mars), l'Equalizer (18 mars) et l'Eliminator (19 mars) sur les trois

jours. Avec des journées chaudes et un parcours ponctué par de montées escarpées et de descentes dangereuses en vélo, et un parcours en boucle ultra-rapide, les athlètes seront au maximum pendant les trois jours.

On peut regretter l'absence de Français sur cette start-list !

La Super League Hamilton Island sera diffusée en direct sur Fox Sports (Australie), Eurosport (Europe) et à travers le monde sur [www.superleaguetriathlon.com](http://www.superleaguetriathlon.com).

Alors que la série Super League Triathlon est dirigée par les meilleurs triathlètes du monde, les athlètes groupe d'âge auront également la chance de courir en Super League Triathlon à partir de la fin de 2017 (sur des distances différentes 600m, 20km et 6km)

Une série pour les femmes débutera à partir de la fin de 2017 dans les mêmes endroits que les épreuves masculines.

## START LIST IÈRE ÉTAPE: SUPER LEAGUE TRIATHLON

Amberger Josh AUS #27  
Bailie Ryan AUS #39  
Birtwhistle Jake AUS #44  
Blummenfelt Kristian NOR #02  
Bozzone Terenzo NZL #13  
Brownlee Alistair GBR #23  
Brownlee Jonathan GBR #05  
Dye Cameron USA #08  
Grajales Valencia Crisanto MEX #06  
Fabian Alessandro ITA #88  
Fisher Ryan AUS #10  
Gomez Noya Javier ESP #01  
Maloy Joe USA #99

McMahon Brent CAN #83  
Mola Diaz Mario ESP #03  
Murray Richard RSA #07  
Polyanskiy Dmitry RUS #77  
Polyanskiy Igor RUS #11  
Ragnarsson Sigurdur Orn ISL #57  
Royle Aaron AUS #26  
Salvisberg Andrea SUI #69  
Schoeman Henri RSA #04  
Shaw Ben IRL #73  
Van Egdom Jorik NED #21  
Varga Richard SVK #12



# 70.3 Afrique du Sud :

*retour gagnant pour Romain Guillaume*



Jacvan



droits réservés

on attendait Romain Guillaume sur cette course taillée pour lui ... Face à l'armada sud-africaine emmenée par Cunnamra et Buckingham, le Français n'a pas failli. Il retrouve ainsi le chemin de la victoire !

Courir en Afrique du Sud revêt toujours un caractère particulier tant en raison des paysages atypiques découverts que la culture traditionnelle africaine qui se mêle à la fête. Le triathlon 70.3 d'Afrique du Sud n'échappe pas à la règle. Situé à Buffalo City, il est un véritable carrefour des routes les plus touristiques du pays avec le Cap-Oriental, la Sunshine Coast et Wild Coast.



La région offre des kilomètres de plage et une riche histoire culturelle. Ainsi, on y trouve 200 000 empreintes fossilisées de l'homme ou le seul œuf de dodo au monde au East London Museum. Parmi la multitude de sites à voir, les visiteurs peuvent vouloir explorer la faune de l'Afrique du Sud.

Mais les triathlètes qui se pressent en nombre chaque année sur cette épreuve ne viennent pas pour faire du tourisme (même si nombreux sont ceux qui joignent l'utile à l'agréable). Les triathlètes se sont donc élancés sur la grande place d'East London avec une eau relativement calme grâce au port à proximité qui sert de barrière protectrice. Parmi les triathlètes présents au départ, le local du coin James Cunnama avait à cœur de s'imposer à domicile tout comme son compatriote, le jeune Kyle Buckingham. Mais un Français n'avait pas fait le déplacement pour rien et compter bien jouer les trouble-fête de cette course tant convoitée par les

locaux ! Un parcours qui pouvait effectivement lui permettre de renouer avec la victoire. « J'avais deux scénarios dans la tête pour deux stratégies de course différentes. Soit je sortais de l'eau avec Cunnama et Buckingham, je restais alors au contact avec eux pour tenter de faire la différence à pied. Soit je sortais en tête et je faisais cavalier seul et tenter de rester leader jusqu'à la finishline ». Même si le Français ne sortait pas en tête de l'eau et arrivait en 5e position à T1, il était au contact des premiers (7 secondes) mais surtout affichait déjà une avance de près de 40 secondes sur Kyle et de près d'une minute sur James. Il n'en fallait pas plus pour que le pensionnaire du Triathl'Aix décide de partir seul et d'opter ainsi pour sa seconde stratégie ! D'autant que le parcours vallonné représentait un avantage pour lui. A noter également que la fermeture des routes permet aux triathlètes de naviguer en toute sécurité. Ainsi, dès les premiers kilomètres cyclistes, Romain Guillaume s'emparait de la tête de course mettant la pression sur ses



**IRONMAN<sup>®</sup>**  
**70.3<sup>™</sup>** 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?

**MAY 21st, 2017**  
**CALELLA, ESPAÑA**



poursuivants. Mais ceux-ci se montraient incapables de revenir sur le Français dont l'avance ne cessait de croître. A mi-parcours, il affichait déjà 2'35 d'avance sur ses poursuivants. L'athlète de BMC-Etixx a continué sa chevauchée solitaire pour arriver au parc de transition avec une avance de 6 minutes. N'allait-il pas payer les efforts consentis à pied surtout quand on a un James Cunnamra bien décidé à gagner en couple sur cette épreuve (Jodie Swallow engagée dans la course était en position de leader). Mais très vite ses concurrents comprenaient qu'ils se battaient pour les deux autres places restantes sur le podium. En effet, l'avance de Romain a pu diminuer mais n'a jamais été mise en danger. Après 4h08'57 d'effort, le Français pouvait savourer sa première victoire de la saison, obtenue en mode costaud mais surtout en mode plaisir !

Grâce à un semi marathon couru en 1h16'52, James Cunnamra a pu monter sur la deuxième marche du podium et devancer son compatriote de près de 3 minutes. Kyle Buckingham se hissant sur la dernière marche. Un beau trio à l'arrivée avec un sourire aux lèvres et une belle complicité entre les trois triathlètes qui nous rappelle que si le triathlon reste un sport individuel, il y règne une solidarité remarquable.

Dans la course féminine, Jodie Swallow devenue depuis décembre dernier Jodie Cunnamra a rempli le contrat du couple puisqu'elle parvient à s'imposer et surtout à contenir le retour de Susie Cheetham qui réalise, comme à son habitude, une très belle course à pied.

Longtemps au contact du podium, Jeanne Collonge a semblé manquer de fraîcheur à pied pour faire la différence avec ses concurrentes. En dessous de son niveau sur la course à pied, elle a du se contenter d'une 6e place.



Top 5 hommes :

1. Guillaume Romain FRA 04:08:58
2. Cunnamra James ZAF 04:11:27
3. Buckingham Kyle ZAF 04:14:30
4. Marais Stuart ZAF 04:15:54
5. Threlfall, Mark GBR 04:16:52



Top 5 femmes :

1. Cunnamra Jodie GBR 04:39:49
2. Cheetham Susie GBR 04:40:51
3. Agnieszka Jerzyk POL 04:47:49
4. Moeller Kristin DEU 04:49:05
5. Watkinson Annah ZAF 04:53:30



RENCONTRE



# Romain Guillaume, le plaisir retrouvé...

2016 aura marqué une année difficile pour Romain Guillaume après une saison en deçà de ses attentes. Après une remise en cause sérieuse, le champion a renoué avec le plaisir de la compétition. Sa victoire en Afrique du Sud marque ce renouveau.



Jacvan



**N**ous t'avions quitté en 2016 sur une note d'amertume, déçu de ta saison et de ta non-qualification à Hawaii... Nous te retrouvons en 2017 plus motivé que jamais... Comment s'est passé ton hiver ?

Très bien ! J'ai coupé mon entraînement de mi-août à mi-septembre 2016. Puis nous avons repris le chemin de l'entraînement avec Luc Van Lierde. Nous avons repris sur des moyennes hebdomadaires de 10 à 13 heures. Suivre ce programme plus léger m'a permis de récupérer tant physiquement que psychologiquement. Progressivement j'ai repris goût à la compétition. J'ai abordé ma saison sur des courses qui me donnaient envie...

## RENCONTRE

*Et comment as-tu déterminé ton calendrier avec ton entraîneur ?*

J'ai rencontré Luc à Hawaii pour parler de la saison à venir. Il m'a demandé où je voulais aller courir. Je lui ai parlé de Bahrein, de l'Afrique du Sud, de Lanzarote et de Nice ou l'Angleterre. Il m'a dit qu'il était d'accord avec ce calendrier avec peut-être une ou deux courses de préparation à ajouter. J'avais 0 point, le plus logique aurait peut-être été d'aller sur des courses à 4000 points pour assurer mais ces courses ne m'attiraient pas.



*Pourquoi avoir choisi ces courses ?*

Les parcours vallonnés. Je n'aime pas prendre le départ d'une course en me disant que si je fais

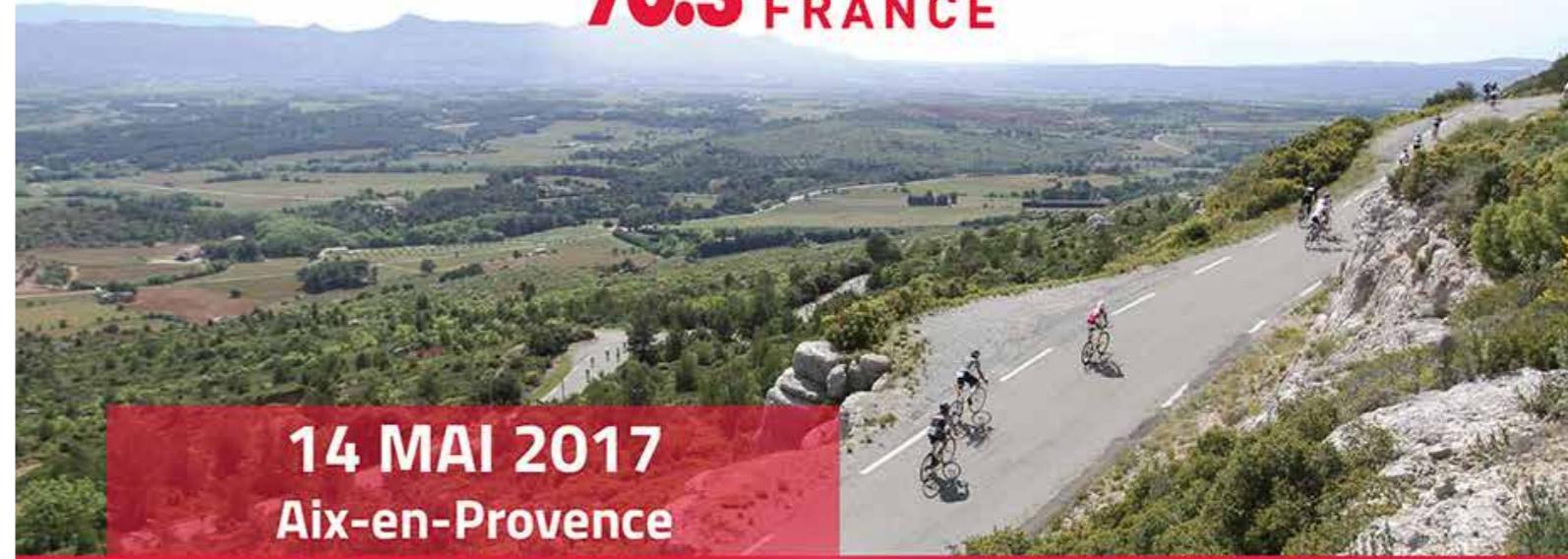


une belle prestation je serai 5e car je ne vais pas pouvoir pointer le bout de mon nez sur un parcours qui ne me correspond pas ou avec une densité est importante sur des parcours plats. Je sais qu'il va y avoir un beau plateau à Lanzarote ou à Nice mais cela ne me fait pas peur car je sais que je peux me faire plaisir et me battre sur ce genre de parcours.

*Tu n'étais pas qualifié à Hawaii cette année mais tu as tenu à faire le déplacement... Comment est-ce que tu as vécu la course ?*

Jusqu'à la partie vélo, j'étais bien, sur le bord de la route pour encourager mes amis dans la course. Pendant la partie vélo,

**IRONMAN<sup>®</sup>**  
**70.3<sup>®</sup> PAYS D'AIX**  
**FRANCE**



Christophe Geloni

**IRONMAN<sup>®</sup>**  
**FRANCE • NICE**



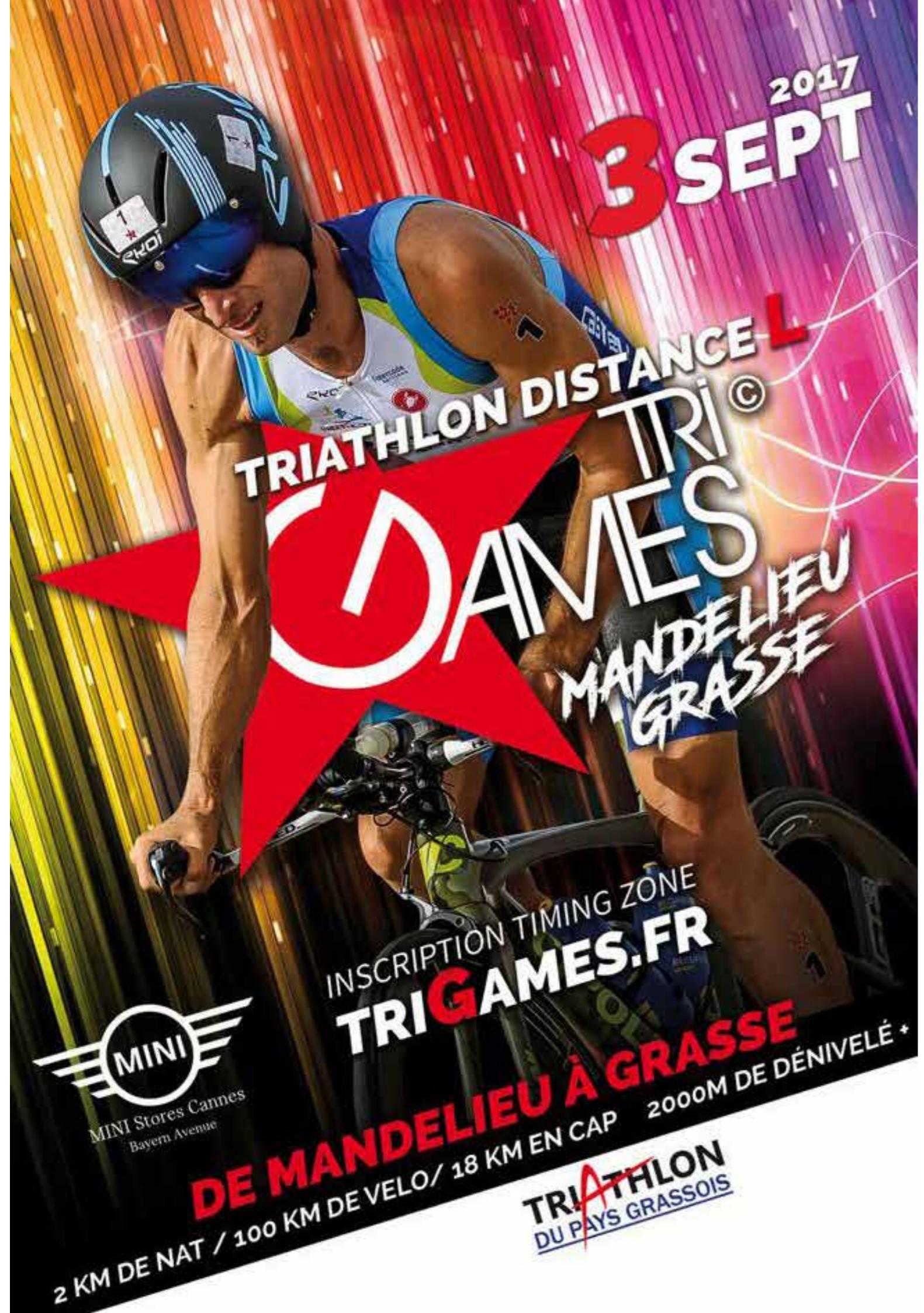
Thierry Sourbier

**23 JUILLET 2017**  
**Nice**



**26 et 27 AOÛT 2017**  
**Vichy**





j'étais frustré car la configuration de la course avec une belle bagarre sur la partie cycliste m'aurait certainement bien convenu ! Pas de gros pack, tout le monde avait sa chance. J'aurai pris un grand plaisir à faire cette course, bien plus qu'en 2015. Sur la course à pied, ça a été très difficile pour les coureurs donc ça m'a donné beaucoup moins envie !!

*Tu as vécu les deux ambiances à Hawaii, celle du compétiteur et celle du spectateur...*

Cette année, j'ai pleinement profité des jours d'avant course. Pour la première fois, je suis allé à l'expo, j'ai profité de courses à pied avec les copains... Je me souviens que lors d'un entraînement où j'étais parti pour 10 km, j'ai croisé un ami français au 5e. Je me suis arrêté pour discuter avec lui pendant

un quart d'heure. J'ai vraiment pu profiter de l'endroit.

Je partageais le logement avec Eneko Llanos et Will Clarke. J'ai vraiment apprécié leur tempérament totalement différent mais très intéressant. Eneko aborde la course de manière très calme, il y a beaucoup à apprendre de ce triathlète.

*Le 70.3 d'Afrique du Sud marquait la première course de l'année. Et comme toute course inaugurale de début de saison, elle avait certainement son importance... Dans quel état d'esprit étais-tu ?*

Pour Luc, cette course revêtait bien plus d'importance que pour moi. Depuis que j'ai repris l'entraînement en octobre, le but que je me suis fixé est d'arriver au départ d'une course sans stress avec pour seul objectif celui de me faire plaisir. Au





Bahreïn, j'avais déjà touché du doigt ce retour au plaisir même si je savais que la victoire pouvait paraître inaccessible compte tenu du parcours. En Afrique du Sud, le parcours était taillé pour mon profil avec 1200 m de dénivelé positif sur les 90 km.

#### *Et pour Luc quel était l'enjeu de cette course ?*

C'était la dernière course 70.3 où je pouvais être performant. Il fallait jauger la forme et marquer les points pour Hawaii. Cette course aux points est devenue vraiment secondaire pour moi. Je me dis que si je me fais plaisir, le reste suivra... C'est la philosophie que j'avais avant et que j'avais perdu il y a quelques mois.

#### *Comment se passe la collaboration avec Luc ?*

C'est une relation très professionnelle, il y a peu d'échanges. Nous communiquons sur les entraînements, il reste disponible quand j'ai des questions pour y répondre.

#### *Tu as fait le choix de rester au team BMC. Qu'est-ce ça t'apporte d'avoir un team professionnel ?*

Je suis entré en 2014 au team BMC avec une grosse prise en charge logistique. J'ai re-signé pour 2 ans en 2016. Il y a une sécurité au niveau du matériel, de son entretien, nous avons aussi le kiné qui se déplace sur tous les stages... C'est une tranquillité d'esprit. C'est aussi une sécurité psychologique avec un soutien malgré une saison en dedans comme celle que j'ai vécu l'an dernier.

#### *Et comment se déroulent les stages ?*

C'est mon entraîneur qui fait mes entraînements donc je les suis à la lettre. Si je dois partir à 9h, je pars à 9 h, si je dois faire 3h, je fais bien les 3h. Le team nous laisse libres de faire nos entraînements. Les autres viennent parfois avec moi.

#### *Tu es donc un bon élève ! Tu étais pareil à l'école ?*

Euh... je suis comme ça dans le triathlon ! LOL



#### *Qu'est-ce qui a changé entre le Romain 2016 et le Romain 2017 ?*

Le plaisir... 2016 je n'avais plus de plaisir. J'étais fatigué physiquement et psychologiquement. J'étais stressé avant chaque compétition. Il y a eu une grosse remise en cause quant à mon avenir dans le triathlon. Et maintenant, c'est oublié... J'ai retrouvé le plaisir tant de l'entraînement ou même de la vie quotidienne. Je n'hésite pas à me faire un cinéma ou un restaurant avec mes amis. J'organise mes entraînements comme je le sens et en fonction de comment j'organise aussi ma vie. Il suffit de trouver le juste équilibre.

#### *Ça t'a fait mûrir cette année 2016 ?*

Oui... j'ai beaucoup changé. Peut-être pas au niveau de l'entraînement car j'ai toujours été très assidu mais à côté, ça m'a ouvert aux autres, aux autres plaisirs de la

vie. Je me pose mes propres contraintes.

