

TRIMAX

MAGAZINE

n°171

TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON

TRIATHLON - BIKE AND RUN - SWIMRUN



© MELINA

FOCUS

- La fin du KPR
- Javier Gomez sur Ironman
- Les pros en stage en Lanzarote
- Dossier GRAVEL : on a testé pour vous

- Pourquoi faire un test d'effort
- La chronique de Jeanne Collonge
- Tests matériel : SCICON, SPECIALIZED

SWIMRUN

Le magazine #18

WWW.TRIMAX-MAG.COM

DEPUIS 2003

. INNOVATION
. SAVOIR-FAIRE
. PERFORMANCE

Photo : Trimax Hebdo

feel the performance

Nouvelle collection Tokyo



COLLECTION
MADE IN FRANCE

kiwamitriathlon.com



Edito

Ca bouge sur la planète triathlon ! A commencer par...nous ! En ce début d'année, TrimaX-mag fait peu neuve ! Nouveau logo, nouvelle maquette, nouvelles rubriques, et une équipe qui s'étoffe encore un peu plus. Après l'arrivée de Frank Bignet pour apporter son expertise d'ancien triathlète et DTN en fin d'année, Jeanne Collonge nous apporte son œil de championne et son approche de femme. Et ce dès sa première chronique, elle le fait sur la difficulté pour une femme de concilier sa vie de sportive de haut-niveau et une grossesse puis la maternité.

Ca bouge donc sur la planète tri ! Et la grosse news de ce début d'année c'est bien sur l'annonce de Javier Gomez de s'aligner sur Ironman ! Frank Bignet y revient dans sa chronique et vous explique les enjeux de la nouvelle carrière de l'Espagnol. Cette annonce a aussi attiré l'attention de Nicolas Geay tout comme l'ambition affichée cette année par Vincent Luis de se consacrer à 100% sur la WTS, d'y briller et pourquoi pas de devenir champion du monde. Vince a la bonne démarche, à lui de prouver qu'il peut réussir !

Ca bouge aussi sur la planète Ironman ! Avec la fin du KPR en 2019, ce système de points très exigeant, sans doute trop pour se qualifier à Hawaii ! Nous en parlons bien sur et vous expliquons les tenants et aboutissants de cette (bonne) décision !

En ce début de saison, les pros du court et du long sont en stage à Lanzarote, petit portfolio et présentation du team ITZU.

Eux l'ont sans doute déjà fait à l'intersaison. Le fameux test d'effort. Pourquoi faire un test VO2 ? Faut-il le faire sur un tapis ou sur un vélo ? Va-t-il vous servir dans votre préparation et comment ? Toutes nos réponses dans notre dossier.

Sinon, connaissez-vous le Gravel cette nouvelle façon de faire du vélo, sorte de vélo hybride entre route et VTT ? Nous vous disons tout sur cette nouvelle discipline. Enfin, dans le coin des filles, nous avons testé des chaussures de vélo, nous avons testé aussi la housse SCICON.

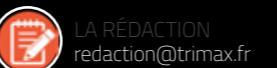
La planète du triathlon bouge et nous vous accompagnons pour suivre ses mouvements et ses évolutions ! Bonne année 2018 à tous et bonne lecture du nouveau TrimaX !

la redaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Romuald Vinace, Nicolas Geay, Jacvan@Activ'images pour TrimaX-mag, Fabien Boukla et Yann Foto, Franck Bignet, James Mitchell, Gwen Touchais, Jeanne Collonge, Jean-Baptiste Wiroth, Simon Billeau, Guillaume Lehnert, Geoffrey Memain, Dessin Melina, Alexandra Bridier et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxhebdo

SYSTEM COMPLETE **SPEEDMAX** CF SLX

LES PERFORMANCES EXCEPTIONNELLES NE SONT PAS UN HASARD. DÉCOUVREZ LA SYMBIOSE PARFAITE ENTRE UN ATHLÈTE ET SON VÉLO, ET SOYEZ CHAQUE JOUR MEILLEUR QUE VOUS NE L'ÉTIEZ AUPARAVANT.

NE FAITES QU'UN AVEC VOTRE MONTURE.
SYSTEM COMPLETE.

CANYON.COM/SPEEDMAX

CANYON

DESSIN DU MOIS





52



18



54



80

SOMMAIRE

COUP DE PROJO

12 POLAR CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON

18 TRIATHLON DE MARSEILLE : LE PASSAGE DANS UNE AUTRE DIMENSION...

CHRONIQUE

26 VINCENT ET JAVIER FACE À LEUR DESTIN

28 JAVIER GOMEZ SE LANCE À LA CONQUÊTE D'UNE ÉPREUVE DE LÉGENDE...

66 MAMAN? ATHLÈTE? FEMME? OU LES TROIS À LA FOIS ?

ZOOM SUR

36 IRONMAN : DU NOUVEAU POUR LES ATHLETES PROFESSIONNELS

46 LANZAROTE, THE PLACE TO BE !

52 EQUIPE ITZU TRI DEUXIÈME SAISON POUR L'ÉQUIPE ITZU TRI PAR LUC VAN LIERDE

54 FOCUS SUR UNE NOUVELLE DISCIPLINE : LE GRAVEL

80 FIZIK TERRA X5, OSEZ LE VTT CET HIVER !

98 LES COURSES À VENIR

CONSEILS ET MATÉRIELS

70 LE TEST D'EFFORT

76 SHOPPING

84 DEXSHELL

88 HOUSSE SCICON AEROCOMFORT TRIATHLON 3.0 TSA

94 SPECIALIZED S-WORKS TRIDENT

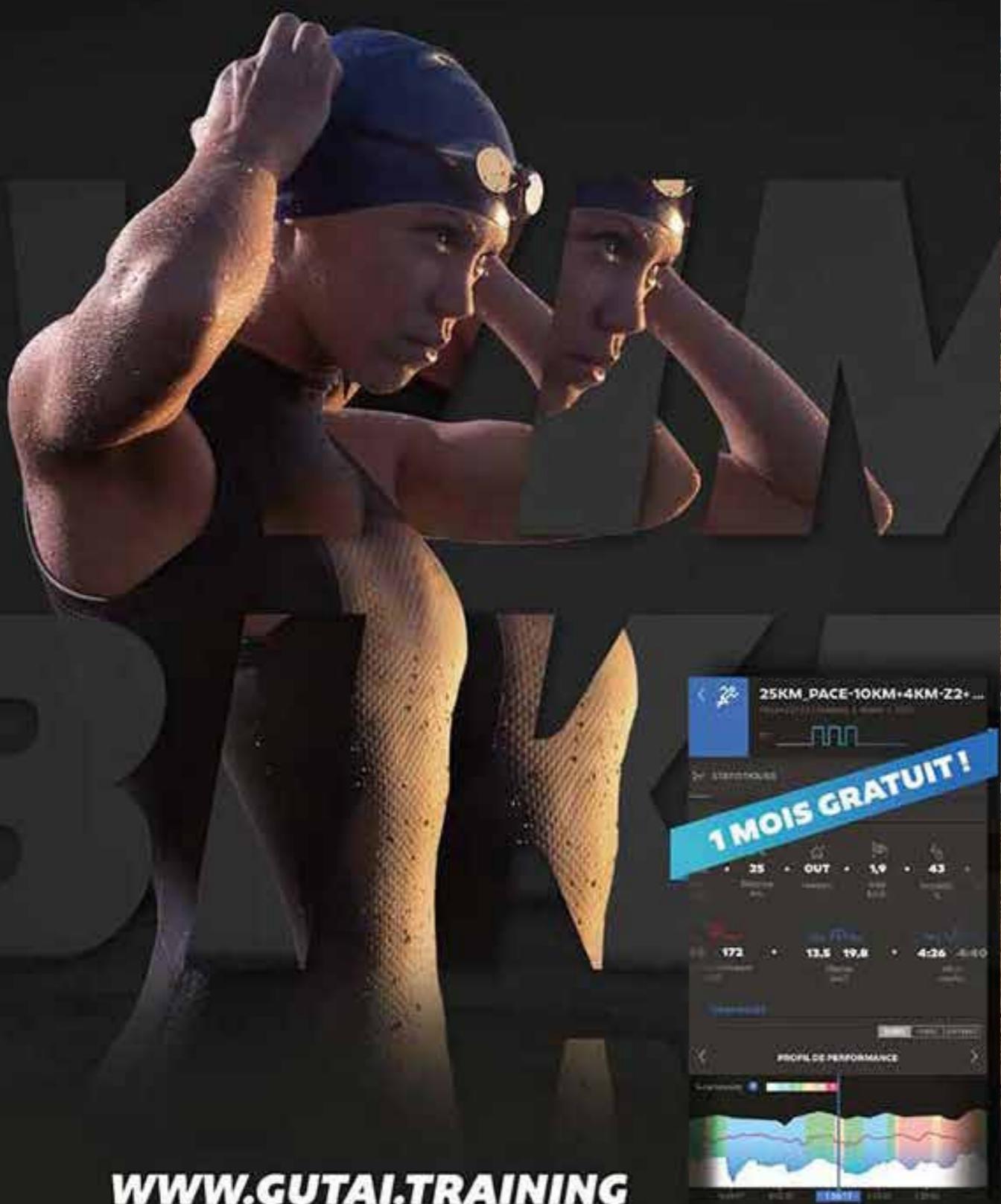
SWIMRUN MAGAZINE

102

L'ENTRAÎNEMENT DU SWIMRUNNER VETERAN

GUTAI
EVERY DETAIL COUNTS

DÉCOUVREZ L'APPLICATION
POUR LA PLANIFICATION & L'ANALYSE
DE VOS ENTRAÎNEMENTS...



WWW.GUTAI.TRAINING



FORMAT M
1500 - 46 - 10

FORMAT L
1900 - 85 - 21
INDIVIDUEL ET RELAIS

FORMAT L
1900 - 85 - 21



Patrick Lange

Patrick Lange en pleine préparation se prête au jeu des photos shoot



PHOTO JAMES MITCHELL

COUP DE PROJO

Polar cannes international triathlon



La ville des stars ouvre la piste aux étoiles