*Et ce renouveau s'est ressenti avant le départ pour le 70.3 d'Afrique du Sud ?*

J'étais plus en confiance effectivement. J'avais deux schémas dans la tête, si je sortais de l'eau avec James Cunama et Kyle Buckingham j'avais prévu de rester dans le pack de tête sans trop en faire car je

me sentais assez costaud pour rivaliser avec eux à pied. Si je sortais de l'eau tout seul, je partais me faire plaisir comme j'avais l'habitude de faire avant ! Et c'est ce qui s'est produit... J'ai plus de cordes à mon arc maintenant...

#### *Que peut-on te souhaiter pour 2017 ?*

Beaucoup de plaisir !!!



# Portrait croisé :



## Eimear Mullan et Ritchie Nicholls

Il y a des professionnels sous les feux des projecteurs et d'autres dans l'ombre. Pendant que certains sont au meilleur de leur forme, d'autres se donnent les moyens pour y revenir. Nous avons rencontré un des couples les plus connus du triathlon : Eimear Mullan et Ritchie Nicholls. De 2012 à 2014, Eimear s'est imposé sur 19 podiums internationaux et est devenue une référence sur le circuit Half et Ironman. Blessée depuis presque deux ans, elle se bat pour pouvoir pratiquer de nouveau son sport. Son mari, Ritchie, est présent sur la scène internationale sur les mêmes distances et a fait ses débuts en ITU. L'année 2013 sera une consécration avec le titre de Champion d'Europe devant un certain Jan Frodeno; mais, depuis, il a du mal à retrouver sa forme.

Basés en Thaïlande depuis fin 2016, ils vivent ensemble et s'entraînent ensemble. Un quotidien à deux, dans l'ombre, dans l'espérance d'être à nouveau dans la lumière...



Mathilde Dupouy



droits réservés

**TrimaX-magazine : Vous êtes un couple assez discret et que le public français connaît peu... Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur vous ?**

Eimear : Je suis irlandaise, j'ai 34 ans et j'ai commencé le triathlon comme groupe d'âge en 2008. Lorsque je débutais mes études pour devenir professeur, je me suis acheté un vélo juste avant de déménager. Pendant mes études j'ai rencontré plusieurs triathlètes et ils m'ont emmené faire quelques tours en vélo. J'ai adoré et après quelques temps j'ai décidé d'essayer le triathlon. Quand j'étais enfant, j'étais fan des chevaux et j'avais l'habitude de faire des compétitions de tétrathlon (4 sports avec natation, dressage par équipe et tirs). La course à pied était de 1.5km et la natation juste 3 minutes donc c'est assez différent de l'Ironman. Nous ne le prenions pas très sérieusement mais j'ai eu un assez bon niveau. A la fin de mes études, j'ai décroché un diplôme en psychologie du sport et une qualification de professeur d'éducation physique. Je travaillais à temps plein avant de tout quitter pour poursuivre mes rêves en triathlon.

**TrimaX-magazine : Quels sont vos meilleurs résultats depuis vos débuts ?**

Eimear : J'ai commencé à courir en catégorie professionnelle lors de petites courses en 2011 et je suis passée pro à plein temps en 2013 lorsque je suis partie m'entraînée avec la Team TBB et mon ancien coach Brett Sutton. Mes meilleurs résultats sont mes 3 victoires sur longue distance (Ironman UK, Ironman Mallorque et Embrun) et mes 7 victoires sur Half Ironman.

Ritchie : J'ai 29 ans et je suis originaire de Montrose en Ecosse. J'ai commencé à faire du triathlon quand j'avais 15 ans. Un de mes amis en faisait donc j'ai fait une course avec lui et j'ai vraiment aimé même si je n'étais pas très bon. Avant cela, je jouais au foot et au golf avec mes amis mais rien de très sérieux. Concernant mes études, j'ai eu mon diplôme en sport et agronomie il y a quelques années mais je ne fais que du triathlon maintenant !

**TrimaX-magazine : Avez-vous une préférence entre les formats Olympiques, Half et Ironman ?**

Eimear : Je préfère la distance Half mais j'apprécie aussi le format Ironman.

Ritchie : J'aime courir sur tous les formats et je sens que je peux avoir de bons résultats sur tous en étant en forme. Ces dernières années, j'ai eu un peu de mal à conserver la forme.

## PORTRAIT CROISE

**TrimaX-magazine : Eimear, nous ne t'avons pas beaucoup vu au départ d'un triathlon ces derniers mois. Que se passe-t-il ?**

J'ai été blessée. Cette blessure est omniprésente depuis mai 2015. Heureusement, il y a d'énormes progrès en ce moment et j'ai pu réaliser mon meilleur bloc d'entraînement depuis 1 an et demi.



**TrimaX-magazine : Qu'est-ce qui te motive à continuer à te battre et à retrouver ton ancien niveau ?**

Eimear : C'est l'amour du sport et le désir de suivre mon rêve. Ca n'a pas été facile et il m'est arrivé plusieurs fois d'être très proche de tout lâcher, de revenir au monde réel et de retourner à un travail normal. Mais je suis têteue et j'ai donc continué à me relever après ces moments de dérapages. J'apprécierai encore plus de courir et de m'entraîner quand je serai de retour sur des compétitions.

**TrimaX-magazine : Quels conseils donneriez-vous à nos lecteurs qui souffrent de blessures ?**

Eimear : Si vous pensez ou savez que quelque chose ne va pas, ne vous entraînez pas avec cette douleur, arrêtez-vous et renseignez-vous dès que possible. Axez votre entraînement sur les choses que vous pouvez faire quand vous êtes blessés. Une fois que la guérison commence, prenez votre temps et reprenez doucement.

Ritchie : Nous n'avions pas vu la blessure d'Eimear comme un problème majeur au début car nous pensions que ça partait assez rapidement. Mais cela prend beaucoup plus de temps que prévu et c'est devenu une inquiétude persistante. Nous sommes toujours dans l'espoir qu'elle revienne sur une ligne de départ rapidement.

Ritchie : Je pense que c'est important d'obtenir une guérison complète et d'oublier son poids de forme. Il est bien plus simple d'être à son meilleur poids quand le corps est prêt.

A large photograph of Ritchie Williams, a male triathlete, celebrating victory. He is wearing a black triathlon suit with "TEAM 4TALENT" and "CANYON" logos, along with "BIORACER" and "TEAMWEAR BY BIORACER" text. He is wearing sunglasses and a cap, and has his arms raised in triumph. The background shows a crowd and a red banner with the word "TEAM". Below the photo, there is promotional text in French: "COMMANDES MINIMUM FAIBLES // GRAND SAVOIR-FAIRE // INNOVANTE // JUSTE PRIX // DE HAUTE QUALITÉ // DÉLAIS DE LIVRAISON RAPIDES // APPROCHE PERSONNELLE PAR UN REPRÉSENTANT DANS VOTRE RÉGION // UN DESIGN SUR MESURE POUR VOTRE ÉQUIPE".

**BIO RACER**  
speedwear

## PORTRAIT CROISE

**Trimax-magazine : Quels sont vos meilleurs moments 2016 ?**

Ensemble : Notre mariage au début de l'année ! Et déménager en Thaïlande à la fin de l'année.

**Trimax-magazine : Comment vivez-vous le fait d'être triathlète professionnel marié à un/une triathlète pro ?**

Ritchie : J'aime vraiment être un triathlète professionnel. C'est un travail dur et très frustrant parfois mais je ne pourrais pas aimer autre chose autant. Le triathlon est un véritable plaisir. C'est également un challenge énorme et une façon géniale de rencontrer des gens intéressants. Être marié à une triathlète pro est agréable car nous pouvons voyager autour du monde ensemble même si, parfois, cela peut être dur lorsque nous sommes en désaccord sur nos entraînements respectifs.

Eimear : C'est vivre un rêve.



**Trimax-magazine : Quelles sont vos attentes pour 2017 ?**

Eimear : Je veux juste courir encore et ne plus avoir de blessures. Bien entendu, j'aimerai regagner des courses et être sur le podium à nouveau mais actuellement je veux simplement être sur une ligne de départ et faire ce que j'aime.

**Trimax-magazine : Quels sont vos objectifs principaux en triathlon ?**

Eimear : A cet instant, ce serait de revenir en compétitions et ensuite je ferai des plans et je réévaluerais mes objectifs.

**Trimax-magazine : Ou vous voyez-vous dans 3 ans ?**

Eimear : Nos vies changent tellement et si rapidement que c'est très dur de savoir où nous serons dans trois ans !

**CHALLENGE**  
**FAMILY**  
*wearetriathlon!*

**Long Distance**

**CHALLENGE**  
**WANAKA**  
*wearetriathlon!*

February 18, 2017

**CHALLENGE**  
**TAIWAN**  
*wearetriathlon!*

April 30, 2017

**CHALLENGE**  
**VENICE**  
*wearetriathlon!*

June 11, 2017

**CHALLENGE**  
**POZNAN**  
*wearetriathlon!*

June 25, 2017

**DATEV**  
**CHALLENGE**  
**ROTH**  
*wearetriathlon!*

July 9, 2017

**Valley First**  
**CHALLENGE**  
**PENTICTON**  
*wearetriathlon!*

July 23, 2017

**CHALLENGE**  
**REGENSBURG**  
*wearetriathlon!*

August 13, 2017

**CHALLENGE**  
**ALMERE-AMSTERDAM**  
*wearetriathlon!*  
presented by Rabobank

September 9, 2017

**CHALLENGE**  
**MADRID**  
*wearetriathlon!*

September 24, 2017



# Vos stocks de fer sont-ils suffisant en vue de la saison 2017 ?



L'entraînement intensif puise dans les réserves de fer

Jean-Baptiste WIROTH  
Docteur en Physiologie de l'Exercice  
Fondateur de WTS – The Coaching Company  
  
 Fotolia, Shutterstock, Pixabay

Le fer joue un rôle central dans notre organisme et est d'autant plus important dès lors que l'on pratique un sport d'endurance. Comprendre son rôle est essentiel pour prévenir toute carence et tout risque d'anémie. Ce mois-ci, on s'attaque donc au mythe des épinards et de Popeye qui ont bercé notre enfance.

Parmi l'ensemble des minéraux intervenant dans le bon fonctionnement de l'organisme, le fer joue un rôle particulièrement important. En association avec les globules rouges, il a la délicate mission de transporter l'oxygène des poumons jusqu'aux cellules.

Lors d'un effort en endurance, comme lors d'un triathlon, il n'est pas exagéré de dire que la performance repose presque exclusivement sur la capacité du sang à transporter de l'oxygène vers les muscles. Le niveau de performance d'un sportif ou d'une sportive sera donc d'autant plus élevé que sa capacité à transporter et à utiliser l'oxygène est importante. On évalue cela avec la consommation maximale en oxygène, la fameuse VO<sub>2</sub>max.

Sur le plan physiologique, le facteur limitant se trouve donc être

la capacité des globules rouges (via l'hémoglobine) à fixer et transporter l'oxygène aux muscles. De par sa richesse en fer, l'hémoglobine est directement influencée par les apports et les stocks de fer.

Outre son implication dans le transport de l'oxygène, le fer joue plusieurs autres rôles sur le plan du métabolisme et du système immunitaire.

Le fer a donc un rôle central !

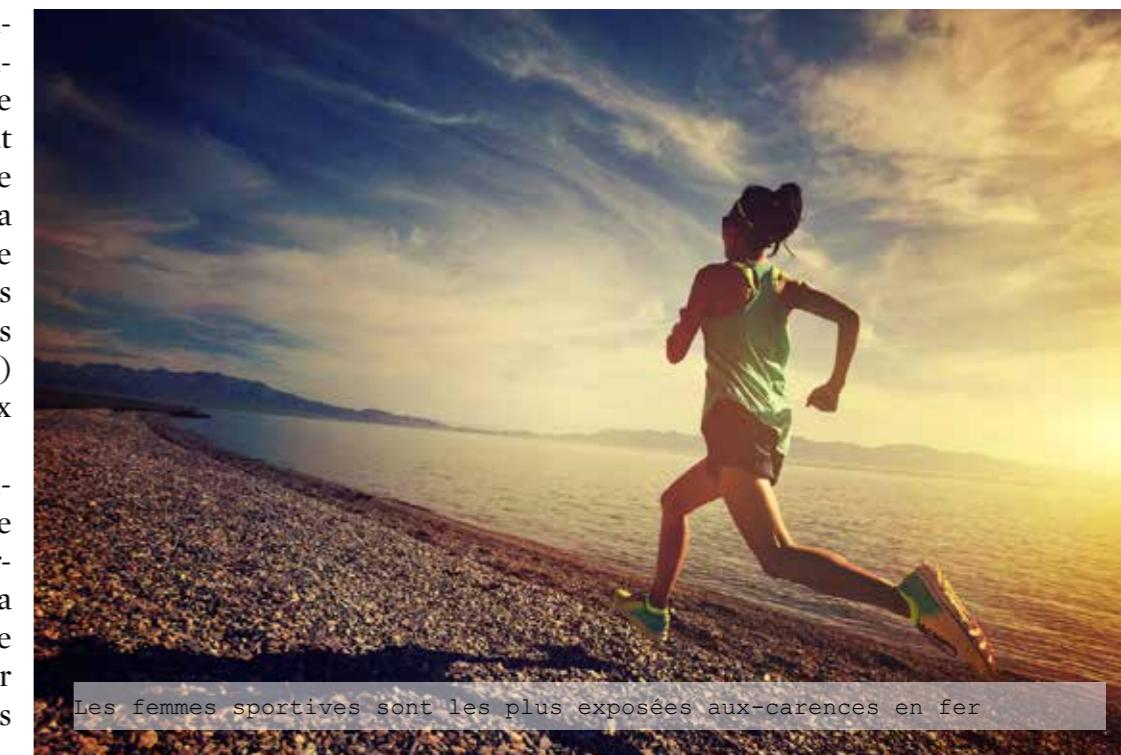
## Comment diagnostiquer une carence en fer ?

Seul un bilan sanguin permet de juger de l'importance des stocks. Il faut alors procéder à une numération de la formule sanguine classique (globules rouges, globules blancs, plaquettes) pour évaluer le taux d'hémoglobine. En parallèle, il importe de doser le fer sérique et surtout la ferritine, la protéine de stockage du fer) pour juger de l'importance des stocks de fer.

Les taux physiologiques de ferritine sont :

- Homme : 20 à 310  $\times g \cdot L^{-1}$
- Femme : 20 à 204  $\times g \cdot L^{-1}$  (après la ménopause : 20 à 250/300  $\times g \cdot L^{-1}$ )

**NB : le taux de ferritine s'élève en cas d'état inflammatoire. Pour ne pas faire d'erreur de diagnostic, il convient de toujours s'assurer de l'état inflammatoire du patient en dosant la protéine C-réactive (CRP). Si le taux de CRP est normal alors la mesure de la ferritine est juste.**



Les femmes sportives sont les plus exposées aux-carences en fer

## Conséquence d'une carence en fer (carence martiale)?

Deux cas de figure existent : la carence martiale seule ou l'anémie ferriprive (diminution du taux d'hémoglobine due à un déficit en fer).

La carence martiale seule, même sans anémie, peut se manifester par une fatigue latente (asthénie), des difficultés à réaliser l'entraînement, des troubles de l'attention ou de la concentration.

Un sportif carencé en fer est susceptible de développer une anémie ferriprive, pathologie qui se traduit les symptômes suivants : pâleur, asthénie, essoufflement à l'effort, céphalées, vertiges... En cas d'anémie ferriprive le sportif doit faire face à une baisse importante de ses aptitudes physiques ainsi qu'à une forte fatigue.

Toute proportion gardée, il en est de même lorsque les réserves de fer sont trop basses. Cette constatation n'est pas systématique mais il s'avère que nombre de sportifs se sentent fatigués lorsque la ferritine est faible ( $< 30 \text{ ng/L}$ ). Dans cette situation précise, a fortiori si les analyses de sang confirment au faible taux de ferritine, il ne faut pas tarder à « recharger » en fer !

Dans les 2 cas, il est très compliqué de maintenir un entraînement normal.

La prévention est donc de première importance en particulier à l'aube de la saison de triathlon potentiellement chargée en entraînements et en compétitions !

## Métabolisme du Fer

Chaque jour l'organisme élimine une certaine quantité de fer, les pertes de fer se faisant de différentes façons (sueur, urine, selles, pertes de sang). Ces pertes sont accrues chez le sportif et, a fortiori, la sportive.

Il faut être particulièrement vigilant sur la qualité des apports nutritionnels en fer dans cinq cas de figures particuliers :

- 1- Chez les athlètes féminines « réglées » qui perdent du fer à chaque menstruation.
- 2- Chez les jeunes athlètes dont les besoins en fer sont accrûs du fait de la croissance
- 3- Lors de séjour en altitude où les besoins en fer sont accrûs du fait du stress hypoxique
- 4- Chez les athlètes très entraînés dont les besoins en fer sont accrûs du fait d'un entraînement poussé.
- 5- En amont d'un stage ou d'une épreuve en altitude.

La meilleure stratégie est donc d'anticiper les



problèmes avec un apport régulier en fer via l'alimentation.



**XTREM TRIATHLON**

**ALPS MAN**

**2ÈME ÉDITION**

**LAC D'ANNECY | 10 & 11 JUIN 2017**

**AlpsMan Xtrem Triathlon**

3,8km 180km 42km

**NEW AlpsMan XPERIENCE**

3 épreuves au choix

DÉPART BATEAU CENTRE DU LAC



## 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 assistance EKOI.  
Conseils Training personnalisés.

### VIP GOLD

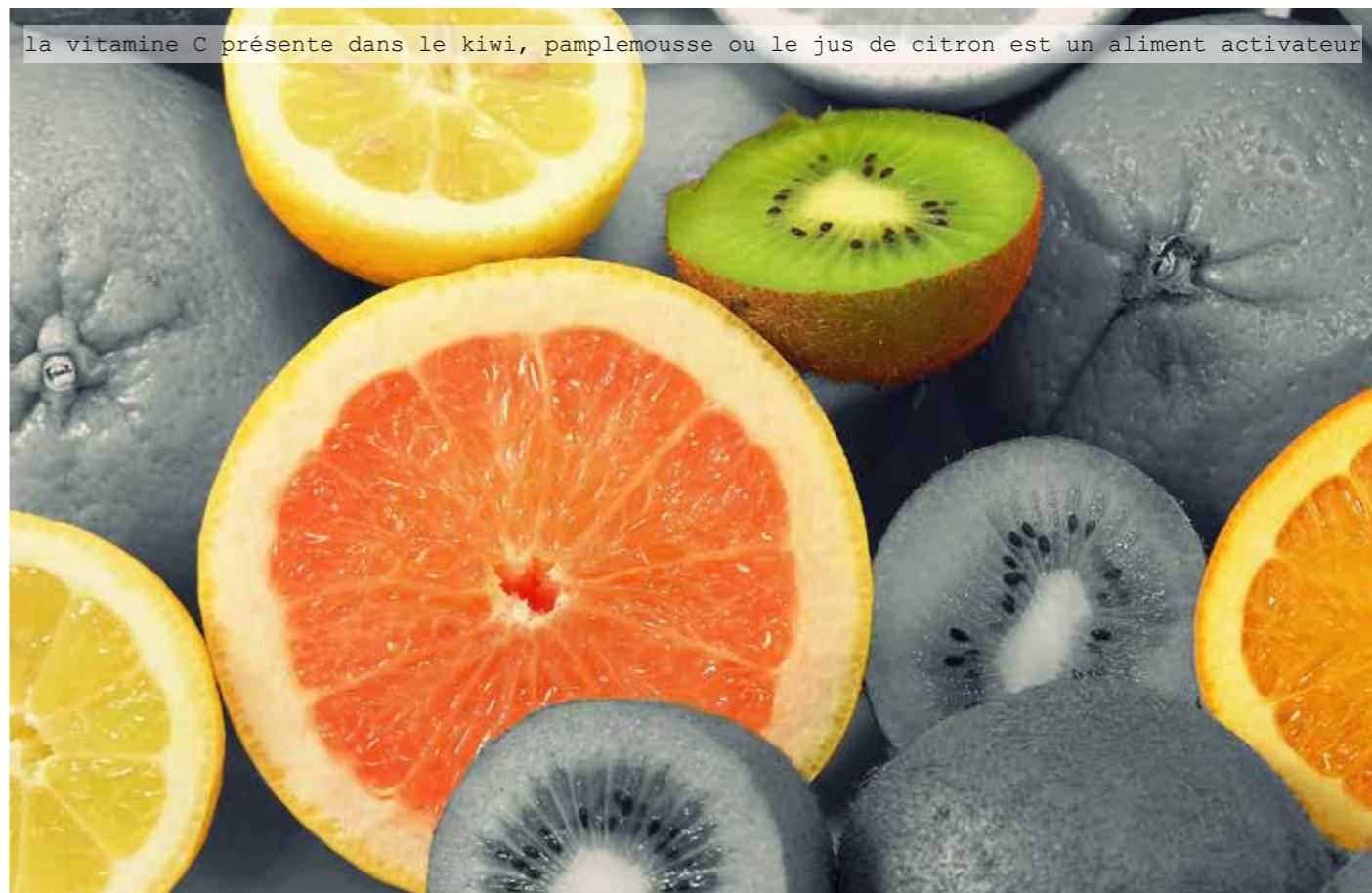
25% de remise sur tout le site.  
Frais de ports offerts sans minimum d'achats.  
Conseils Diététiques personnalisés.  
Accès VIP aux showroom et salons EKOI.  
Prix spécial et prestations exclusives VIP aux Stages du Soleil.  
Invitation à suivre une course dans les voitures assistance EKOI.  
Conseils 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**

## Que manger pour couvrir ses besoins ?



Les besoins en fer doivent absolument être comblés par l'alimentation pour qu'il n'y ait pas de déficit. Les apports nutritionnels recommandés sont de 16 mg/j chez le sportif et 25 mg/j chez la sportive.