POLAR CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON

La 5^{ème} édition du Longue Distance tiendra l'affiche le 29 avril prochain avec un casting prestigieux.

Sous les palmiers, le bitume. Chaud, bouillant, martelé par les semelles de 2000 intrépides bien décidés à marquer de leur empreinte la terre des stars du 7^{ème} art, du glamour, des flashes, du strass et des paillettes... Long travelling sur les triathlètes venus ouvrir la saison du Longue Distance. En toile de fond, 2 km de natation, sortie à l'Australienne en prime-time, fondu-enchaîné sur 107 km de vélo et 16 km de course à pied. Du lourd, du très lourd, chiffre à l'appui : 1 700 m de dénivelé. Rude. « Le Polar Cannes international Triathlon fait partie des dix épreuves parmi les plus exigeantes recensées dans l'Hexagone », prévient le directeur de course, Laurent Lerousseau. Affable, souriant, le metteur en scène affiche sa sérénité. Portée par 600 volontaires vibrant au cœur de l'action, l'épreuve peut s'enorgueillir d'une organisation et d'un accueil qui sont aujourd'hui sa marque de fabrique. « Athlètes professionnels ou amateurs, tous profiteront de

notre expérience. Les stars nous les avons déjà, l'heure sera de mettre les coureurs dans la peau de vedettes. Ils sont tous numéro 1 pour nous et tout est mis en œuvre pour leur offrir un confort optimal dans une ambiance conviviale. C'est peut-être un petit plus qui compte finalement ».

Le Polar Cannes international Triathlon fait partie des dix épreuves parmi les plus exigeantes recensées dans l'Hexagone

Grasse supprimée au montage

Affaire de passionnés, le montage de ce triathlon qui aura de nouveau son lot de têtes d'affiche (voir par ailleurs). Le chemin tracé par Sebastian Kienle, dernier vainqueur,

Jan Frodeno et consorts est encore balisé. Quoi que... « Le parcours n'a eu de cesse de subir des modifications depuis la première édition. Ce sera encore le cas pour la 5^{ème} qui se profile. Grasse n'apparaîtra plus au tracé, confie l'intéressé. La sortie de Cannes à Mandelieu et l'entrée de Mandelieu à Cannes seront totalement fermées sur le front de mer. Il répond aujourd'hui à nos attentes initiales avec un accent renforcé sur la sécurité. C'est la priorité ». Loin d'entrer dans une course effrénée à l'affluence, seul le plaisir à la faveur des nominations. « Les attentes sont mesurées, explique Laurent. Le cru de la saison dernière était excellent. Décalé cette année de 10 jours, soit le 29 avril, le triathlon profite d'une place de choix sur le calendrier sportif. C'est une bonne nouvelle pour les athlètes qui préparent leur saison ».



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS JACVAN@ACTIV'IMAGES
POUR TRIMAX-MAG



COUP DE PROJO



Le spot idéal. convoité. forcément. L'aventure humaine façonnée par une bande de copains, une famille, à grand renfort de pugnacité, d'abnégation et d'audace tient aujourd'hui le haut de l'affiche.

« Avec une présidente, Manuela Garelli, toujours aussi passionnée et sans la disponibilité et le soutien des services de la mairie de Cannes et de son maire, du directeur du Port Canto, du Conseil départemental des Alpes-Maritimes, rien n'aurait été réalisable. L'aventure elle est là aussi », se réjouit Laurent Lerousseau, qui, avec son équipe, a su tirer de précieux enseignements.

“

Nous sommes sans cesse à l'écoute des coureurs

« Nous sommes sans cesse à l'écoute des coureurs. A ce titre, les amateurs distillent bien souvent les conseils les plus pertinents. Ils sont précieux et précis dans leurs demandes d'améliorations ». Couchées sur la start-list, les participants grimpent : 30 % d'étrangers, 50% de triathlètes hors du département, voilà une escale azuréenne aux allures de superproduction française.

Du Var au Alpes-Maritimes, de l'anse ouest de « Bijou Plage » à la montée chronométrée du Tanneron, du Lac de Saint-Cassien en passant par Montauroux, Saint-Cézaire-sur-Siagne, Pégomas ou encore Mandelieu, la mythique Croisette et le port de Cannes... 107 km d'effort, sans concession. Brutal. Pour les meilleurs, clap de fin prévu après 4h30 d'engagement total, le double pour les moins aguerris au courage non moins remarquable.



POLAR® CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON

5^{ÈME}
ÉDITION

2 km
100 km
16 km



LIVE YOUR PASSION

DU 27 AU 29 AVRIL 2018

POLAR®

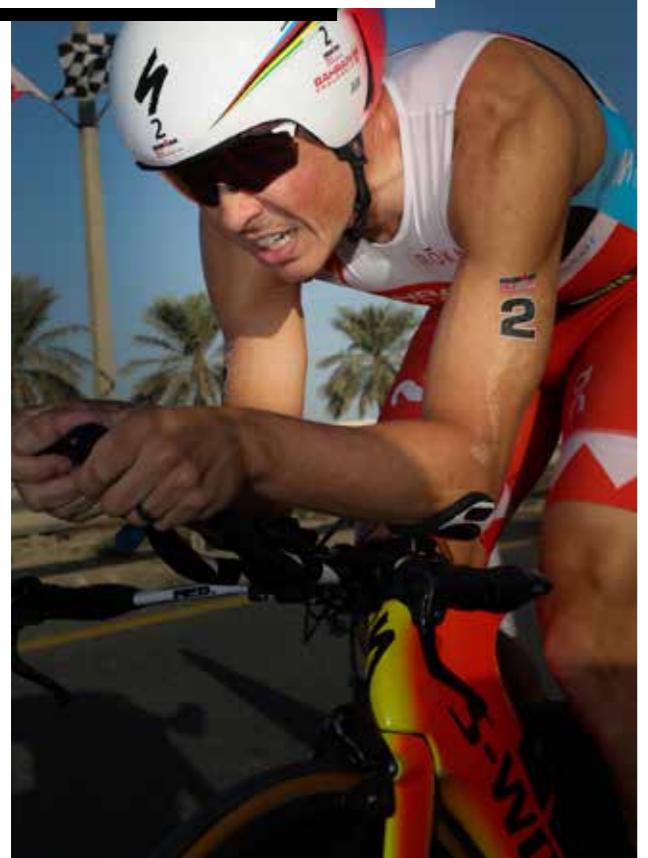
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

CANNES
CÔTE D'AZUR
www.cannes.com

Powered by
NDCA



COUP DE PROJO

LA SURPRISE :
Javier Gomez Noya
en guest-star !