En pratique, on peut recommander de consommer les aliments suivants :

- Foie de veau (1 fois par semaine, le soir),
- Viande rouge, volaille, lapin (3 fois par semaine, le soir),
- Boudin noir (1 fois par quinzaine, le soir),
- Germes de blé et levure de bière (quotidiennement),
- Légumes secs (quotidiennement : lentilles, pois chiches ou haricots...),
- Poisson (2 fois par semaine),
- Huîtres et fruits de mer (1 fois par semaine de récupération).

Par ailleurs, certaines associations d'aliments

améliorent ou inhibent l'assimilation du fer lorsqu'ils sont consommés en même temps que les aliments riches en fer :

- Aliments activateurs : vitamine C (persil, jus de citron, kiwi, pamplemousse) et fructose (sucre des fruits) «potentialisent» l'assimilation du fer,
- Aliments inhibiteurs : thé, café, laitages, épinards, oseille et bettes bloquent l'assimilation du fer (pour différentes raisons).

A noter, que l'assimilation intestinale du fer se fait mal lorsque la charge d'entraînement est importante (le tube digestif est alors "stressé" et laisse passer les nutriments). Aussi, on priviliera la consommation des denrées riches en fer lors des phases de récupération (jours, et surtout, semaines de récupération) car ces périodes sont propices à une bonne assimilation du fer.

## Faut-il supplémenter en fer ?

En prévention, c'est inutile et potentiellement dangereux à long terme.

En cas de carence avérée, les supplémentations orales ne sont pas très efficaces et peuvent s'accompagner d'effets secondaires (problèmes digestifs).

Les traitements par injections de fer sont à réservé aux situations pathologiques (anémie ferriprive aigues) et doivent être supervisés par un médecin.

Il ne faut pas oublier que le fer est un élément toxique à haute dose.

Attention aux auto-supplémentations hasardeuses



## Références Bibliographiques

Riché D. Guide nutritionnel des sports d'endurance, 2e édition. Vigot (1998).

Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial. Vaucher P et al.,

CMAJ. 2012 Aug 7;184(11):1247-54

A Case Study of an Iron Deficient Female Olympic 1500m Runner. Pedlar CR, et al. Int J Sports Physiol Perform. 2013 Feb 20

# LUNETTES RACING COBRA CORE MIRROR

ANTI INFILTRATION

ANTI BUÉE

MAX CONFORT

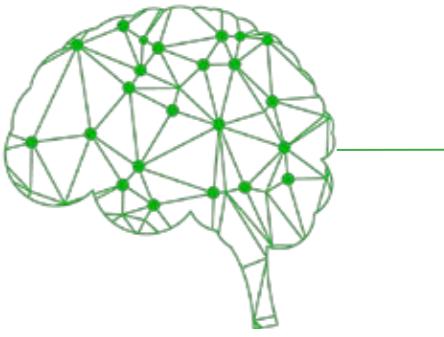


IRONMAN®  
EUROPEAN TOUR

OFFICIAL SWIM PARTNER

arena

WATER INSTINCT



# Préparer sa saison. Les enjeux de la préparation mentale.

## Par quoi commencer ?

### L'enjeu de la préparation mentale

Lorsque vous souhaitez intégrer la préparation mentale à votre entraînement une première chose est essentielle. Vous devez le souhaiter ! La préparation mentale n'est pas là pour se confondre avec les « gourous » capables de vous rendre si fort mentalement. Il faudra du temps, il faudra de l'entraînement mais avant tout il faudra le décider. C'est en ça que la préparation mentale chez les plus jeunes est un terrain glissant pour les préparateurs mentaux. J'en sais quelque chose ayant écrit mon mémoire de faculté sur le sujet après deux ans de recherche.



Il faut donc avoir l'envie de rajouter ce levier dans votre entraînement. Ce n'est pas magique, et ce n'est pas un entraînement augmentant vos performances. La performance est régie par les

capacités physiques, techniques et tactiques. La préparation mentale permet d'augmenter vos chances d'être performant au bon moment. On dit souvent que ça permet de faire la différence.

Levier de la compétence

Levier de la Différence

Physiques  
Tactiques  
techniques

LE MENTAL

Le processus pour faire la différence

Votre entraînement physique et technique permettent d'atteindre un niveau de performance (ou de compétence). L'enjeu du mental n'a jamais été de permettre d'augmenter rapidement ce niveau, voire de l'augmenter tout court. Mais petite question : Est-ce que lors de vos courses

vous évoluer aisément à votre meilleur niveau de performance ? Il n'est pas forcément aisé, d'autant plus lorsqu'on a différents projets (le Triathlon, un travail, notre vie personnelle comme beaucoup de triathlètes amateurs par exemple) d'élever notre niveau au bon moment.



# TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE PAYS D'AUGE



PARTENAIRES MAJEURS

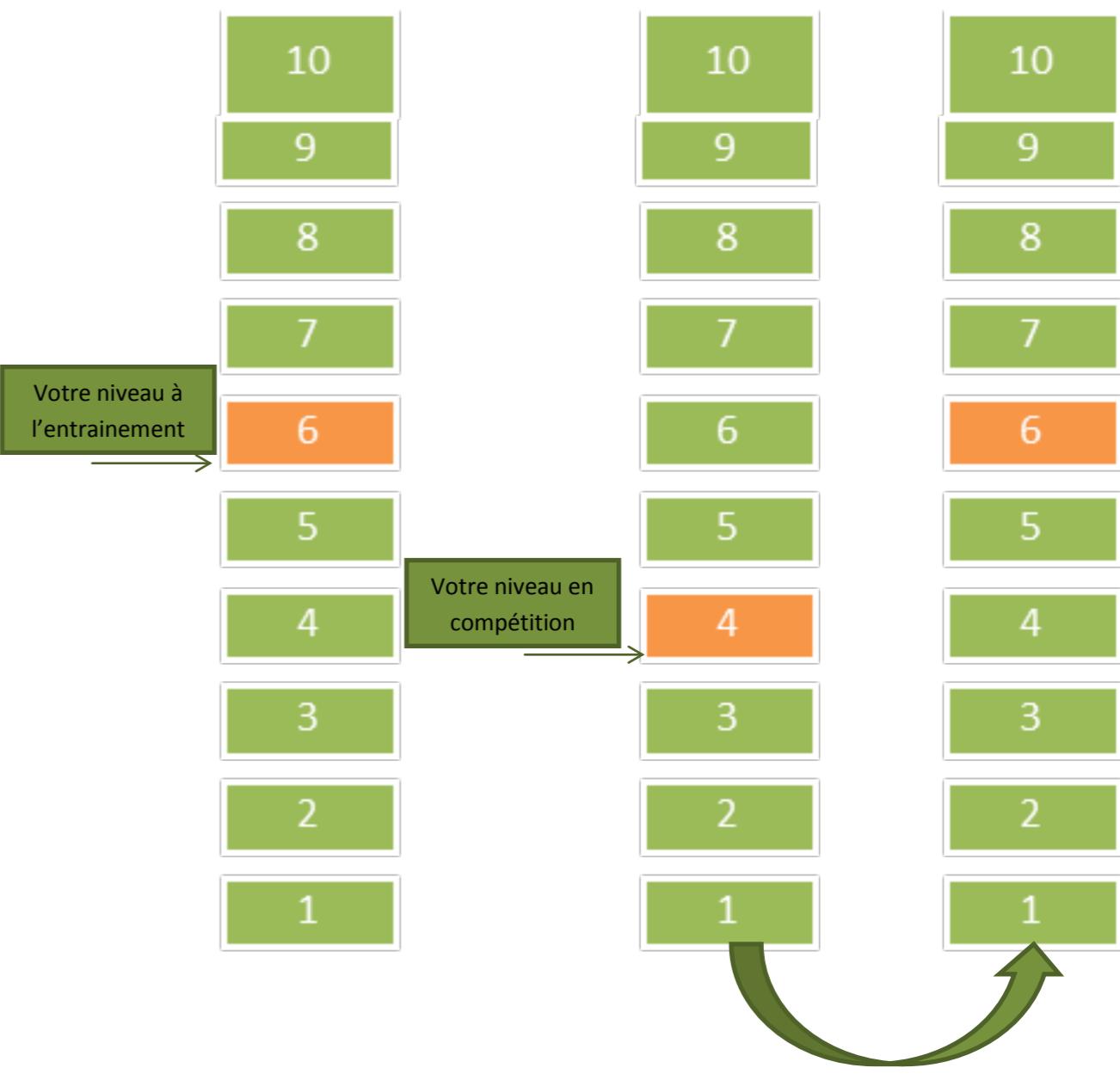


SPONSORS OFFICIELS

Imaginons que sur une échelle de 1 à 10, 10 correspond à un niveau de performance très élevé et 1 à un niveau très peu élevé. Imaginons que vous évaluez votre niveau de compétence à 6. Entamer une préparation mentale ne pourra vous

permettre d'augmenter ce chiffre, en tout cas pas directement.

En revanche, l'enjeu sera de faire en sorte lors de votre prochaine course d'évoluer à 6 et non pas en dessous de ce niveau qui est le vôtre.



Le mental : Etre à son meilleur niveau  
le jour « J ».  
Être champion de son propre monde !



## Les grandes étapes de la préparation mentale

En période d'entraînement, lors de la préparation de saison il va falloir fixer des objectifs. Apprendre à fixer des objectifs est nécessaire, et nous en avons parlé à plusieurs reprises dans Trimax (tous

L'étape 1 :

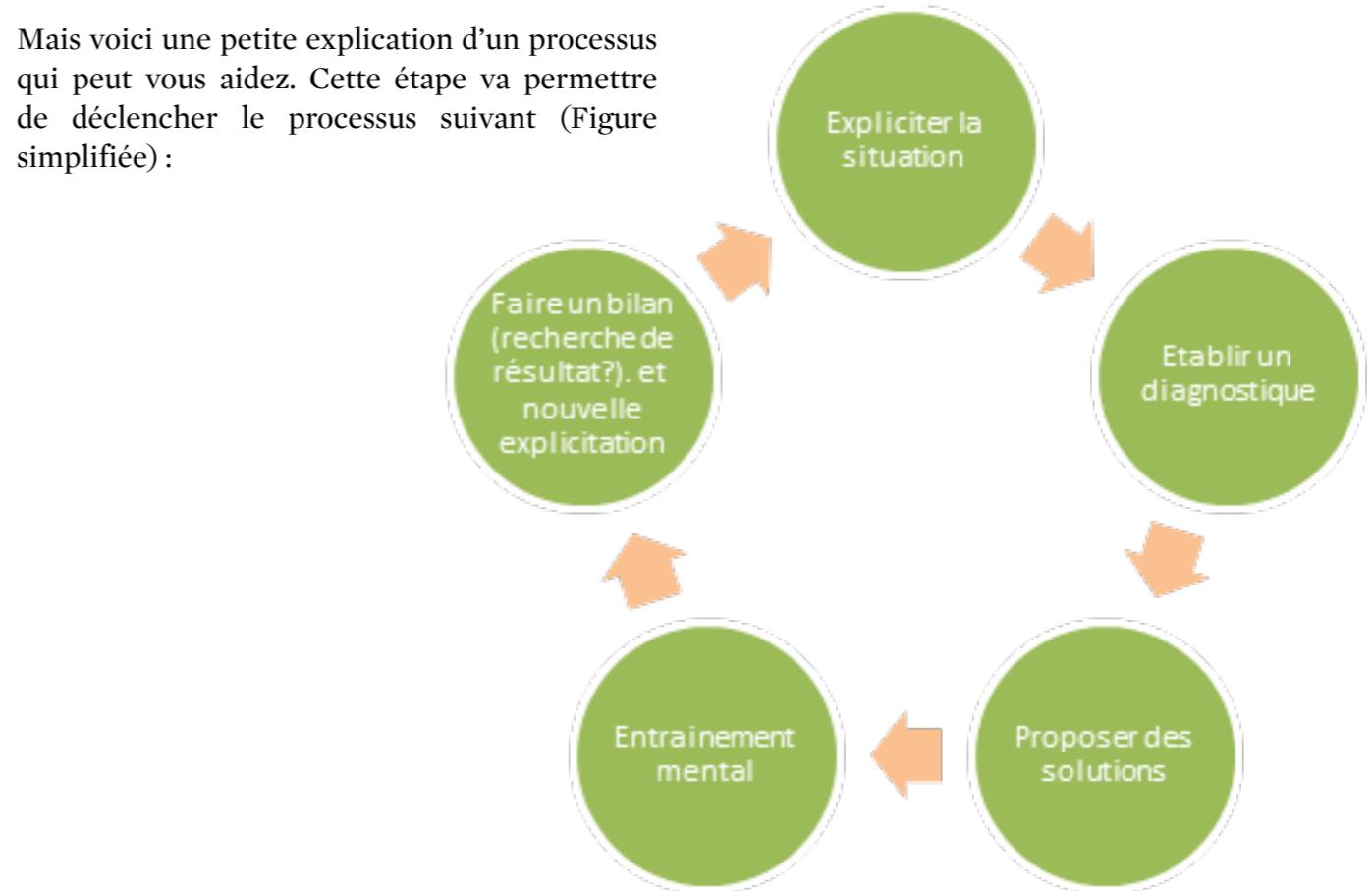


Cette première étape correspond à cette période où on réalise des stages d'entraînement et où on prépare sa saison. Il faut être capable de fixer des objectifs durant cette période et à la fin de celle-ci. Cette étape est donc primordiale. C'est celle qui nous importe le plus aujourd'hui.

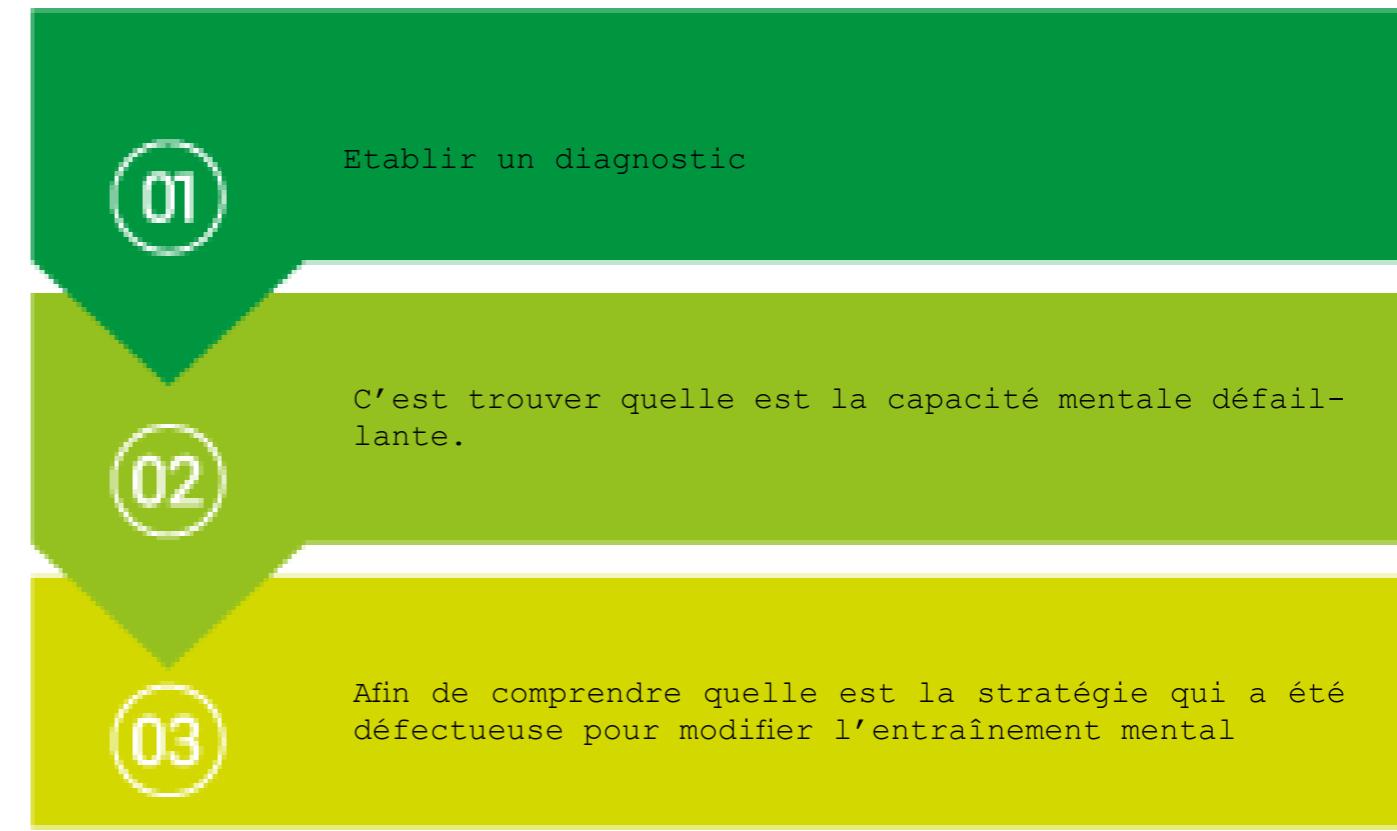
C'est grâce à cette étape obligatoire que le triathlète pourra intégrer et utiliser les bons outils

de préparation mentale au bon moment (même si l'étape deux est aussi importante). Il est souvent nécessaire de faire appel à un préparateur mental pour cette phase. Expliquer nos émotions, nos pensées et ce qui se passe dans notre tête pendant les courses n'est pas une chose évidente. C'est le moment du « regard sur soi ». Un exercice difficile à faire sur soi même sans accompagnement d'une personne extérieure.

Mais voici une petite explication d'un processus qui peut vous aider. Cette étape va permettre de déclencher le processus suivant (Figure simplifiée) :



L'étape 2 :



07:59:04



TEAM FORCES ARMÉES SUÉDOISES  
LELLA MOBERG & DANIEL HANSSON  
VAINQUEURS DES CHAMPIONNATS DU MONDE SWIMRUN ÖTILLÖ 2016

## HEAD SWIMRUN AERO

# LA COMBINAISON DE SWIMRUN LA PLUS RAPIDE AU MONDE

# ÖTILLÖ

THE SWIMRUN WORLD CHAMPIONSHIP



De façon logique, cette étape est donc celle du diagnostic. En quelque sorte d'où vient le problème. Qu'est ce qui fait que je ne suis pas à 6 sur mon échelle mais à 4 lors de mes courses ?

Il faudra alors arriver à l'étape ultime avant de commencer l'entraînement :

L'étape 3 :

- 01** Proposer des solutions nouvelles ou renforcer l'entraînement de certaines techniques
- 02** Pour proposer un plan, un planning d'entraînement mental en cohérence avec nos problématiques et nos attentes
- 03** Afin de mieux appréhender la construction de nos plannings d'entraînement, notre calendrier et la fixation de nos objectifs.

C'est alors que le triathlète va pouvoir s'entraîner mentalement à commencer par réaliser une bonne fixation d'objectif. La suite sera de s'entraîner et

contrôler les résultats afin de savoir si les solutions étaient les bonnes ou s'il faut refaire le processus pour trouver de nouvelles réponses.



## Mais alors dans cette période, qu'est ce qui est important pour mes objectifs ?

Il existe diverses techniques, et nous en avons plusieurs depuis un an dans notre rubrique « préparation mentale ». Mais ce regard sur soi doit vous permettre de comprendre, d'analyser les situations passées et d'anticiper les situations futures.

Je suis un défenseur de la préparation mentale par l'« Action ». Les actes nous engagent et nous permettent d'avancer. Préparation mentale ou pas,

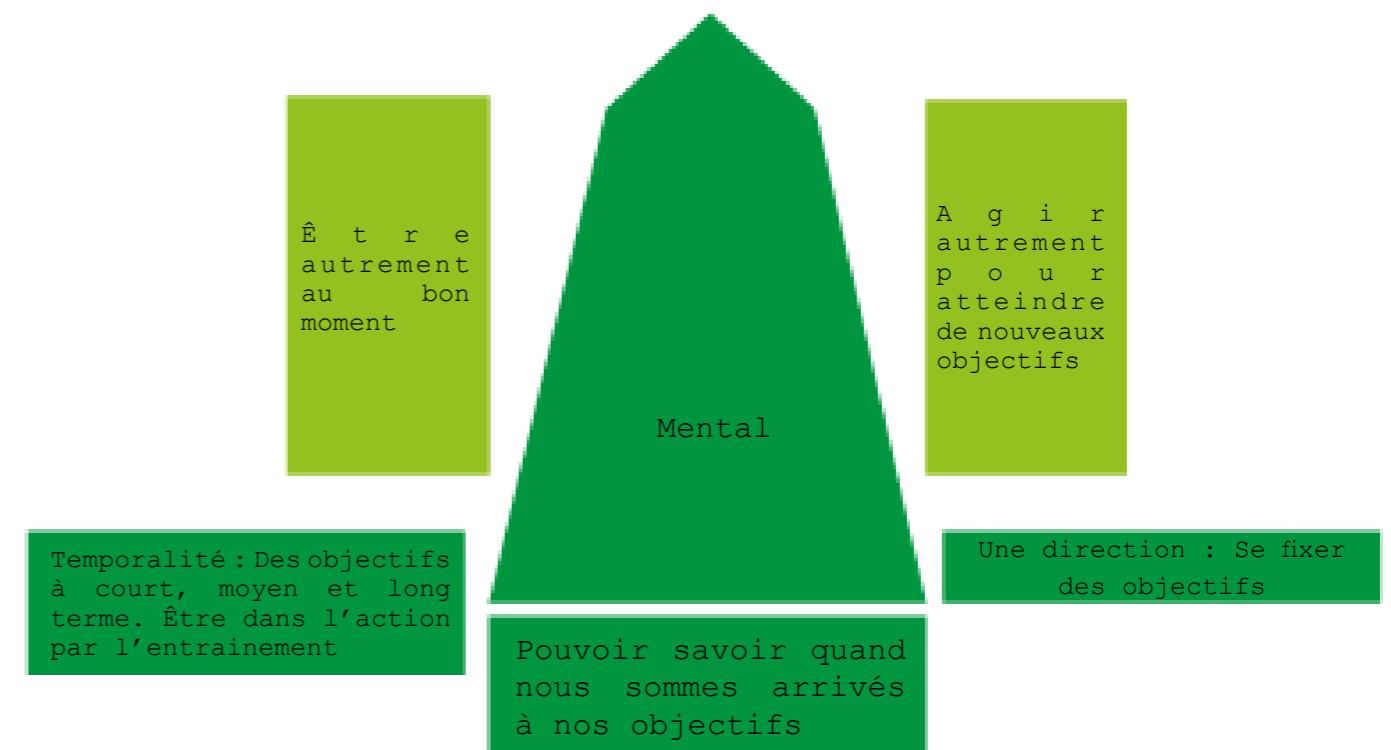
que vous soyez accompagné par un préparateur mental (moi-même ou un autre) ou pas il est primordial de garder cet item à l'esprit.

Si dans cette phase de préparation vous n'agissez pas, vous ne tentez pas de proposer quelque chose de nouveau, il est fort probable que vous aurez du mal à lancer votre saison.

Se préparer mentalement c'est amorcer :



Une mise en mouvement, c'est agir !



Durant cette période d'entraînement, ce moment où vous devez fixer vos objectifs est donc primordial. C'est le premier plein pour votre corps avant un grand voyage. Je vous incite donc à établir des objectifs en fonction du fil de votre saison (le temps) mais aussi d'innover dans les objectifs de processus. Permettez-vous d'innover ! Si ce mois-ci nous ne parlons pas à proprement parler de la manière dont on fixe ses objectifs, puisque le sujet fût mainte fois aborder, comprenez bien que l'enjeu de la préparation mentale dans cette phase est bien de clarifier les situations pour s'offrir des objectifs solides !

Je terminerais chère lecteurs, lectrices par un petit conseil. Le mois de Janvier fut riche en performance mentale. La victoire sur l'Open

d'Australie de Roger Federer après ses longs mois d'absence, le titre de champion du monde de l'équipe de France de Hand-ball, mais aussi les résultats encore époustouflant de Martin Fourcade Biathlète Français. Je vous incite à aller lire (ou relire) les articles et autres interviews sur ces différents sujets. Ils parlent tous à 98% du temps du mental, de son importance et de son implication dans la réussite. Ce mental qui a fait la différence, qui leurs a permis d'être aux meilleurs d'eux-mêmes. Chacun de ses athlètes savent bien l'importance de la préparation mentale étant un élément central dans leur entraînement.

Je vous donne rendez-vous le mois prochain et bon entraînement !



Ce mois-ci, c'est un test matériel qui animera notre rubrique. De quoi faire des heureuses, Fizik nous livre la R4B Donna : une chaussure vélo alliant confort, technicité et enfin un look à la hauteur pour nous les filles !

Finies les chaussures au look triste, la R4B nous régale les yeux autant qu'elles prennent soin de nos petits pieds !



Sandra FANTINI, triathlète



# Fizik R4B Donna, la belle Italienne !



**L**a R4B dispose d'un BOA comme système de serrage principal, auquel la plupart d'entre nous sont déjà habituées. Il permet un ajustement d'une précision millimétrique autant au serrage qu'au desserrage. On peut donc très facilement ajuster le serrage pendant le roulage, notamment lors des sorties estivales par fortes chaleurs.

Le dispositif de serrage ne s'arrête pas là puisque la chaussure est dotée de deux bandes velcro en bout de pied pour assurer un maintien optimal. Pour être honnête, le BOA étant déjà tellement précis, il est assez rare que j'éprouve le besoin d'ajuster

ces velcros. Cela dit, ils peuvent s'avérer utile pour les pieds un peu plus fins.

Coté semelle, Fizik a équipé la R4B d'une semelle composite renforcée de carbone. Cette semelle s'avère être d'une rigidité très correcte qu'il sera difficile de prendre à défaut. Ce choix permet aussi de contenir le prix de cette R4B.

L'autre point positif de cette semelle est de disposer d'un évent sur l'avant et l'arrière qui crée un flux d'air sous le pied. Cela évite la surchauffe l'été et le risque d'apparition de fourmillement.

Le test pendant les températures hivernales ne nous a pas permis de valider ce point, cela dit et à l'inverse, il nous a suffit de porter un toe-cover par dessus la chaussure pour obstruer cet évent et garder nos pieds au chaud.

On peut donc affirmer que ces R4B sauront vous accompagner tout au long de l'hiver comme lors de vos courses cet été.

Pour finir, le mesh de la R4B est certainement son meilleur gros atout puisqu'il témoigne de la qualité apportée à la fabrication de cette chaussure. Il est constitué d'un tissu Microtex, il est largement ventilé et saura évacuer la transpiration lors de l'effort.





[fizik.com/makingofchampions](http://fizik.com/makingofchampions)

MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE AND GOLD MEDALIST.  
CHOOSSES R5B DONNA.\*

**fi'zi:k** Women

\*MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE ET MÉDAILLE D'OR CHOISI FI'ZIK R5B DONNA.



A l'inverse, elles sont moins adaptées aux courtes distances et vous leur préférerez probablement un modèle spécifique Triathlon. A noter que la languette est assez haute et pourrait gêner celles qui ont un coup de pied «fort». A vérifier lors de l'essayage !

Disponibles au prix de 200 euros (pour 215gr en 38.5), elles disposent d'un rapport qualité plus qu'avantageux et seront un parfait cadeau à s'offrir ou à se faire offrir !

Avis aux amateurs ....

Dans tous les cas, il suffit de les tenir en main pour avoir envie de les mettre au pied !

Elles conviendront à une utilisation triathlon longue distance ou pour votre entraînement au quotidien. Vous ne regretterez pas ces quelques secondes supplémentaires passées à les enfiler tant elles vous apporteront confort, performance et plaisir.



# Prologo T Gale PAS CPC

Prologo est un mot issu du grec ancien qui signifie le « début » (préface), le plus souvent comme le « début d'un voyage ».

L'objectif de Prologo est de combiner la dernière technologie avec des matériaux high-tech pour produire des selles innovantes qui incluent le cycliste pour former un lien harmonieux entre l'homme et sa machine. Nous vous faisons découvrir ce mois-ci la T-Gale Nack PAS CPC au profil triathlon.

**P**rologo a une gamme de selles des plus imposantes (46 modèles) allant de l'usage route à l'enduro, descente, et en passant par les épreuves de contre la montre ou triathlon.

C'est évidemment d'une selle consacrée à la pratique du triathlon que nous nous sommes attachés.

Il s'agit de la T-Gale Nack PAS CPC. Son nom référence les différentes options choisies et la technologie associée que nous allons vous présenter en détail.



Tout d'abord, il convient de jeter un œil à ses caractéristiques techniques.

D'un poids de 228g, la selle T-Gale est la 2e plus légère selle comparée à ses compétitrices :

Modèle	Poids
San Marco Aspide Triathlon	189g
Prologo T Gale PAS CPC	228g
Fizik Tritone 6,5 carbon	250g
Selle Italia Iron Flow S	260/270g
Pro Aerofuel Ti	297g
ISM PN1.1	388g

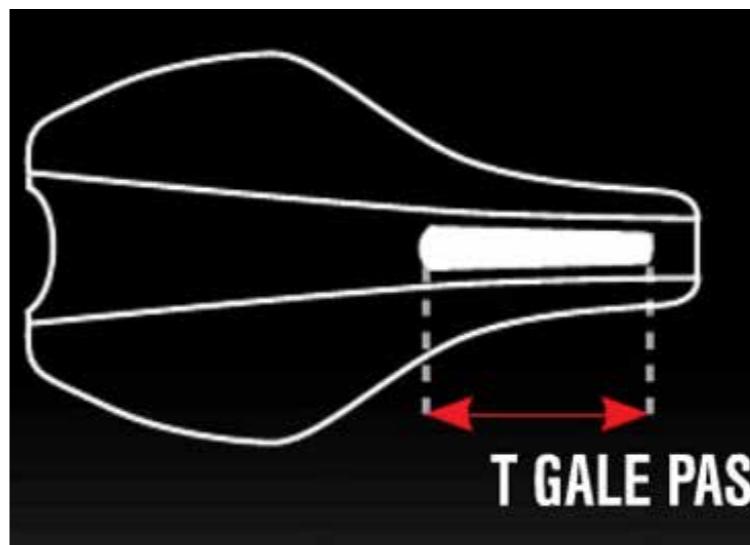


Ensuite, ce qui attire directement le regard est la longueur de la selle. De dimensions réduites (240\*128), Prologo a tenu compte de la position aérodynamique tenue de manière prolongée pour la concevoir. En comparaison, une selle à usage route chez Prologo sera plus longue (de 4cms) qu'à usage triathlon.

Enfin, le type de rail est en option (Nack ou Tirox). Nack est un alliage de carbone, kevlar et d'aluminium tandis que Tirox est uniquement fait d'aluminium, ce qui augmente le poids à 259€... Et son prix est aux alentours de 250€.

Il est temps de s'attarder aux technologies employées pour concevoir la T-Gale. Concrètement, 3 points sont à noter :

- 1.- la technologie PAS,
- 2.- la technologie CPC,
- 3.- le Nack.



**La technologie PAS pour « Système pour la région (Area en anglais) Périnéale » :**

Le PAS est tout simplement un trou classique d'environ 7,5cm de long par 2cm de large. Il élimine les pics de pression sur les nerfs dans la région périnéale et contribue à une circulation sanguine inaltérée dans cette région très sensible.

Pour avoir utilisé de nombreuses selles de fabricants différents, je n'ai pas eu à déplorer d'engourdissement dans la région pelvienne après de longues séances, ce qui m'est arrivé par le passé sur des selles dont le rembourrage n'était certainement pas assez conséquent.



15% de mieux que leur ancien modèle.

De ce fait, le confort est amélioré, la fatigue est diminuée et la récupération n'en est que meilleure.

Les cylindres émergent de seulement quelques fractions de millimètres au-dessus de la surface de la selle. Ils sont quasiment au même niveau lorsque l'on regarde à l'œil nu.

Mais ils sont assez conséquents pour créer un



espace libre entre les fessiers du cycliste et la selle. Il en résulte un effet « courant d'air » qui améliore la ventilation et donc réduit la production de chaleur.

Enfin, les cylindres assurent un grip parfait et une position stable, quelques soient les conditions météos car les polymères ne sont pas sujet aux variations climatiques.

Dans les faits, ce qu'il m'a le plus impressionné c'est le grip que procurent ces cylindres. Par tout les temps, que ce soit dans la chaleur et donc avec beaucoup de sueur... ou dans la pluie, je n'ai eu

#### Le Nack :

Le rail « Nack » est composé de fibres de nano-carbone, de kevlar (le kevlar est un matériau 5 fois plus rigide que l'aluminium...) et de filaments d'aluminium. Cet alliage est obtenu par un procédé qu'ils appellent « Braided Carbon Rail ». C'est en fait un tressage des fibres qui permet d'obtenir un entrelacement des différents fibres en multicouches. Cela garantie la ténacité (ténacité d'un matériau signifie qu'il est capable de résister à la propagation d'une fissure...), la longévité et des propriétés durables.

Enfin, le U-Cage est le produit uniquement disponible pour cette gamme de selles.

aucun soucis à rester le « derrière » coller à la selle.

Concernant l'effet courant d'air, je suis un peu plus sceptique sur leur efficacité. J'aurais du mal à assurer que je l'ai ressenti. En revanche, ce qui est certain, c'est qu'associé au PAS et la prédominance de la couleur blanche sur la selle, je n'ai jamais eu trop chaud dans la région pelvienne ce qui est un point essentiel lorsque l'on veut rester en position pour un minimum de 4h 30 d'effort.

Enfin, je suis totalement conquis par l'effet d'amortissement des chocs. J'ai pourtant utilisé par le passé des selles 100% carbone (ultra légère, genre 89g...) et cela au détriment d'une course à pied performante...

Depuis, j'ai recentré ma recherche sur le compromis entre confort et performance. De ce point de vue, le rembourrage à base « d'Active Density » est au top sans altérer de trop le poids global. Et l'élastomère inséré dans la structure même de la selle joue le rôle d'un amortisseur supplémentaire (partie rouge sur la photo).



**MyOwn**  
PERFECT SADDLE

by prologo

## Find your own perfect saddle

MyOwn is the innovative fitting system developed by Prologo: a new way to find the saddle that best suits your needs. Thanks to the kit and the advanced software you can identify in a scientific way the best saddle for your physical features, in four simple steps.



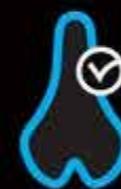
### Choose your end use

Select the cycling level of the client by specifying the level of experience: Friendly user or Expert. Each discipline has its own characteristics, for example different movements and stresses will change according to the level of the cyclist. The saddle must take into account this diversity in order to improve the performance of every cyclist.



### Measure your lumbar flexibility

This second measurement is made with a digital inclinometer (or level), in a flexed position of the individual: sit on 'My Own Station', separate your legs and lean forward until you touch the floor with the palms of your hands.



### The result

After doing each step as indicated, the software processes the detected data giving as result the saddle that best suits the physical characteristics of cyclist.



### Measure your ischial bones

In this step you will need to measure the space between the tuberosity of the ischial according to the gender and individual characteristics. To make this detection on 'My Own Station', sit and keep the knees at 90 degrees, hold the handles on the side and press your weight on the gel.



### Calculate your BMI

To end the process, the software asks the BMI (body mass index) of the cyclist. Just enter the weight and height in the screen, and the software automatically calculates the value. This is important to determine the force exerted on the seat. By clicking on SEND, the software will choose the most suitable saddle and will also suggest possible variants.

## Nouveauté matos de Simon Billeau

C'est un support d'hydratation spécialement « désigné » pour les selles triathlon. Le support a été testé en soufflerie pour offrir le meilleur aérodynamisme possible.

Il peut recevoir 1 ou 2 portes-bidons.

D'un poids de 72g vérifié, il est facile à installer à l'aide de trois vis à serrer dans le châssis de la selle. Même si je n'ai pas rencontré le moindre souci de desserrement du système, je ne peux que vous conseiller d'appliquer un peu de frein filet. Le bémol que j'ose lever est qu'il n'est pas possible de régler l'inclinaison du support. Certains préféreraient sûrement incliner un peu plus ou un peu moins leur bidon.

En outre, j'ai apprécié le souci du détail apporté à la T Gale. Quelle marque peut se targuer d'avoir pensé à inclure un crochet à l'avant de la selle pour les transitions ? En sponsorisant des athlètes comme Sébastien Kienle ou Frederik Van Lierde, on se doute qu'ils ont donné leur feedbacks et désideratas à la conception de cette selle.

Enfin, Prologo propose via son réseau de revendeurs, une étude posturale pour choisir la selle qui vous convient le mieux. Vous pourrez trouver plus d'informations sur ce lien : [www.prologomyown.com](http://www.prologomyown.com)

En 4 étapes, le logiciel vous trouve la selle optimale :

1.- Choisir l'utilisation (route, triathlon, femme, marathon, enduro, downhill) et évaluer votre



- niveau d'expérience,
- 2.- La mesure des ischions. A l'aide d'une station, il suffit de s'asseoir et d'appuyer fortement de tout son poids pour « marquer » le matelas à base de gel...
- 3.- Mesurer la souplesse lombaire : Une fois de plus sur la station, il faut se pencher sur l'avant et écartant les jambes. On obtient un indice de flexibilité au niveau du bassin via un inclinomètre numérique.
- 4.- Calcul de l'IMC. En entrant votre poids et taille, le logiciel le calcule pour vous et cela lui donne une idée de la force exercée sur la selle.

La Prologo T Gale est l'un des meilleurs produits du marché en matière de selle spécifique triathlon. Le degré de finition de cette selle mérite qu'on s'y attarde : confort, performance mais aussi facilité de réglage avec le marquage sur les rails, en passant par le crochet intérieur pour une stabilité dans les parcs à vélo, sans oublier la possibilité d'ajouter un support hydratation léger et bon marché.

Prologo a placé la barre très haut sur cette selle dédiée à la pratique du triathlon grâce à cette selle de très technique et innovante.



A professional triathlete, Victor Del Corral, is shown in action on a road bike during a triathlon. He is wearing a white and green tri-suit, a green and white helmet, and sunglasses. The background shows a coastal landscape. The text 'SWIM SLICE RUN' is prominently displayed at the top left, and 'Victor Del Corral - 3x Vainqueur d'IronMan' is written at the bottom right.

### DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

Le tout nouveau Slice est une nouvelle façon de faire du triathlon Ultra léger, super confortable et incroyablement stable, aérodynamique et facile à rouler. Etudié pour vous faciliter le transport. C'est la technologie Tri au service des triathlètes.

ALLEZ PLUS VITE, RESTEZ PLUS FRAIS, ROULEZ PLUS FACILEMENT  
GRACE A **REALTRI**  
**TECH**



cannondale



# Le renouveau signé **TIME**



Du cyclisme au ski, il n'y a qu'un pas... Cette affirmation peut paraître saugrenue mais c'est le constat qu'ont fait deux marques référence dans leur discipline de prédilection Time pour le cyclisme et Rossignol pour le ski. Ces deux entreprises issues d'une histoire familiale et très emblématiques du « made in France » ont su se trouver assez de points communs pour se rapprocher !



*Les pays de skieurs sont bien souvent des pays de cyclistes et chacune des activités tire avantage à se nourrir de l'autre, tant en termes de technologies que de passion sportive* » affirme Bruno Cercley, Président du groupe Rossignol.

Time fête ses 30 ans cette année. Un anniversaire important qui n'aurait peut-être pas pu voir le jour sans cette alliance avec Rossignol. 30 ans, âge de la maturité mais aussi un nouveau cap à franchir pour une entreprise. Savoir entreprendre c'est aussi savoir se renouveler. Et Time l'a bien compris puisque pour cet anniversaire, des nouveautés sont annoncées : tant dans le domaine du cyclisme que dans le domaine du triathlon avec une gamme à sortir, dédiée à la pratique du triple effort.