**POLAR CANNES
INTERNATIONAL
TRIATHLON**

Cinq fois champion de l'ITU World Series, deux fois champion du monde d'Ironman 70.3 et médaillé d'argent aux Jeux Olympiques de Londres en 2012...

L'effort et les larmes sûrement. En haut, tout en haut de l'affiche. La réplique lui sera donnée par 2000 autres athlètes pas sûrs de vouloir revêtir le costume du figurant. Cannes devra se mériter. Absolument.

« Le cadre séduit. L'exigence du parcours est aussi pour beaucoup dans le choix des athlètes comme l'efficacité de l'organisation », poursuit l'intéressé qui se plaît à croire dans un grand éclat de rire « que l'extrême gentillesse des hôtes fait parfois la différence ». Et si Javier Gomez Noya voyait en cette escale studieuse comme une prémonition ?

« Nous pouvons, dans une subtile mesure, faire le parallèle entre le Polar Cannes international Triathlon et l'Ironman d'Hawaï. Jan Frodeno a gagné les deux dans la foulée » souligne Laurent Lerousseau.

L'Espagnol est donc bien décidé d'élargir sa palette sans pour autant faire du Longue Distance un rôle de composition. Pour l'heure, l'Espagnol reste un acteur en compétition, presque comme les autres...

Javier Gomez Noya s'invite au casting déjà prestigieux du Polar Cannes international triathlon

N'en jetez plus ! Là où les stars de la toile arpencent les marches du Palais des festivals, il est un acteur de la scène triathlon, un homme d'acier, champion du monde de l'Ironman 70.3 et vice-champion du monde de l'IUT World Series 2017, qui s'est écrit un scenario digne des plus grandes étoiles. Un rôle sur mesure, un rôle-titre pour le phénomène ibérique Javier Gomez Noya qui s'invite au casting déjà prestigieux du Polar Cannes international triathlon. Pas de marche ni de tapis rouge pour le compatriote de l'autre Javier, l'illustre Bardem, mais le bitume et la plage.

KUOTA
LIGHTENING SPEED

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 !



Triathlon de Marseille

le passage dans une autre dimension...



Le passage dans une autre dimension...

TRIATHLON DE MARSEILLE

Le rendez-vous phocéen agrémentera sa gamme avec le format découverte et le très attendu L. Ce dernier pourrait d'ailleurs lui offrir un tout nouveau rayonnement international.

Le vélo contre la hanche, son père à ses côtés, le petit garçon scrute l'horizon et patiente. Le col de la Gineste avale peu à peu les premiers coureurs. L'œil se fait pétillant au passage d'Anthony Pujades. Le leader n'a pas un regard, pas le temps. Lancé à pleine vitesse vers le doublé après victoire lors de l'édition inaugurale, sans le label Ironman. A l'image de la graine de champion, le triathlon de Marseille a semble-t-il trouvé son public. Grand rendez-vous du sport enchaîné, il sera une nouvelle fois la porte ouverte aux adeptes, comme aux profanes. « *Tout coureur aura le loisir de notamment rouler en toute sécurité dans un circuit fermé* », explique l'organisateur Laurent Courbon. « *C'est un vrai plus pour la deuxième ville de France* ». Et un véritable tour de force réussi par CarmaSport dont le savoir-faire éprouvé sur le Tour de Provence, le Marathon de Marseille ou encore l'Ironman 70.3 d'Aix-en-Provence profite à plein à la cité phocéenne.

« Marseille s'est donné les moyens de développer au mieux la discipline dans les meilleures conditions. En fond, le Prado, La Gineste, la Route des Crêtes, la Corniche Kennedy, les athlètes ont une opportunité unique de s'exprimer dans un panorama

unique. Ce décor demeure supra-esthétique », se réjouit Laurent Courbon.