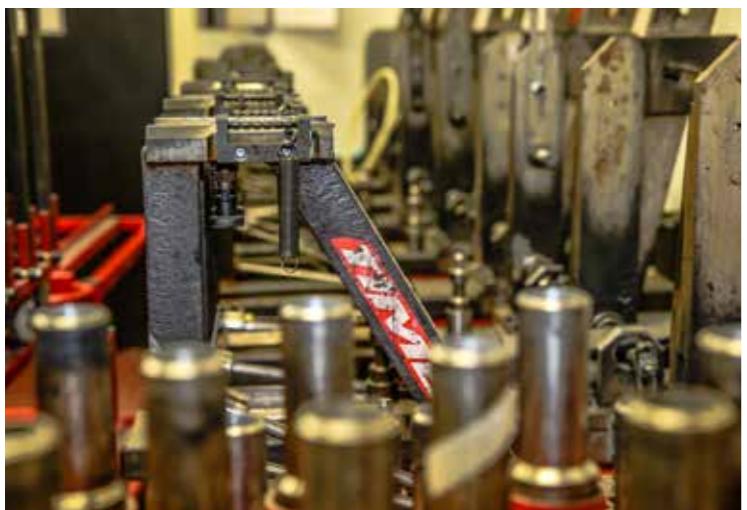


Nous nous sommes rendus sur le site français, implanté à Grenoble, où nous avons vu assister à la fabrication des cadres carbone. Un travail de précision et de très haute qualité.



Son savoir-faire, sa fabrication « Made in France » et sa technologie brevetée forment les piliers de sa position sur le marché du vélo haut de gamme. En effet, Time est aujourd'hui le seul fabricant dans le monde du vélo à parfaitement maîtriser le processus de fabrication RMT. Cette méthode de moulage par transfert de résine est la technologie qui offre la plus grande richesse de sélection de renfort et la plus grande précision : la confection d'un cadre Time s'apparente à un véritable travail d'orfèvre. L'entreprise est implantée en Europe, avec deux sites de production en France et un en Slovaquie.





## Les technologies time



### Le tressage carbone, un savoir-faire unique

Le tressage consiste à entrelacer des fibres (carbone Haute Résistance, carbone Haut Module, Vectran<sup>©</sup>) de natures différentes ou identiques pour former une structure tubulaire sans discontinuité ni effet de bord. Le choix de l'angle et du type de fibres utilisé permet d'optimiser le comportement du vélo. En maîtrisant cette technologie et en réalisant les tresses en interne (grâce à 17 machines de tressage et 25 nuances de fils soit plus de 100 tresses différentes), TIME assure une reproductibilité parfaite des caractéristiques sur l'ensemble des vélos produits.

### La technologie RTM, une exclusivité mondiale !

Conçue à partir d'un matériau unique en son genre, la fibre de carbone, Time a mis au point le RTM (Resin Transfer Molding) ou moulage par transfert de résine. Cette technologie exclusive permet de fabriquer des cadres légers tout en gardant une rigidité optimale : suffisante pour que le cadre ait un excellent rendement sans être non plus inconfortable. Les avantages majeurs du RTM par rapport au Prépeg (technologie de fabrication de 99% des cadres carbone) sont une meilleure maîtrise de l'orientation de la fibre et une meilleure résistance mécanique entre les couches. C'est cette fiabilité industrielle qui offre la garantie à vie des cadres TIME.

### Le CMT, issue de l'aéronautique.

La technologie CMT utilise la compression d'intissés de fibre carbone pour fabriquer des pièces de formes complexes avec les caractéristiques de certains alliages d'aluminium aéronautiques et un poids réduit de 40%.



### L'industrie aérospatiale au service de Time.

Le Vectran<sup>©</sup> (fibre de polymère à cristaux liquides), utilisé pour la fabrication des cadres TIME, ainsi que dans l'industrie aérospatiale et militaire, agit comme un véritable filtre pour gommer les irrégularités de la route et accentue les capacités d'adhérence. Grâce à cette technologie, les vibrations sont absorbées par le cadre et non pas par le cycliste.



## Scylon aktiv t30



### Technologie aktiv un profil dédié aux triathlètes

Avec sa nouvelle gamme triathlon, TIME combine la performance de ses cadres SCYLON, le confort de la fourche AKTIV (Time lance sur le marché la fourche AKTIV\* : une fourche révolutionnaire équipée d'un batteur dynamique qui atténue les vibrations améliorant ainsi la performance et le confort du cycliste), et une position de tige de selle étudiée, afin de proposer aux triathlètes le vélo idéal pour atteindre leurs objectifs.

La position agressive du poste de pilotage permet d'obtenir un profil aérodynamique réduisant les forces de traînée. Le centre de gravité plus bas améliore la stabilité.

Profitant de cet avantage aérodynamique ainsi que du confort sans égal, le triathlète peut tenir son allure plus longtemps dans les efforts solitaires.

# Look at this ! 796 Monoblade



Guillaume Lehnert

**L**ook avait marqué les esprits lors de la sortie de son nouveau vélo de triathlon qu'on avait pu découvrir avec une décoration digne d'un prototype automobile à sa sortie. Effet réussi puisque les regards étaient inexorablement attirés par cette nouveauté du constructeur Nivernais.

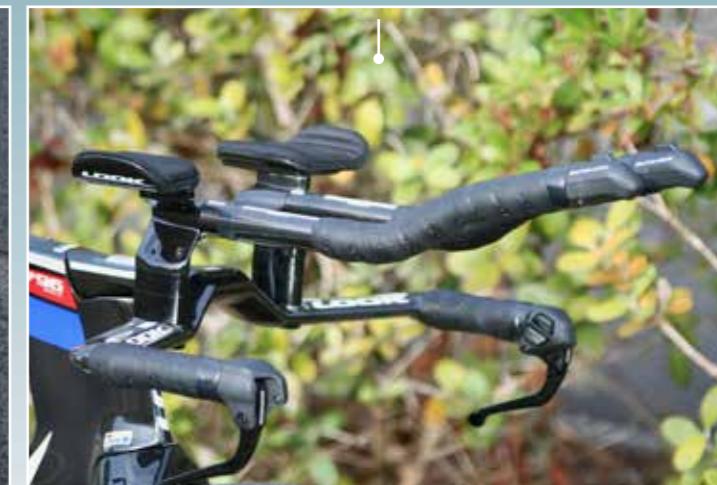


Look n'y va pas par 4 chemins puisque selon eux, le 796 Monoblade entend repousser les limites de l'aérodynamisme et se targue d'avoir proposé le vélo le plus fin du monde.



Une lame ! C'est effectivement ce à quoi vous fera penser le cadre tant sa finesse tranche avec les standards actuels des autres vélos de triathlon du marché. Quand on regarde le tube diagonal, c'est flagrant et vraiment impressionnant. La trame du carbone est magnifique et vient renforcer l'aspect exclusif de l'ensemble.

Look a choisi d'utiliser au maximum ses propres technologies et périphériques pour garantir une parfaite intégration des différents éléments du vélo. Le résultat est magnifique, rien ne dépasse, rien de vient perturber cette impression de fluidité qui se dégage de cette machine.



**SKECHERS PERFORMANCE**

**RAPIDE COMME L'ÉCLAIR.**

La prochaine révolution du monde de la course à pied, proposée par Skechers Performance.  
Réactive, stable et rapide, la GOrun 5 est la chaussure de la gamme GOrun la plus perfectionnée à ce jour.

**SKECHERS GORUN 5**

Disponible chez nos revendeurs et magasins Skechers.

[fr.skechers.com](http://fr.skechers.com)  
[Facebook.com/SkechersPerformanceFRANCE](https://www.facebook.com/SkechersPerformanceFRANCE)  
[Instagram: skechersperformance\\_france](https://www.instagram.com/skechersperformance_france)



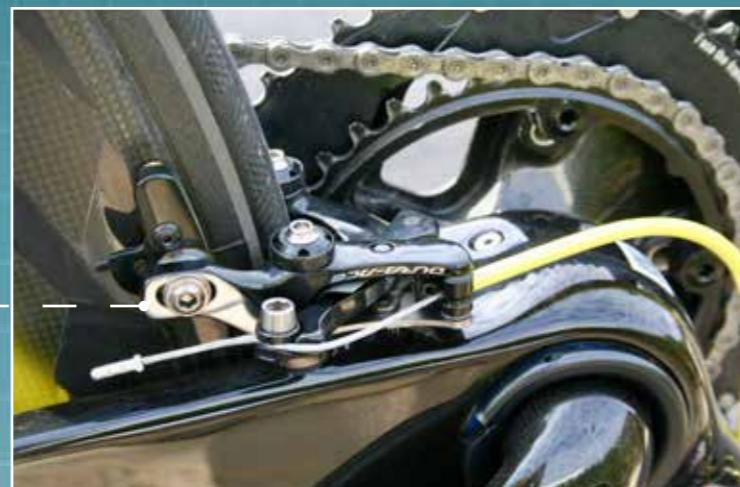
Le cintre tout d'abord, qui propose une multitude de réglages, à commencer par le base bar. Celui-ci peut être monté dans un sens comme dans l'autre, offrant au choix une position agressive pour des parcours roulants ou alors une position un peu plus relevée pour les parcours plus accidentés. Bien vu puisque c'est un des reproches qu'on avait pu faire à d'autres modèles testés précédemment. Look propose deux types d'extensions, droites ou cintrées au choix. Il faudra les couper à la bonne longueur une fois réglées. Les entretoises qui peuvent s'empiler sous les repose-bras permettront d'ajuster parfaitement la hauteur pour trouver la position la plus adaptée. Pour une position ultra agressive, les extensions peuvent également se monter sous le base bar.

La potence est elle aussi une spécificité à ce modèle. C'est un véritable prolongement du cadre, disponible en 85 et 110mm.

On continue avec la fourche Look Monoblade, elle aussi propre à ce modèle, équipée d'un pivot ultra fin afin de conserver une douille de direction la plus étroite possible. Elle reçoit les freins Look AeroBrake, parfaitement intégré dans le design et qui font preuve d'une bonne efficacité.



Le pédalier est le Look Zed 3. Toujours monobloc mais retravaillé pour être plus aérodynamique par rapport au Zed 2, il est maintenant disponible en 3 tailles, qui propose chacune également 3 réglages de longueur différents, soit un total de 9 longueurs de manivelles possibles. Chapeau !



Les autres composants sont un peu plus connus, on retrouvera, quelque-soit le montage choisi un étrier Dura Ace direct mount pour le frein arrière, caché sous le boîtier de pédalier, il assurera un freinage puissant.



En revanche, les câbles menant aux shifters au bout des extensions auraient pu faire l'objet d'un peu plus d'attention et d'un routage interne.



Les roues sont connues. Les Mavic CXR Ultimate 80 sont excellentes mais à réservier à des sorties plutôt roulantes et surtout peu venteuses au risque de se faire secouer sur les rafales.



Pour les montages en Di2, Look a poussé l'intégration à cacher le boîtier di2 dans le tube horizontal, tout en laissant la possibilité de visualiser l'état des leds et de manipuler le bouton. Là aussi c'est une réussite résolvant un des soucis que l'on peut rencontrer sur d'autres vélos où on ne peut rien toucher sans démonter une pièce ou deux (je pense notamment au Cervelo P5).





# 03/09/2017

**PROBABLY THE  
BEST TRIATHLON IN EUROPE**



@TRIMAXMAGAZINE

**iungoSport**

CONNECTING PEOPLE

The easiest way to  
meet people who share  
your passion for sport



[WWW.BELMAN.BE](http://WWW.BELMAN.BE)



TEST MATERIEL



Look a choisi également de livrer son vélo avec une selle adaptée au triathlon, la Fizik Tritone avec son canal central permettant de diminuer les pressions et son support arrière qui permettra de monter des porte-bidons grâce aux accessoires de la marque. Elle trône fièrement sur la nouvelle tige Aeropost qui garantit elle aussi à une parfaite intégration avec le cadre. Réversible (TT ou CLM), il faudra la couper puis ajuster la longueur grâce aux entretoises d'1mm d'épaisseur.

- Pour 2017, Look a choisi de proposer son vélo avec 3 transmissions différentes :

- Shimano Ultegra Di2
- Sram red Etap
- Shimano Dura Ace Di2

Chacun sera proposé avec une paire de roues à choisir parmi :

- Mavic Cosmic Elite
- Mavic CXR Ultimate 80
- Corima paraculaire + 3 bâtons

Notre version de test est donc le modèle avec la transmission « basique » : un Ultegra Di2 mais équipé des roues CXR 80, une configuration à 11 689€ !

## LE TEST : En selle !



Qu'allait bien pouvoir nous réserver cette merveilleuse machine ? Au début quelque peu déstabilisé par rapport à ma position habituelle sur mon vélo, le base bar étant ici réglé beaucoup plus bas (et avec interdiction d'y toucher...) et les extensions beaucoup plus écartées que sur les réglages



personnels, je finis par prendre mes marques au bout de quelques kilomètres.

Première constatation : il faudra une deuxième paire de roues pour accompagner ces Mavic qui seront à réserver pour les conditions qui lui conviennent le mieux. Le vent de la première sortie a mis à rude épreuve mon sens de l'équilibre !

Mais une fois dans de meilleures dispositions, ou avec un vent un peu plus favorable, le Look peut montrer son tempérament. Impassible quand il s'agit de mettre des watts en position aéro de par sa rigidité, il encaisse tout sans broncher mais il n'en reste pas moins agréable lorsque la route s'élève. Qu'on soit bien clair, la montagne n'est pas son domaine de prédilection mais, son dynamisme associé à des roues peut être un peu plus basses permettront de ne pas être pénalisé sur la plupart des parcours et d'être une arme redoutable quand le dénivelé reste raisonnable. J'ai pour ma part été plus embêté en descente, à cause du réglage très bas du base bar et ne permettant pas une position optimale pour cet exercice. Mais il ne s'agit que de réglages et le freinage, très correct pour ce type d'intégration aérodynamique, permet de ne pas se faire trop de frayeurs.

La transmission Shimano Ultegra di2 fait bien son job en permettant les changements de vitesses précis, qu'on soit en position aéro ou non grâce aux poignées de freins intégrants les boutons de changement de vitesses.

### On a aimé :



- L'intégration parfaite
- La beauté de l'ensemble
- Le comportement du vélo



### On a moins aimé :

- Le prix !



### En résumé :



Ce Look est magnifique ! Les ingénieurs ont vraiment bien travaillé en proposant un vélo où tout est parfaitement intégré, dessiné pour fonctionner ensemble. Aucun câble ne vient perturber la fluidité de l'ensemble et le regard et les compliments des compagnons de sortie à son sujet montrent que Look réussit à faire rêver. Le comportement a lui aussi été soigné et l'ensemble est très cohérent et pas exclusif du tout.

Maintenant, tout ça a un prix. À 9500€ pour « l'entrée de gamme » là aussi c'est spectaculaire !

Renseignements ➔ [www.embrunman.com](http://www.embrunman.com)



# Aéro : les accessoires ont leur importance !

## TEST MATERIEL



Ce mois-ci, nous vous proposons en test un petit tour d'horizon de quelques accessoires indispensables pour améliorer ou optimiser un peu plus votre position aéro.

### Au programme donc :

- 2 casques avec le Rudy Project Boost 01 et le Smith Optics Podium TT
- 2 selle avec la Shimano Stealth et la Aerocoach Axis
- et enfin un cintre aéro, en l'occurrence le 3T REVO team.

Ces différents accessoires auront pour but d'améliorer votre aérodynamisme (les casques notamment), mais aussi de vous apporter du confort (selle et cintre) afin de tenir la position aéro le plus longtemps et efficacement possible.

## 3T REVO TEAM



Vainqueur du Reddot award 2016, 3T nous propose avec le REVO un design radicalement différent et présente là une évolution majeure dans la conception des cintres Triathlon.

3T va en effet à l'encontre du design traditionnel de nos cintres Triathlon en «retournant» le Basebar pour le faire pointer vers le coureur et non l'inverse. Ce

design est non seulement plus sécurisant mais également plus confortable dans toutes les manœuvres qui nécessitent un peu plus de contrôle.

Mais surtout le REVO minimise le risque pour votre main de glisser et s'échapper vers l'avant.

On peut difficilement contester le bien-fondé de ce design tant il semble tomber sous le bon sens.



### Caractéristiques techniques :

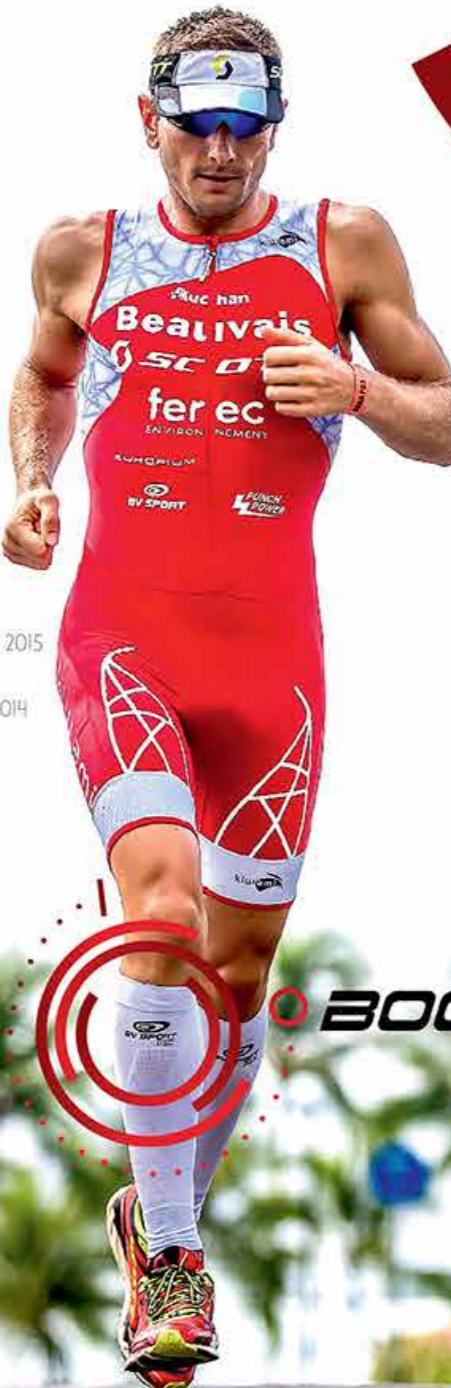
Nous avons testé ici le modèle TEAM, modèle le moins cher de la gamme qui comporte également la version LTD.

Les deux modèles se distinguent de part le type de carbone utilisé pour le basebar (carbone versus carbone HM) mais aussi par les extensions qui sont en Alu pour la version team contre du carbone sur la version LTD.

Au final c'est 70gr de différence entre les deux versions dans la configuration la plus légère (stack le plus petit).

# VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ?

LES NÔTRES AUSSI !



CYRIL VIENNOT  
6ÈME IRONMAN HAWAII 2015  
WORLD CHAMPION LD ITU 2015  
5ÈME IRONMAN HAWAII 2014  
3ÈME CHPT MONDE LD ITU 2014

COMPRESSION  
**BV SPORT**  
**2x**  
PLUS EFFICACE\*

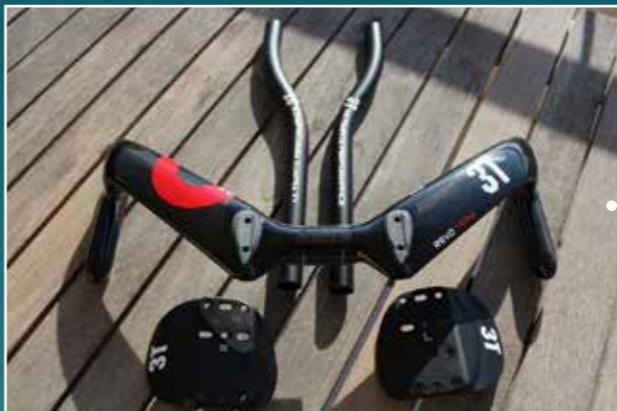
**BOOSTER**  
Elite

Crédit photo : © David Pousset

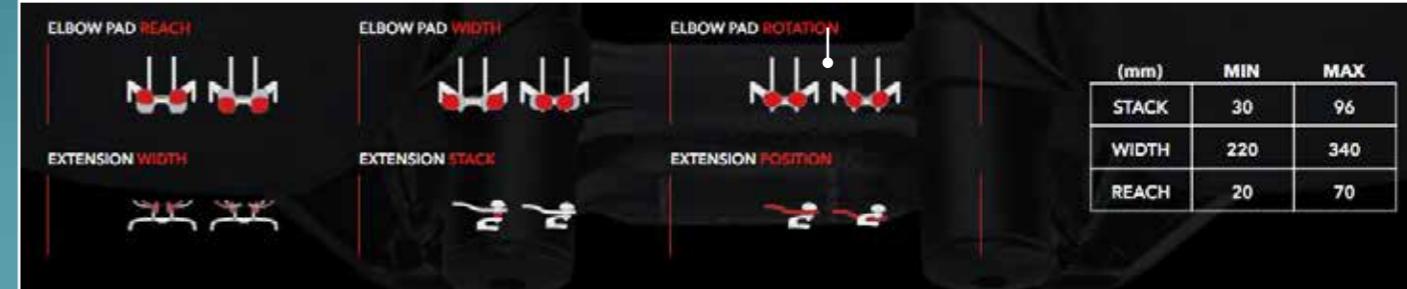


**BV SPORT®**  
BOOSTER VEINES SPORT

\*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](http://www.bvsport.com).



Côté montage aucune mauvaise surprise, celui-ci se fait sans souci particulier et propose un rendu visuel très propre pour les passages de câblerie.



## A l'usage :

Les premiers tours de roue sont assez déconcertants, c'est certainement dû aux repères visuels très différents de ceux qu'on a habituellement sur nos cintres. Mais cette impression s'estompe très rapidement pour finalement se faire oublier après quelques kilomètres.



Côté ajustement, le REVO propose une large plage de réglages qui permet d'ajuster au mieux votre position. Il est possible de jouer sur la position des extensions (sous ou sur le basebar) ainsi que sur les Pads pour ce qui est de l'écartement des bras. Les extensions sont de type «S-bend», il n'existe pas d'option lors de l'achat pour en disposer d'une forme différente.

Seul bémol au niveau réglage, il n'est pas possible de régler l'inclinaison des extensions indépendamment du cintre. Vous ne pourrez donc pas adopter une position avec vos extensions «pointant» vers le ciel.

## TEST MATERIEL

On peut tout à fait utiliser le REVO sans y mettre de guidoline comme lors de notre test, cela dit on y perd quand même un peu en confort. Pour un parcours comme l'Ironman de Nice comportant de nombreuses descentes et montées, mon conseil est de ne pas hésiter à rajouter ce petit bout de ruban que vous apprécierez sur la longueur ! A noter que le cintre est assez court pour ceux qui ont de grandes mains, cela peut s'avérer un peu juste pour une bonne prise en main.



Même si ce n'est pas forcément ce que l'on recherche en premier lieu pour un cintre aéro, le REVO reste bien rigide lors des passages en danseuse. Pour ce qui est du confort, ceux ayant déjà l'expérience d'un cintre 3T ne seront pas dépayrés, car le REVO 3T utilise les mêmes Pads très généreux en épaisseur et en mousse que sur ses autres modèles. Associé à la grande plage de réglage, le REVO nous offre une position confortable pour les longues heures d'entraînement ou de course.



Difficile de juger pour nous d'une perte ou d'un gain aéro sans disposer d'une soufflerie, cela dit 3T nous certifie que ce design ne s'accompagne d'aucune perte en termes d'aéro.

Donc au final le pari semble gagnant, plus de sécurité et de confort pour autant de performance !

Nous avons pu tester le REVO sur le parcours de l'Ironman de Nice et force est de constater qu'il apporte plus de confiance dans les portions techniques. Ce n'est pas forcément un critère de choix pour ceux qui sont parfaitement à l'aise sur leur vélo de chrono, mais c'est un réel plus pour ceux moins à l'aise ou moins habitués à ce type de terrain.

Reste le côté esthétique qui ne laisse pas forcément indifférent, expliquant peut-être la raison pour laquelle nous ne voyons pas plus de REVO dans les parcs à vélo aujourd'hui. Pour notre part nous nous sommes rapidement habitués à l'aspect visuel et nous sommes laissés convaincre par son côté fonctionnel !

Pour qui ?

- Le triathlète longue distance à la recherche d'un peu plus de contrôle et de confiance sur son poste de pilotage.
- Pour ne pas avoir le même cintre que tout le monde !

Ce qui pourrait vous freiner ?

- Attention aux grandes mains !
- A surveiller la compatibilité avec le changement de vitesse DI2

Prix public : 625 Euros

Tous les détails sur [3Tcycling.com](http://3Tcycling.com)

# REVO RACE WHEEL



## REVO RACE CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE A LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

ROUE / ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE

FULL CARBON BOYAU / PNEU

ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

email : [rrw@sfr.fr](mailto:rrw@sfr.fr) mobile : 0623809899 / 0623163791 facebook : [/revoracecustombike](https://www.facebook.com/revoracecustombike)

**WWW.REVORACECUSTOMBIKE.FR**

## Selle Stealth PRO



Avec la Stealth, PRO nous propose une selle «courte et large» désignée pour plus de confort en position aéro ou mains en bas du guidon.

La Stealth, de part son large bec de selle, permet au triathlète d'utiliser la selle sur toute sa longueur. Cela permet également de garder une position aéro mains en bas du guidon ou sur le cintre aéro plus longtemps et plus confortablement. La Stealth est disponible en 2 largeurs : 152mm ou 142mm.

Le design et le positionnement des zones de rembourrage EVA permettent de redistribuer la pression exercée lors d'un pédalage en position aéro. De part son châssis carbone, la Stealth est rigide pour un bon transfert de puissance.



Appréciable, la selle est compatible avec les accessoires PRO suivant :

- garde-boue,
- fixation cartouche CO2,
- Camera PRO action,
- support de plaque course.

Développée conjointement avec l'équipe pro de la Giant-Alpecin, la Stealth vise un usage performance avant tout pour une utilisation route et chrono



Le poids de la Stealth est de 172gr dans sa version rail carbone (7mm x 9mm) en largeur 142mm, ce qui joue dans la catégorie poids-plume pour une selle typée aéro et confort !

Avec les rails acier inox, le poids sera de 210gr.

Avec son design large et sa zone évidée, cette selle se révèle également un bon choix pour les triathlètes féminines. Reste à l'essayer pour confirmer !



Petit détail qui ne gâche rien, le rendu esthétique est particulièrement réussi, évitant le coté un peu «lourd» que peuvent avoir certaines selles aéro.

Prix public : 189.99 Euros en version rails carbone.

## Selle AeroCoach Axis



Produit intéressant que cette nouvelle selle AXIS de chez AeroCoach.

Le leitmotiv de cette marque anglaise est assez simple : Vous faire aller plus vite sur votre vélo ! Pour cela, Aerocoach propose ses services au travers de séances de testing sur vélodrome ou leur équipe s'efforce d'améliorer vos performances au travers d'une approche globale sur les aspects aérodynamiques, physiologiques et biomécaniques.

Mais la compétence d'AeroCoach ne s'arrête pas là dans la mesure où il s'investisse également dans le design de composants vélo dont cette nouvelle selle AXIS.

Caractéristiques techniques :

Poids : 200gr en version Cromo, 165gr en version Carbone

Largeur Bec de Selle : 50mm, assise : 130mm

Longueur : 255mm



La Axis est donc dotée d'un bec de selle d'une largeur de 50mm ainsi que d'un évidement de 2cm de large sur 17cm de long. Cela fait de la selle Axis une très bonne candidate pour une pratique Triathlon ou CLM.

Nous avons pu tester la Axis à la fois sur vélo route et vélo chrono, ce qui confirme la polyvalence de cette selle qui sait s'adapter à vos parcours sans être trop exclusive.

En position aéro et pour du longue distance nous lui préférions cependant les selles un peu plus typées, offrant un peu plus de confort sur l'avant de la selle. Cela est probablement du à l'évidement qui reste peu profond par rapport à la concurrence.

La selle s'est avérée très efficace pour un usage plus polyvalent sur vélo route. Elle semble le complément idéal pour les vélos de route dit aéro (Cervelo S3 ou S5, Canyon Aeroroad, ...) ou vous aurez plaisir à vous caler sur cette selle les mains en bas du guidon.

La selle n'étant pas trop large sur l'arrière permet également de bien se caler en arrière lors des ascensions montées en cadence.



Au final une belle surprise que cette selle AeroCoach Axis, plutôt légère dans sa version carbone elle saura en plus vous offrir ce petit plus confort une fois la tête dans le guidon !

Plus de details sur  
<http://www.aero-coach.co.uk/>

En vente sur le site Web de la marque au prix d'environ 110 euros en version Cromo contre 190 euros pour la version carbone.

## Casque Rudy Project Boost 01



Lancé en 2016 par Rudy Project, le Boost 01 est le casque aéro qui de par sa polyvalence aidera ceux qui hésitent encore à franchir le pas !

Le Boost 01 est un casque que vous pourrez porter toute l'année, que ce soit sur votre vélo route ou vélo Triathlon. Avec sa visière amovible, il s'adapte à toutes les conditions.



### Caractéristiques techniques :

- Disponible en 2 tailles S/M (54-58) et L/G (59-61), son poids est donné à 310gr pour la plus grande taille hors visière.

- Le Boost 01 dispose de nombreuses aérations, au total 6 à l'avant et 4 sur l'arrière pour un flux d'air optimal. Ce flux d'air, baptisé Vortex Killer permet d'accélérer et diriger l'air pour assurer une parfaite ventilation lors de l'effort. Il est cependant possible d'obstruer ceux-ci quand les températures chutent grâce à des caches, très appréciable en hiver !

Vous disposez donc de 2 caches différents : l'un total, l'autre s'apparentant à un maillage, qui vous permettent de moduler la ventilation fonction de votre effort et des conditions météo.



Le serrage est assuré au moyen d'un disque permettant un ajustage parfait et rapide du casque sur votre tête. La finition de l'ensemble respire la qualité comme en atteste les mousses utilisées à l'intérieur du Boost 01.

Côté coloris, vous aurez le choix entre du Noir/blanc, blanc/graphique, blanc/jaune fluo ou encore jaune fluo. Le graphisme, très réussi, témoigne de l'esprit performance du Boost 01 sans pour autant en faire un produit exclusif.



Un dernier mot sur la visière, véritable point fort de ce casque. Rudy Project profite de sa longue expérience dans le domaine optique pour nous proposer une visière de qualité parfaitement ajustée au Boost 01. Cette visière est totalement amovible, vous pourrez donc l'enlever totalement pour une utilisation classique de votre casque tout au long de l'année.

En accessoires, cette visière est disponible en plusieurs déclinaisons : Smoke, Transparent ou Multilaser Orange. C'est la version Smoke qui vous sera livrée d'origine avec le casque à l'achat. Une fois de plus le Boost 01 joue la carte de la polyvalence pour s'adapter à toutes les conditions de course.



Pour la sécurité, la technologie de moulage «In-Mold» est utilisée dans la construction du Boost 01. Cette technologie permet de couler la coque externe en polycarbonate directement pendant la phase d'injection du polystyrène expansible (EPS), rendant ainsi possible de créer une structure beaucoup plus rigide, hyper résistante et extrêmement légère.



#### En test

Polyvalent, voilà le premier constat lors de notre première utilisation du Boost 01.

Il procure un confort et une plage de réglage lui permettant d'être utilisé tout au long de l'année. Il nous a suffit d'ôter la visière et rajouter le cache frontal pour l'utiliser sur nos sorties hivernales sans craindre le froid. A l'inverse, en version aéro et avec sa visière il nous met immédiatement en condition pour aller chasser les chronos !

En version aéro, du fait que le Boost 01 ne couvre pas les oreilles, aucun bruit parasite ne vient perturber votre sortie. Pour autant la visière vous apporte cette sensation d'être un peu coupé du monde extérieur, très appréciable quand on chasse le chrono.

Malgré son léger embonpoint par rapport à un casque route classique, on ne ressent pas ce léger surpoids lors de son utilisation. Cela est du au travail de Rudy Project lors du design afin d'optimiser la répartition des masses (Center Pressure Balance).



**En conclusion**

Voilà un casque aéro polyvalent que vous aurez plaisir à utiliser toute l'année. De par son look irrésistible il ne passe pas inaperçu sur les routes.

Il saura s'adapter à toutes vos sorties, de l'entraînement à la compétition.

Cerise sur le gâteau, à 275 euros avec sa visière smoke, le Boost 01 est un investissement raisonnable pour optimiser vos performances du Triathlon sprint à l'Ironman.



Le Podium TT est très enveloppant et assure un parfait maintien sur la tête grâce au VaporFit.

Grâce à sa visière, le Podium TT isole le coureur dans sa bulle lors des courses. A l'inverse cela peut s'avérer limitant si vous pensez porter le Podium TT également à l'entraînement.



## Smith Optics Podium TT



Nouveau venu dans la gamme Smith Optics, le Podium TT est le premier casque aéro de la marque ! Le podium TT est un casque aéro que vous réserverez aux compétitions ou tout du moins à vos sorties spécifiques pré-compétition.



L'accent a été mis sur la sécurité lors du design de ce premier casque chrono chez Smith Optics. En effet, il combine les technologies MIPS et KOROYD, ce qui en fait probablement un des casques chrono le plus sûr du marché.



Côté ventilation, le Podium TT dispose de deux larges événements sur l'arrière ainsi que deux plus petites ouvertures sur l'avant. L'ensemble crée un flux d'air assurant un refroidissement tout à fait correct du coureur lors d'effort en compétition.

Cette ventilation dans la moyenne conviendra à la majorité d'entre nous mais il convient d'y prêter attention si vous craignez les fortes chaleurs ou prévoyez des compétitions sur terrain plus accidenté.

Point fort du Podium TT, il dispose d'une visière ChromaPop dont l'optique a déjà assuré le succès des lunettes Smith Optics. La fixation de la visière est magnétique, permettant ainsi de la retirer en quelques secondes.



Sur la route, le Podium TT s'avère très confortable au point qu'on en oublie rapidement sa présence. Il sera l'allier des spécialistes du long qui cherche un beau casque aéro proposant également une optique de qualité.



Disponible au printemps, le Podium TT sera disponible en 4 couleurs (noir, blanc, rouge/blanc/noir et camo) et 2 tailles : Médium 55-59cm et Large 59-62cm

## XLab Torpedo Kompact 100



Les systèmes d'hydratation entre les prolongateurs sont de plus en plus nombreux sur le marché. Après le Torpedo que nous avions pu découvrir et qui offrait un système d'hydratation avec une paille, Xlab propose le modèle Torpedo Kompact qui reçoit, lui, un bidon classique.



De conception très simple mais robuste, il est composé une platine métallique accueillant un ingénieux système de fixation. Une fois le bon écartement réglé et sécurisé par deux vis, le porte bidon se monte en 30 secondes sur le



Enfin, la cerise sur le gâteau, le dessus du Torpedo Kompact est conçu pour accueillir votre Garmin. C'est en effet souvent la question qui se pose une fois le système d'hydratation posé... comment va-t-on lire ses données ?? Xlab a pensé à tout !

On a aimé : la facilité de montage, le système de fixation du bidon à l'épreuve des éjections de bidons.  
On a moins aimé : RAS

En conclusion, vous n'avez rien à ajouter au Torpedo Kompact, tout est prévu pour que vous puissiez l'utiliser, de la platine de montage au support de Garmin, en passant par le bidon Aqua Shot.

vélo grâce au système de clips renforcés par la présence de deux bandes de velcro. Il convient à un écartement de 70mm à 150mm (centre à centre) des extensions, ce qui laisse une bonne marge.

Le design avec un décalage vers l'arrière du système de fixation permet d'utiliser le Torpedo Kompact avec des extensions courtes, la base du bidon viendra trouver sa place entre les reposes bras.

Sur la face supérieure, on retrouve un porte-bidon classique en plastique et un second système qui vient entourer le bidon tout en offrant une encoche pour maintenir fermement ce dernier.





**Retrouvez nos pages**

*spécial* **SWIMRUN**



**SWIM *ruN*  
MAGAZINE**  
n°8

**DOSSIER SPECIAL  
ANALYSE PATHOLOGIQUE  
ET PREVENTION**

**CONSEILS** ➔ Les risques et la prévention dans la pratique du swimrun

**CALENDRIER** ➔ Les épreuves 2017

**PRESENTATION** ➔ **SwimrunMan**  
Opération séduction !  
**O'xyrace**  
dans l'esprit Ötillö

**WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR**

COUP DE PROJ

# SWIM RUN MAN



## Le Swimrunman *en opération séduction*

La première édition de ce concept en plein essor se déroulera le 30 avril prochain, dans les Gorges du Verdon.



Romuald VINACE

droits réservés

Depuis la création de la discipline en 2006 par Michel Lemmel et Mats Skotts en Suède, le swimrun tend aujourd'hui à se démocratiser. Et les dates fleurissent dans l'hexagone. Dernier venu sur la scène sportive, le Swimrunman investira le spot des Gorges du Verdon le 30 avril prochain.

Un panorama à couper le souffle avec pour écrin le Lac de Sainte-Croix. Au printemps, c'est en binôme que les téméraires tenteront de dompter le 34.5 km. Un half qui pourrait taper juste. « *Avec douze parties de natation et course en pleine nature, les participants s'assurent un grand moment de partage,*

*d'effort avec une vue imprenable sur un panorama d'exception* », explique Alexandre Bonacorsi, membre du comité d'organisation. A deux, l'épreuve se voudra plus rassurante pour une première qui, pour les meilleurs devrait se boucler entre quatre et cinq heures. 4 km de nage en eau vive et 30 km de course, 12 transitions... Enfilez le bleu de chauffe ! « *Ce concept se développe partout en Europe et la demande s'est accentuée ces dernières années* », poursuit l'intéressé, vrai mordu de raid, ravi de voir cette première étape du Swimrunman enfin sur pied.



« En prendre plein les yeux et plein les pattes »

“La course sera ouverte à 150 binômes. C'est un choix mûrement réfléchi. Nous ne souhaitons pas aller trop vite. L'heure est à la séduction et sur ce plan, avec des inscriptions quasiment bouclées, nous sommes plutôt confiants. L'objectif avoué reste que les athlètes en prennent plein les yeux, les bras et les pattes », lance Alexandre qui ne perd pas de vue les rendez-vous d'ores et déjà programmés à Embrun, le 2 juillet et à Laffrey, près de Grenoble, le 27 août.

« C'est un triptyque très prometteur avec, là encore, un décor magnifique », prévient Alexandre Bonacorsi, sûr de son fait car fort d'une visite d'une dizaine de sites depuis plus d'un an. « Nous ne nourrissons pas vraiment de doutes. Le seul pouvant encore exister résidait dans la recrudescence des swimruns. La concurrence existe sur ce secteur aujourd'hui. Notre force

? Celle de s'appuyer sur une structure professionnelle, rompue à ce type d'événement. Le savoir-faire est là. A Alci 4 Events, c'est notre cœur de métier ». Avec un dizaine de milliers d'euros de budget, et un tarif attractif de 90 € par athlète pour s'ouvrir les droits au rêve de fouler le site des Gorges du Verdon, le Swimrunman s'appuie sur de solides arguments. « C'est une première qui vise à prendre un plaisir extrême, dans tous les sens. Et elle en appellera d'autres » assure Bonacorsi.

La mouture 2018 est déjà à l'étude avec, cette fois, un format... 69.0 ! du lourd, du très très lourd en perspective !!

Plus d'infos sur :  
<http://www.swimrunman.fr/>



# SWIMRUN MAN

PLONGEZ, L'EFFORT NE FAIT QUE COMMENCER



En binôme



30 km



4 500m



HALF  
34.5



12  
transitions



1000m D+

ETAPE 1  
VERDON - 83

30  
AVRIL

ETAPE 2  
EMBRUN - 05

02  
JUILLET

ETAPE 3  
LAFFREY - 38

27  
AOUT



PLUS D'INFORMATIONS SUR  
[WWW.SWIMRUNMAN.FR](http://WWW.SWIMRUNMAN.FR)



COUP DE PROJO



O'xyrace

dans l'esprit Ötillo...

L'O'xyrace est né en 2011 avec l'ambition de récompenser les meilleurs athlètes hommes et femmes dans le domaine du multisports et de l'outdoor. Cette année, le swimrun fera son apparition à côté du trail blanc qui s'est déroulé en janvier dernier et du cross triathlon qui se courra en septembre prochain... Présentation de cette nouvelle épreuve « made in » O'xyrace, « made in » qualité...

## 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.



## Frédéric Pitrois nous en dit plus sur cette épreuve...

Comment vous est venue l'idée d'intégrer un swimrun au Challenge O'xyrace ?