Le format L : la future star

Suffisant pour toucher au cœur les mordus de l'effort. Et les chiffres parlent d'eux-mêmes : 2 500 athlètes sont attendus sur 3 jours. « *Le Swimrun Urbain, qui a constitué le lever de rideau du triathlon, a donné toute satisfaction l'an dernier et il sera reconduit. Suivront le M le format découverte encore en gestation et le L, la nouveauté de l'édition 2018. La volonté est d'ouvrir cette étape à l'international. Il est important de parvenir à toucher un plus grand nombre de clubs en termes de performance sur la scène triathlon* », prévient Vincent Penta, chef de projet chez CarmaSport.

*« A terme, le format L aura vocation à devenir le rendez-vous phare. Il prendra la place du M, aujourd'hui bien installé. Il nous faudra néanmoins patienter deux à trois ans ». Le Longue distance, 3 km de natation, 80 km de vélo et 20 km de course dans un parcours fermé à 90%, promet des difficultés certaines. « *La route des Crêtes offre une portion à 25%. Une montée qui pique fort et qui fera appel à toutes les qualités d'abnégation des coureurs* », assure Vincent.*

Une nouveauté qui devrait faire du bruit et sa position idéale dans le calendrier sportif n'y est pas étrangère.

« En ce dimanche 22 juillet, le format L comble un manque pour les initiés à cette période de l'année. Beaucoup d'épreuves se déroulent en mai et juin et puis vient un essoufflement. Marseille viendra là proposer une alternative sérieuse avant l'Ironman de Vichy et l'Embrunman. C'est un autre atout majeur ».

Mise à l'eau prévue dès 6h. Le M enchaînant à 8h.

Etsi la carte du savoir-faire tout professionnel est abattue, plaisir et partage feront aussi la réussite de l'événement.

« Il n'est pas question de se départir de notre état d'esprit.

“Grand rendez-vous du sport enchaîné, il sera une nouvelle fois la porte ouverte aux adeptes, comme aux profanes”

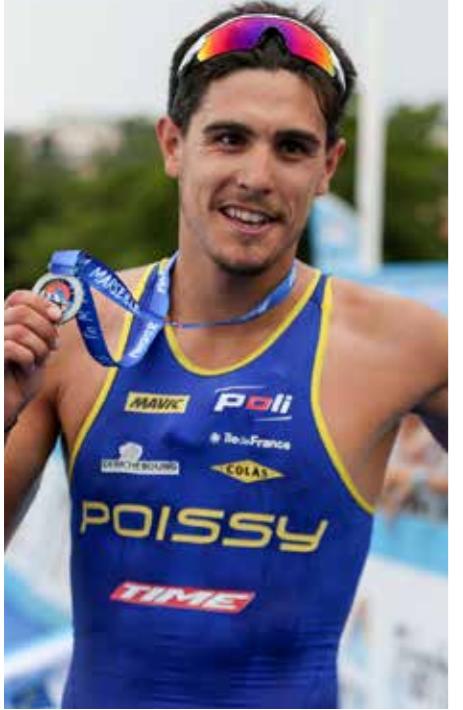
PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS FBOUKLA ET YANN FOTO©ACTIV'IMAGES

POUR TRIMAX-MAGAZINE



COUP DE PROJO



Le triathlon de Marseille est, avant tout, un rendez-vous familial par excellence, comme tout vieux triathlon. La « Sardinade » donnera lieu, c'est certain, à des retrouvailles chaleureuses et de nombreuses anecdotes », explique Laurent Courbon.

Un état d'esprit très « famille »

Un état d'esprit qui ne manquera pas de transpirer sur les formats très courts, très rapides. « Il restera à les développer. Ils sont très prisés par les athlètes, initiés ou pas. Une

même constance se fait jour. Tous se donnent à fond, sans complexes », souligne Vincent Penta.

Swimrun Urbain, Aquathlon kids, Découverte, M, L...