Avant d'être organisateur je suis avant tout un triathlète qui aime et pratique et aime découvrir les épreuves multisports. Je connais le swimrun depuis plus de 3 ans et je suis attentif à son évolution. Cela fait déjà 2 ans que je songe à intégrer au challenge O'xyrace cette nouvelle pratique qui était jusque là totalement méconnue en France. Depuis l'an passé une dynamique s'est manifestée chez les athlètes et c'est cela qui m'a motivé pour m'engager dans la mise en place de ce swimrun. J'ai organisé il y a une dizaine d'années

des aquathlons qui sont dans un certain sens les prémisses du swimrun mais la... je sens bien que l'engouement est plus fort !

La pratique de cette discipline enchaînée en milieu naturel répond en tout point à notre charte multisports. C'est donc tout naturellement que le swimrun intègre le circuit O'xyrace.

En outre, ayant pratiqué quelques courses de swimrun, l'esprit de convivialité, d'entraide, d'effort et le défi sportif correspondent à notre culture et ce que nous souhaitons faire découvrir au travers de nos épreuves.



### Comment s'est opéré le choix du parcours ? Le choix du format ?

Pour coller au mieux à l'esprit du Swimrun et à la référence Ötillo, j'ai tout de suite su que le lac de Vouglans, que je connaissais par ailleurs en ayant participé à des épreuves sportives, était adapté pour la pratique de la swimrun. Les sessions de repérage m'ont aussi conforté dans le choix de ce lieu par la beauté et la diversité des paysages traversés sans oublier le côté sauvage et naturel du lieu. Les eaux transparentes et turquoise nous invitent naturellement à la baignade.

Les acteurs institutionnels ont immédiatement adhéré au projet ce qui nous motive grandement en tant qu'organisateur à mettre en place cette épreuve.

Les formules de courses sont établies selon notre principe d'accessibilité pour tous en termes d'effort sportif.

Ainsi nous avons décliné 3 formats de courses :

- Un format court de 15km (13 km trail 2km nat) pour s'initier au swimrun avec un minimum de condition physique.

- Une course de 32 km (28km de trail et 4 km nat) pour de lancer un défi sportif atteignable. D'ailleurs c'est le format qui est retenu par l'organisation pour le challenge.

- Une course de 47km (41 km trail et 6 km nat) pour les «aficionados» souhaitant s'entrainer ou s'étonner en amont d'une épreuve préparatoire Ötillo. Certains athlètes envisagent de venir la courir en préparation de l'Ötillo Engadin Suisse.

Toutes les courses sont tracées autours du lac avec au minimum 90% de sentiers et singles. Les

parcours sont globalement roulant mais attention à la succession de montées et descentes peu fortes mais répétitives qui auront un impact sur l'organisme surtout si vous décidez de partir vite.

Vous aurez l'occasion d'effectuer tout au long du parcours des entrées d'eau avec des sauts naturel ou sur plongeoir (et oui!), de passer sous une cascade ou de contempler des points de vue sur le lac.

Nous collaborons actuellement avec Natura 2000. Nous avons monté un projet unique et jamais vu dans les épreuves sportives. En effet, des panneaux seront apposés sur le parcours pour indiquer précisément les zones sensibles traversées et informer le coureur afin d'être encore plus vigilant dans son comportement pour préserver les habitats naturels.

Nous sommes la seule organisation à obtenir l'autorisation de baignade sur l'ensemble du lac en dehors des zones autorisées. Nous comptons donc vivement sur l'engagement et la bonne conduite et respect des athlètes pour préserver ce site exceptionnel. Je fais référence notamment aux déchets qu'il faudra bien conserver sur soi et les déposer dans les zones de ravitaillement.

L'attitude des athlètes est de l'organisation aura un impact direct sur le renouvellement d'une édition en 2018. Reste à nous de respecter notre nature qui nous offre des lieux magiques pour notre pratique.

### Quel est le point actuellement sur les inscriptions ?

Les inscriptions sont ouvertes depuis le 1er janvier et nous avons actuellement une trentaine d'équipes inscrites. Nous comptons actuellement 4 nationalités de représentées.

Nous avons dernièrement effectué une opération commerciale pour les équipes mixte lors de la Saint-Valentin qui a bien fonctionné.

Les 3 prochaines équipes masculines et féminines vont aussi pouvoir profiter d'une offre commerciale avec une remise sur le prix du dossard à 50%.

Le principe est simple, il suffira de nous faire parvenir le nom de votre équipe par mail à [contact@oxyrace.fr](mailto:contact@oxyrace.fr).

**Les dates sont le 1er mars minuit pour les équipes Hommes et le 8 mars minuit (journée de la femme :-)) pour les équipes féminines. Les 3 dossards seront attribués au 3 premiers mails reçus.**



### La FFTRI a récupéré la délégation du Swimrun, qu'en pensez-vous ?

En qualité d'organisateur, je suis favorable au rattachement de la discipline swimrun auprès d'une fédération sportive car cela va permettre de cadrer notamment sur l'aspect sécuritaire. Généralement les organisateurs sont des personnes responsables et bienveillantes. Cependant il faut qu'une réglementation soit établie pour servir de référence pour les clubs souhaitant s'engager dans la création d'une épreuve swimrun mais n'ayant aucune expérience pour ce type d'événement à encadrer.

J'ai d'ailleurs eu l'occasion d'échanger avec la FFTRI sur des règles techniques et de sécurité et de donner mon point de vue opérationnel.

### Ne tardez pas à vous inscrire sur ces épreuves !

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

## 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
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

18 : [Swimrun Estérel Saint Raphaël](#)  
 25 : [Breca Wanaka long - short](#)

## MARCH

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

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 / [Georgia Short - Full](#) / [Anjou M - S](#)  
 29 : [Gravity Race Salagou Long - Court](#) / [Bin swimrun](#)  
 30 : [Swimrun the Riviera](#) / [Swimrunman Gorges du Verdon](#)

## MAY

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

03 : [Sandsjöbacka](#)  
 04 : [Neda el Mor - Delta de l'Èbre](#) / [Västerås 'The Pit' Relay](#) / [Cologne](#)  
 10 : [Stockholm](#) / [Great North Endurance](#)  
 11 : [Borås swimrun - sprint](#)  
 17 : [Pikoniinlinna](#) / [Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière S](#) / [Långholmen Sprint](#) / [Sjöloppet](#) - Short / [ÖTILLÖ Isles of Scilly](#)  
 18 : [Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière M - L](#) / [50turen Swimrun - sprint](#) / [ÖTILLÖ Isles of Scilly](#) / [Vertou Vignoble](#)  
 24 : [Love SwimRun Llanberis](#) / [Swimrun côte Vemeille Ultra - Longue - Moyenne - Courte](#)  
 25 : [SwimRun Skyfall Ultra - short - Sprint](#) / [Perslavl Russia](#)

## 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		

## JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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 : [Midnight Sun swimrun \(long - short\)](#) / [Kustjagaren](#)

05 : [Vansbro - SR relay](#)

08 : [Swimrun de Crozon](#) / [ÖTILLÖ Engadin Sprint](#) / [Swimrun de Marseille](#)

09 : [Authieman](#) / [L'estran](#) / [La Madelon](#) / [Rheinsberg](#) / [Bokenäs](#) / [Engadin](#) / [Swimrun de Marseille](#)

15 : [Höga Kusten Swimrun Original - Light](#) / [Kalmar Swimrun - Sprint](#) / [Rockman](#)

16 : [Belgium](#) / [Trakai](#) / [Fritton Lake](#)

22 : [Porkkala - sprint](#) / [Island Challenge](#)

28 : [Amfibiemannen](#) / [Wet rock race](#)

29 : [Breca Buttermere - sprint](#) / [Uddesalla](#) / [Lake-to-Lake 37 - 23](#)

30 : [Parleiden](#) / [Sandhamn](#) / [Canagua sports](#)

## 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		

05 : [Lilla Skärgårdssutmaningen - long - short](#) / [Öloppet - sprint](#) / [Led - Lofthammar endurance day](#) / [Snowdonia Llyn i Llyn - Short](#) / [The Riviera Race - Sprint - Super Sprint](#) / [Nyköping Hasselö Challenge](#)

09 : [Bornholm](#) / [Juniskär](#) / [Karlskrona relay](#) / [Marstrand open water](#) / [Stora Stöten](#) / [Ångaloppet family](#)

13 : [Ångaloppet](#) / [Järvesta Järveen](#) / [Casco Bay Islands](#)

19 : [10 Islands swimrun](#) / [To the worlds end](#) / [Breca Áraimh Mór](#) / [Moose2Goose - Junior](#)

26 : [Hell's Hop](#) / [Imeln](#) / [Sigge tuna](#) / [Tjöldholm](#)

27 : [Hell's Hop](#) / [Swimrunman Grands Lacs de Laffrey](#)

## SEPTEMBER

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

02 : [Västerås Long](#) / [ÖTILLÖ Final 15](#)

03 : [Loch Lomond Long - Sprint](#) / [Lake Sevan](#) / [Wildman](#)

04 : [Ötillö](#)



# Analyse pathologique et prévention du SwimRun

*Chaque sport possède des spécificités et des demandes qui en font sa richesse et sa singularité. Le SwimRun comme ses homologues détient des particularités (multienchaînement*

*course type trail-nage en eau libre, l'influence de l'environnement naturel, la coopération, le matériel ...) engendrant des contraintes sources de pathologies chez le pratiquant. Il ne s'agit pas de faire le procès de la pratique du swimrun mais plutôt de faire la lumière sur les éventuels risques afin de les prévenir au mieux et donc de pouvoir profiter de cette superbe discipline.*

Geoffrey MEMAIN, Préparateur physique - Rééducateur



## Analyse des contraintes de la pratique

Le swimRun avec l'enchaînement multiple de partie de natation et de course à pied est un sport semi-porté semi-en charge. De nombreuses contraintes découlent de cette caractéristique. Elles peuvent être influencées et amplifiées par divers paramètres tels que le parcours (format, distance, dénivelé), les conditions météorologiques (températures air et eau, humidité, vent, courant, temps), l'adversité, la fatigue, le matériel ou encore les horaires de course.

Dans cet article, nous allons établir un état des lieux des pathologies liées à la pratique du swimrun en analysant les contraintes physiques et physiologiques provoquées par ses demandes spécifiques. A partir de ce constat, nous présenterons de manière générale la prévention et ses axes principaux de travail (en attendant de prochains articles dédiés à ces pathologies et leur prévention) afin de réduire l'impact de ces contraintes sur le Swimrunner.

Le SwimRun est donc principalement caractérisé par l'enchaînement multiple de périodes de natation en eau libre et de périodes de course à pied (souvent de type trail) liées par des transitions, le tout ne formant qu'un seul et unique sport. Pour réaliser cette analyse, il est nécessaire de prendre chacune de ces deux disciplines indépendamment puis d'analyser l'influence de l'enchaînement, du matériel et des transitions dans la spécificité des contraintes de pratique.

### =>Natation en eau libre

- La natation en eau libre est définie par la répétition très importante (1500 cycles de bras sur 3km pour un nageur moyen) d'une gestuelle technique complexe et d'une posture particulière, dans un milieu non standardisé (ouvert, sans ligne d'eau, ni ligne de fond), influençant grandement le coût énergétique du déplacement. Le tout sous l'influence des conditions du milieu (température de l'eau, opacité de l'eau, courant, vagues), des

**OXYRACE**  
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 (8km nage/41km trail)  
D +1000m

WWW.OXYRACE.FR

conditions matérielles (combinaison, plaquettes, paddles, chaussures, pull-buoy, cordes, voire palmes ...), ou encore de l'adversité (gêne, prise de repère, orientation ...). Ces conditions montrent bien que la natation en swimrun s'éloigne de la nage en bassin ce qui va impacter les contraintes induites.

- **La position horizontale de nage** est plutôt complexe avec une phase de glisse-propulsion sous-marine et une phase de retour aérien avec un mouvement demandant une gestuelle et une coordination épaules-coude-main précise. Le mouvement de base peut déjà engendrer des contraintes notamment au niveau de l'épaule, mais quand un défaut technique s'ajoute à la réalisation du cycle de bras l'impact sur les structures articulaires et tendineuses augmente. Avec la fatigue, il est possible de voir ces défauts amplifier. En effet, avec la répétition du geste dans le temps, on remarque une baisse de la force appliquée à la propulsion notamment avec l'utilisation des plaquettes ou des gants de nage. Cette diminution est liée notamment à un déficit d'endurance de force des muscles de l'épaule dont la coiffe des rotateurs (capacité à répéter un très grand nombre de fois une contraction musculaire sous-maximale / < 40% de son maximum en musculation). Dans tous les gestes sportifs en situation de fatigue avancée, les défauts techniques et posturaux et les déséquilibres musculaires apparaissent. La contrainte de répétition, le déficit

d'endurance de force et la baisse de l'attention dans la réalisation technique de la gestuelle provoquent une sursollicitation risquée pour la survenance de blessure de l'épaule.

- **La position horizontale de nage** est fortement influencée par le port de la combinaison, du pull-buoy, des chaussures de course à pied, des plaquettes et par la nécessité de s'orienter en eau libre. L'orientation et la respiration unilatérale sont très sollicitantes pour les structures cervicales. Cela amène le swimrunner dans une posture spécifique en extension de l'ensemble de la chaîne postérieure et des cervicales. Il s'agit d'une position de lordose lombaire et cervicale importante se rapprochant de celle de la nage en triathlon mais amplifiée de manière passive (sans prédominance de l'utilisation de la contraction des muscles du dos) par l'utilisation du matériel de flottaison. En plus de cette extension « forcée », le fait de nager avec les chaussures augmente le poids placé au bout de ce bras de levier, même lors des battements, provoquant une contrainte de coulée importante (vers le fond) malgré la combinaison et le pull-buoy. Cela crée alors une zone de conflit sur la charnière lombaire (le haut du corps tirant vers la surface et le bas vers le fond) et une sur la zone pelvienne antagoniste ce qui avec la durée de l'effort applique une contrainte non négligeable sur ces structures anatomiques.





### => La course à pied type trail

- [La course à pied type trail](#) correspond elle aussi à une répétition très importante d'un geste cyclique de propulsion des membres inférieurs accompagné par un maintien dynamique du tronc et d'une gestuelle cyclique de maintien et d'aide à la propulsion des membres supérieurs. Mais contrairement à la nage, il s'agit d'une discipline en charge. La foulée de course et sa pose d'appui au sol s'adapte à l'environnement de course (revêtement, dénivelé ...). En effet, la foulée se raccourcit ou s'allonge selon les obstacles rencontrés (racines, flaques, côtes ...) et la pose d'appui varie selon les caractéristiques de la surface (sable, pierre, chemin, route, boue ...).

- On peut déjà mettre en avant le côté contraignant de la [répétition du geste de course](#) avec la multiplication des impacts au sol, influencé par le poids du coureur, sa technique, son matériel et son niveau de fatigue. Les risques de blessure liés aux mouvements de torsion du pied, de la cheville et du genou (malgré le « maintien » pouvant être créé par le port d'une combinaison longue sur cette articulation) lors de la pose d'appui au sol et aux chutes sont aussi à prendre en compte.

- Lorsque le [pied touche le sol](#), un processus de maintien de la voûte plantaire puis des structures de l'ensemble des articulations se met en place. Le pied étant le premier élément

anatomique en contact avec le sol, il détient un rôle biomécanique primordial dans l'équilibre, la propulsion et la décélération du corps. La répétition de son action et la variation des caractéristiques de la surface du sol engendrent des sollicitations considérables sur cette structure. Lorsque que le complexe pied-cheville n'arrive pas à tenir son rôle correctement, les contraintes s'appliquent aux structures des étages supérieurs : le genou et la zone pelvienne.

- Quand le [swimrunner court avec une combinaison de natation](#), il peut adopter une [posture](#) différente de celle de la course habituelle, avec une lordose lombaire plus marquée et une amplitude gestuelle réduite. En effet, le port de la combinaison amène un soutien au niveau de l'ensemble de la zone recouverte. Au niveau des muscles de la cuisse (quadriceps et ischios-jambiers) il est possible de remarquer une compression due à la combinaison pouvant modifier les tensions exercées par le muscle sur son tendon (notamment rotulien) ou encore remanier la position de la rotule pouvant engendrer des pathologies tendineuses voire articulaires. Au niveau du tronc et notamment du dos, une limitation du gainage dynamique actif à



l'effort peut être remarquée. Ces deux paramètres nous ramènent à des contraintes appliquées sur les zones lombaire et pelvienne complémentaires à celles évoquées en natation ci-dessus. Ces contraintes de tension et d'impact lié aux chocs au sol sont aussi accentuées par la fatigue.

### => Le multi-enchaînement

- Comme évoqué précédemment, une des spécificités principales du swimrun est le [multi-enchaînement](#) et cette caractéristique va amener deux notions importantes : la [fatigue](#) que nous avons déjà évoquée à plusieurs reprises, et les phénomènes de [régulation de l'équilibre](#) lors de la [transition entre la natation et la course](#). En effet, suite à une période de nage, le swimrunner va avoir

besoin d'un délai pour que ses centres de régulation de l'équilibre intègrent la modification de la posture (de l'horizontalité vers la verticalité), de la gestuelle (propulsion à dominante haut du corps vers bas du corps), de la respiration (cadencée par le cycle de bras vers cadencée par le cycle de course) et de la vitesse. Ce sont donc de nombreuses informations qui varient rapidement engendrant de légers dysfonctionnements temporaires en termes d'équilibre et de réponse motrice à divers stimuli. Ce phénomène augmente donc les risques de chutes et de torsion, et est accentué par la durée de la période de nage, son intensité et la température de l'eau. Néanmoins, comme de nombreux facteurs en sport, il s'agit de phénomènes pouvant être optimisés grâce à l'entraînement spécifique ; à l'instar du second enchaînement en triathlon.

## Pathologies du swimrun

A partir de cette analyse des contraintes du swimrun, nous allons pouvoir en déduire les pathologies pouvant être rencontrées dans ce sport. En compléments des paramètres producteurs de sollicitations évoqués précédemment, il existe des facteurs dits intrinsèques à chaque individu qui

favorisent certaines pathologies. Il s'agit de l'âge, des troubles morphologiques notamment articulaires et ligamentaires, des troubles métaboliques, ou encore des déséquilibres musculaires.





# Oserez-vous relever le défi ?!



Départ 6h30  
200 concurrents



## L'ULTRA, avec 63,9km et un D+ de 2498m la plus grande et la plus exigeante épreuve de SwimRun en France

La SwimRun Côte Vermeille fait partie des "Ötillö Merit Races", une sélection drastique de 12 courses qualificatives à travers le monde. La première et seule course française du circuit est maintenant une occasion pour les meilleurs coureurs du monde de collecter des points pour le classement "Ötillö SwimRun Rankin System", et d'être sélectionnés pour la finale mondiale.

### Braver les éléments

Au départ du phare solaire du Cap Cerbère, à la ligne frontalière Franco-Espagnole, l'Ultra amène les plus valeureux swimrunners à travers 5 communes, chacune riche d'un fort patrimoine historique et d'une variété topographique incroyable : Cerbère, Banyuls-sur-Mer, Port-Vendres, Collioure et Argelès-sur-Mer. Le long d'un tracé mêlant sentiers littoraux, chemins de vignes et singles du massif des Albères, ce parcours sur-mesure révèle les trésors exceptionnels de la Côte Vermeille, à nuls autres pareils.

A mi-périple, les swimrunners se lancent sur un tronçon de 17,06 km de course à pied pour gravir la tour Madeloc, tour à signaux du XIII<sup>e</sup> culminant à 670m d'altitude... un panorama à couper le souffle sur toute la plaine du Roussillon.

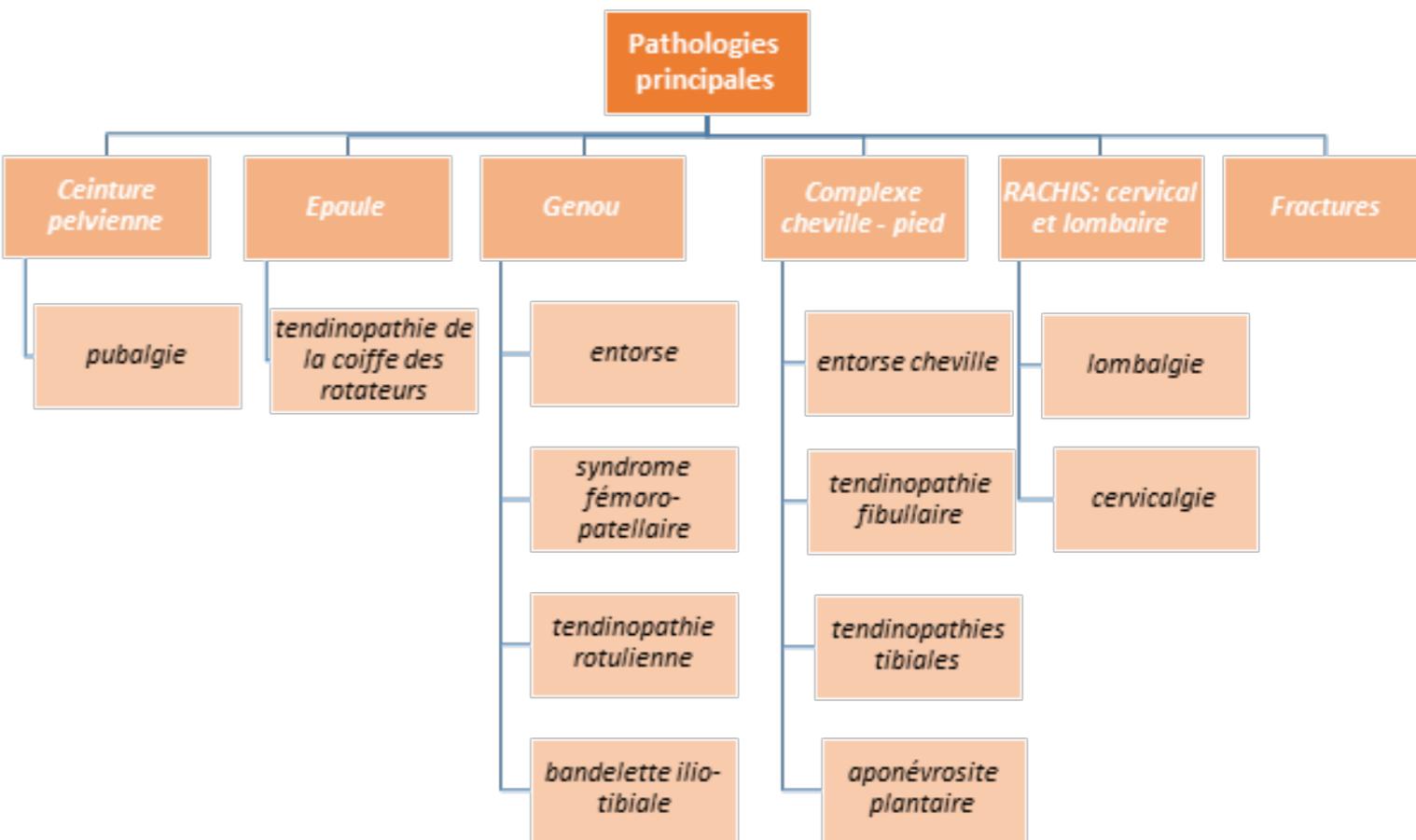


Figure 1: Pathologies swimrun

### => Ceinture pelvienne :

La **sympyse pubienne** est une zone anatomique complexe représentant un carrefour entre les adducteurs et les abdominaux. Une tension constante est appliquée en continu par la posture en extension lors de la natation en eau libre. Elle est intensifiée par le port du matériel de flottaison (combinaison + pull-buoy) et par accentuation de la lordose lombaire en course à pied. A cela s'ajoute le mouvement d'alternance appui droit puis gauche de la course qui crée un cisaillement au niveau de la ceinture pelvienne. L'ensemble de ces contraintes participe à la survenance d'une **pubalgie**.

### => Rachis :

Au niveau lombaire, il s'agit de la même problématique que la pubalgie. Cette position

en extension augmente la courbure lombaire diminuant alors la capacité des disques intervertébraux à être dans un alignement optimal pour emmagasiner les impacts au sol en course. En natation, un conflit est créé entre la lordose accentuée par le matériel de flottaison (gainage passif), la respiration (surtout unilatérale), la prise de





L'hydratation pendant et hors les séances est indispensable pour la performance et la récupération



repère visuel et le poids des jambes avec les chaussures aux pieds. Cela applique des contraintes opposées au niveau de la zone lombaire engendrant une zone sensible aux **lombalgies**.

Au niveau cervical, la posture du dos en extension vient s'appliquer aux cervicales qui avec l'ajout de la prise d'informations visuels et de la respiration (surtout unilatérale) augmentent alors les risques de **cervicalgies**.

#### => Epaule :

7 à 15% des pathologies du triathlète sont issues de l'épaule, on peut s'attendre à une proportion beaucoup plus importante chez le swimrunner par la multitude de session natation avec l'utilisation des plaquettes et par la nage en situation de fatigue. La **tendinopathie de la coiffe des rotateurs correspond à une sursollicitation** (fonctionnelle et passive) des tendons des muscles de la coiffe (5 muscles), dont le rôle est de maintenir la tête humérale dans la cavité articulaire. Ce maintien est essentiel pour produire ensuite la gestuelle propulsive de nage. Il existe chez les sportifs un

déficit d'endurance de force de la coiffe et des fixateurs d'omoplate engendrant un conflit de sursollicitation des tendons (conflit + frottement + contrainte liée à la contraction). Avec les plaquettes, les sollicitations appliquées à la coiffe des rotateurs sont fortement augmentées du fait de la hausse du volume de surface d'appui dans l'eau et du volume d'eau déplacé. L'utilisation des plaquettes modifie l'orientation des surfaces motrices et influe sur l'alignement musculo-articulaire ce qui participe à l'accumulation des contraintes sur l'épaule. Avec plusieurs milliers de mouvement par course on comprend l'importance de la prévention sur l'épaule du swimrunner.

#### => Fracture :

On peut distinguer deux types de fracture. La fracture de contrainte, dite « de fatigue » qui correspond à une sursollicitation mécanique de l'os et la fracture dite « traumatique » issue d'un choc ou d'une chute. Les deux peuvent être retrouvées en swimrun.

**La fracture de contrainte** avec la répétition des

impacts au sol devrait être moins présente qu'en triathlon ou course sur route par l'aspect trail qui réduit l'intensité de la force de réaction au sol qui s'applique sur le squelette du swimrunner. Attention toutefois aux athlètes qui ont un gros volume kilométrique d'entraînement à pied et ceux qui ne respectent pas le principe de progressivité dans l'augmentation des charges d'entraînement.

**La fracture traumatique** peut évidemment être présente en swimrun sur des chutes (épaule, clavicule, bras, jambe, main ...) sur la course en fonction du parcours (racine, boue ...), mais aussi lors des transitions liant les enchaînements (glissement sur un rocher, dans les cailloux ...) avec tous les phénomènes de régulation de l'équilibre.

#### => Genou :

Concernant le genou, trois types de pathologies : ligamentaire, tendineuse et articulaire.

**L'entorse du genou** en général, le ligament collatéral médial LCM (ou LLI) qui correspond typiquement à un valgus brutal du genou (genou rentre vers l'intérieur) lors d'un appui (type pied dans un trou). Divers stades de gravité existent. Ce type d'accident peut être dû à des déficits musculaires et/ou proprioceptifs et à un état avancé de fatigue. On peut aussi émettre l'hypothèse que le port d'une combinaison longue jouerait un rôle de rappel kinesthésique (perception des mouvements du corps) au niveau du genou comme peut le faire un strapp.

**La tendinopathie rotulienne** se caractérise par une souffrance du tendon passant au-delà de la rotule. Il est explicable par de nombreux paramètres notamment les déséquilibres musculaires, les déficits proprioceptifs et posturaux, l'état de fatigue et les défauts techniques. En swimrun, la course en situation de fatigue et le port de la combinaison compressant les muscles de la cuisse

peuvent engendrer une tension majorée des muscles sur le tendon.

**Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale** s'explique par un frottement excessif et répétitif du tendon du TFL (Tenseur du Fascia Lata) sur un condyle fémoral provoquant une souffrance du tendon. Il est typique chez le coureur et sera donc de mise en swimrun de par le caractère cyclique du geste de course. Cela sera peut-être amplifié en courant avec la combinaison.

**Le syndrome fémoro-patellaire** représente une souffrance articulaire liée à une instabilité rotulienne ou à une dysplasie de la trochlée (problème de surface articulaire du genou en contact avec la rotule). Il s'agit en général d'une pathologie due à des facteurs intrinsèques individuels (troubles morphologiques, déficits musculaires) mais le port d'une combinaison longue compressant le genou (particulièrement la rotule) et pouvant générer une traction de la rotule par raccourcissement du quadriceps pourrait engendrer des douleurs rotuliennes.

#### => Complexe cheville-pied :

Il est difficile de séparer ces deux éléments anatomiques primordiaux pour le sportif. En effet, comme de nombreuses parties du corps, le pied et la cheville fonctionnent de manière concomitante. De plus, les principaux muscles de la jambe (triceps sural, fibulaires, tibiaux) passent par la cheville pour terminer sur ou sous le pied.





Avec les incertitudes concernant la surface du sol, la fatigue, les périodes de troubles de la régulation de l'équilibre ou encore le refroidissement des muscles de maintien de la cheville et du pied, la pratique du swimrun semble être un bon terrain (surtout pour les sportifs avec une forte laxité) de survenue de l'entorse de la **cheville et/ou du pied**.

Lors d'un appui podal sur un sol instable (sable, boue, herbe, cailloux ...) les muscles intrinsèques de la cheville et du pied jouent tout d'abord un rôle de maintien et de stabilisation de ce complexe, puis un rôle propulseur. Lorsque que l'on répète ce genre d'appui sur terrain instable de nombreuses fois, les muscles de soutien et leurs tendons subissent des contraintes non négligeables pouvant engendrer des **tendinopathies des fibulaires ou des tibiaux**. La survenue de ce type de pathologies courantes chez le coureur est facilitée par des déficits musculaires, proprioceptifs et posturaux. Le pied en valgus (sur

## La prévention

La prévention est un processus visant à éviter une blessure ou une rechute liée à cette pathologie. Il est important de comprendre que pour avoir une utilisation optimale de son organisme pour s'entraîner et faire des compétitions, il est nécessaire de ne pas être blessé. Pour cela seul le travail préventif peut vous aider à essayer d'être épargné par les pépins physiques. Si vous n'êtes pas

blessé alors l'entraînement est possible permettant de pratiquer librement pour progresser. Dans le monde du sport, la prévention est composée de nombreux paramètres présentés dans la figure ci-dessous (Figure 2). Chacun de ces facteurs va être développé.

le bord interne du pied) facilite l'affaissement de la voûte plantaire et donc les soucis liés aux tibiaux et le pied en varus (sur le bord externe du pied) provoque des contraintes sur les fibulaires.

Chez les sportifs ne développant pas de soucis concernant leurs tibiaux et fibulaires, un troisième type de tendinopathies existent lors d'activité demandant de nombreux sauts et poses d'appuis, **laponévrosite plantaire**. Elle est aussi liée à une sursollicitation de laponévrose plantaire lors de la stabilisation et de la propulsion de la voûte lors d'un appui.

A l'instar de l'ensemble des autres sports, il existe donc de nombreuses pathologies dont la survenue peut être facilitée par la pratique du swimrun. Mais il est possible d'éviter ou de limiter de manière conséquente la survenue ou la réapparition de ces blessures grâce à un travail préventif complet.



Figure 2: Axes de prévention

### => La technique

En effet, comme évoqué précédemment dans l'article, le travail de la technique de nage et de course est primordial. L'objectif est de faire disparaître les défauts techniques susceptibles d'être pathogènes, par exemple une mauvaise attaque de la main dans l'eau, une pose d'appui très lourde ou encore une position trop lordosée du tronc. Chaque personne court et nage d'une manière différente en fonction de ses spécificités individuelles mais lorsqu'elles peuvent être sources

de blessure, il faut y travailler car même un petit défaut devient important quand il est répété des milliers de fois





dans la semaine. Le travail de gammes athlétiques et aquatiques est important et en plus d'intervenir dans la prévention, il peut impacter positivement le coût énergétique de l'athlète.

### => Le renforcement musculaire

Le renforcement musculaire est un thème qui doit faire partie de la programmation d'entraînement de tout sportif. Il s'agit d'un prérequis obligatoire pour une pratique performante et sécuritaire. Le but est de rendre le muscle plus « fort » et moins « fatigable ». Les muscles ont pour rôle la propulsion et la stabilité mais aussi la protection des structures annexes telles que les os et les tendons. Il peut prendre diverses formes : le travail avec des charges additionnelles ou à poids de corps en fonctionnel (avec élastique, gilet, swiss ball ...), le travail analytique sur machine, la proprioception (travail en instabilité) de manière statique et dynamique, le core-training (travail du tronc), renforcement spécifique sur terrain (côte, gros braquet à vélo ...). De manière plus précise, il est possible de travailler avec quatre régimes de contraction musculaire différents : le concentrique (raccourcissement du muscle), l'excentrique (allongement du muscle), l'isométrie (pas de changement de longueur) et la pliométrie (couplage excentrique-concentrique). A partir de ces formes de renforcement, des régimes de contraction et d'une méthodologie spécifique à chaque qualité musculaire (force maximale, puissance, vitesse, hypertrophie, endurance de la force), il est possible de proposer des séances particulières en fonction du déficit et/ou de la pathologie (dominante excentrique sur les lésions musculaires et sur les tendinopathies) que l'on souhaite éviter et/ou supprimer.

musculaires et sur les tendinopathies) que l'on peut retrouver dans la partie [Les étirements](#).

souhaite éviter et/ou supprimer.

Les étirements doivent servir à redonner de la longueur aux muscles à la suite des grosses

=> *L'entraînement spécifique*

L'objectif est de s'habituer aux conditions de compétition notamment le multi-enchaînement, les conditions extérieures (températures eau et air, humidité, type de surface au sol ...) et le matériel. En s'habituant à ces paramètres, le corps s'acclimate permettant à l'organisme de progresser et d'adapter sa composition et sa motricité aux demandes du swimrun. Il est alors possible de diminuer les périodes de perturbations de la régulation de l'équilibre, l'impact du froid, les contraintes liées aux matériels et améliorer entre autre la qualité de l'appui sur sol instable, ou encore faire reculer l'apparition de la fatigue.

### =>La gestion de la charge d'entraînement

Tout au long d'une saison, il est impératif de tenir un cahier d'entraînement regroupant toutes les données issues des séances : intensité, temps de travail et de récupération, durée des séances, kilométrage, thèmes et contenus ... A partir d'un tableur, il est possible d'estimer simplement sa charge d'entraînement (quotidienne, hebdomadaire, mensuelle voire annuelle) par l'intermédiaire de la méthode Foster (multiplier la durée en minute de la séance par une note d'intensité de 0 à 10 issue de l'échelle de Borg CR-10) qui permet d'obtenir une valeur de charge arbitraire.

Il est alors important de d'adapter son programme et ses contenus de séances en fonction de l'état de forme et de fatigue afin d'optimiser au mieux les entraînements et les récupérations. Il s'agit d'un paramètre primordial pour la performance et la prévention.

Le renforcement musculaire est un thème qui doit faire partie de la programmation d'entraînement de tout sportif.



séances mais sans forcer sur l'amplitude sous peine de dégrader certaines fibres musculaires déjà affaiblies par l'entraînement. Un muscle avec « de la longueur » peut effectuer des mouvements sans limite d'amplitude fonctionnelle. Cette souplesse permet donc de réaliser tous les mouvements spécifiques du swimrun sans avoir à exercer de contraintes supplémentaires aux tendons ou aux articulations. En fonction des objectifs (échauffement, récupération, technique ...) la méthodologie d'étirement est différente (durée, répétition, intensité) comme en musculation.

## => L'hygiène de vie

Il s'agit d'une philosophie de vie et d'habitudes liées au quotidien. Le swimrunner doit pouvoir coupler sa vie privée et sa vie sportive afin d'être épanoui et de disposer de toutes ces capacités mentales pour être efficient dans sa pratique. Les besoins et possibilités individuels en termes de nutrition, d'hydratation et de sommeil sont très variables d'une personne à l'autre, mais il y a des notions à respecter.

Le sommeil est un des principaux outils de prévention du sportif (diminution significative des blessures chez les athlètes dormant au moins 8H par jour), il doit être de qualité et en quantité suffisante. Pour cela, il faut être attentif à la qualité



de son matelas, à l'heure du coucher, à ne pas prendre de médicaments d'aide à l'endormissement ou encore éviter les repas gras le soir, l'ingestion d'excitants (café, thé ...) et les lumières issue des écrans avant le coucher.



L'hydratation pendant et hors les séances est indispensable pour la performance et la récupération. Un organisme déshydraté est un organisme affaibli ne fournissant pas les éléments essentiels à la fonction et à la reconstruction cellulaire de ses structures. Elle doit être progressive tout au long de l'effort et de la journée et adaptée à l'athlète, à l'effort (durée, intensité, type de discipline) et aux conditions environnementales (humidité, température ...).

Au-delà des préférences et des croyances individuelles, une nutrition adaptée à la pratique du sport est importante pour éviter tout type de carence et pour amener les nutriments nécessaires à la reconstruction cellulaire et à la production d'énergie. Une alimentation équilibrée et saine suffit la majorité du temps à couvrir ses besoins nutritionnels. Néanmoins le sportif a besoin d'un apport protéiné, glucidique et lipidique adapté à sa pratique et à sa période d'entraînement.

## => Le matériel

Le matériel doit être adapté  
à sa morphologie  
(ossature et



musculation), à sa motricité, à son niveau et à sa pratique. Pour cela il faut prendre le temps d'analyser la compatibilité entre son profil et celui du matériel. Par la suite une utilisation progressive doit être mise en place pour que le corps puisse s'adapter à ces nouveaux équipements afin d'éviter la survenue d'une technopathie liée à ce nouvel usage.

### => Check up médical et paramédical

Le dernier point de prévention est la connaissance de ses troubles (dentaire, postural), déficits (musculaire, souplesse) et spécificités physiques, physiologiques (données cardiaques et

métaboliques) et mentales. Pour cela un check up chez les spécialistes de la santé (médecin du sport, dentiste, podologue, posturologue, kinésithérapeute, nutritionniste ...) et des professionnels du sport (préparateur physique - rééthélétiseur, psychologue du sport) est nécessaire afin d'évaluer ses spécificités, ses déficits et ses défauts techniques et moteurs. On peut s'appuyer sur ce panel de bilan pour régler certains problèmes et construire son entraînement en swimrun et sa prévention à partir de ces informations.

## Conclusion

Le swimrun, à l'image de l'ensemble des disciplines sportives engendrent des contraintes sur l'organisme. Ces contraintes peuvent mener à certaines pathologies liées à une pratique intensive ou non adaptée. Néanmoins le swimrun reste une discipline semi portée et semi en charge, sur des revêtements moins contraignants. Si le swimrunner respecte les paramètres de prévention présentés, les développe et les adapte à ses besoins, la survenance de blessures devrait être fortement réduite. De plus, on peut s'attendre à des avancées majeures dans la conception du matériel spécifique au swimrun (fonctionnalité des combinaisons, des chaussures, des plaquettes

...) et dans les études scientifiques (entraînement et médecine spécialisée) ce qui va permettre de réduire les contraintes évoquées au cours de l'article. Des articles spécifiques dédiés au dos, au complexe cheville-pied ou encore à l'épaule du swimrunner seront présents dans de prochains numéros de *SwimRun Magazine*.

*Pour conclure, il faut garder à l'esprit qu'il existe deux formes de performance en sport : la performance liée aux résultats, au chronomètre, et la performance liée à la longévité et à la capacité de durer dans la pratique.*

**OXYRACE**  
CROSS TRIATHLON DU REVERMONT – TREFFORT-CUISIAT

**2-3 SEPTEMBRE 2017**

**OXYRACE.FR**

**JEUNES 1**  
(100m / 2km / 1km) 8-11 ans

**JEUNES 2**  
(300m / 6km / 2km) 12-15 ans

**S-TELEZAPPING**  
(500m / 13km / 4,5km) +16 ans

**CLM XS**  
(300m / 6km / 2km) +16 ans

**OM**  
(1km / 25km / 9km) +18 ans

**Partenaires institutionnels:** AIN le Département, Communauté de Communes du Revermont, Fédération Française de Triathlon, Bourg Bresse, S-Yorre, PIROUX INDUSTRIE, Gorge du Pin, LE PROGRES, TRI-MAX MAGAZINE, STC NUTRITION, Acopole de l'Ain, Organisateurs: SK EVENEMENTS.

# 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€



© Copyright Ultimax

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](http://WWW.HUUBFRANCE.COM)

#FIRSTOUTTHEWATER