Cinq courses au programme du 20 au 22 juillet et autant de raisons de se réjouir. « Oui ! Lance Vincent. Les attentes sont nombreuses notamment sur le L ou de forts calibres sont attendus. De grands champions seront là. A notre charge de prouver notre capacité à enchaîner toutes les compétitions, mais aussi à susciter l'intérêt auprès des sportifs. En ce

sens, des « challenges » seront mis en place sur la partie vélo : la montée de la Gineste sera chronométrée et des cadeaux seront en jeu ».

Le triathlon de Marseille est d'ores et déjà lancé. Les inscriptions battent leur plein et les idées fourmillent toujours chez CarmaSport. La volonté de proposer un village à la hauteur des ambitions de l'organisation est en marche. Histoire d'offrir un réel confort aux professionnels, au service des athlètes. La Firme automobile Skoda, désormais visible avec plus d'insistance dans le paysage triathlon, sera là. Le retrait des dossards est, lui aussi, annoncé plus « convivial ». Un effort exceptionnel qui pourrait très rapidement porter ses fruits et offrir au Triathlon de Marseille le label... « Incontournable ».



Triathlon Marseille 21&22 JUILLET 2018

FOURNISSEURS OFFICIELS

Cristaline Groupe CANAVERE SKODA

PARTENAIRES OFFICIELS

Région Provence Alpes Côte d'Azur

PARTENAIRE MAJEUR

VILLE DE MARSEILLE

INFOS ET INSCRIPTIONS

www.triathlondemarseille.com

COUP DE PROJO

Le programme TRIATHLON DE MARSEILLE



Vendredi 20 juillet

14h : Ouverture du Village et du retrait des dossards (Plages du prado, 13008 Marseille au niveau de la statue de David)

20h : Fermeture Village et retrait des dossards (Plages du prado, 13008 Marseille au niveau de la statue de David)

Samedi 21 juillet

5h30 : Ouverture du Village

7h : Départ du SWIMRUN URBAIN
9h : Ouverture du Retrait des dossards

13h : Ouverture parc à chaussure pour l'AQUATHLON KIDS

14h : Départ AQUATHLON KIDS (enchainement de chaque épreuve)

14h : Ouverture du parc à vélo

20h : Fermeture retrait des dossards

20h : Fermeture du Parc à Vélo

20h : Fermeture du Village

Dimanche 22 juillet

6h : Ouverture village (Bike service)

6h : Ouverture échauffement Natation Format L

6h : Fermeture de l'échauffement Natation Format L

6h30 : Départ Triathlon Format L :
Swim : Vague Elite

6h32 : Départ Triathlon Format L :
Swim : Rolling Start

7h30 : Ouverture échauffement natation format M

7h50 : Fin échauffement natation format M

8h : Départ Triathlon M : Swim: Vague Elite

8h02 : Départ Triathlon M : Swim : Rolling Start

11h15 : Ouverture Bike park après course (Timing départ du dernier en CAP)

12h30 : Ouverture Sardinade

16h : Fin de surveillance Bike Park



NOUVEAU ŠKODA KODIAQ
VIVEZ LA PASSION DE ROULER

En 2017, ŠKODA s'engage auprès des triathlètes et crée la TEAM ŠKODA Tri. D'abord fabricant de vélos, ŠKODA a gardé un vrai amour pour le cyclisme. Partenaire Officiel du Tour de France et du Maillot Vert, ŠKODA partage son expertise avec les cyclistes passionnés, amateurs et professionnels.

Rejoignez-nous sur welovecycling.fr pour ne rien rater du cyclisme.

ŠKODA recommande Castrol EDGE Professional.

Volkswagen Group France - Division ŠKODA - 02600 Villers-Cotterêts - RCS Soissons B 602 025 538.

Consommations mixtes de la gamme KODIAQ (/100 km) : 5 à 7. Emissions de CO₂ (g/km) : 131 à 163.

ŠKODA
We Love Cycling



x-bionic® sphere

the universe of sports, leisure
and innovation

QUALIFY NOW!



Race Date: June 3, 2018

www.thechampionship.de



Long Distance



February 17, 2018



April 29, 2018



June 3, 2018



July 1, 2018



September 8, 2018



September 23, 2018



www.challenge-family.com



face à leur destin



Vincent et Javier face à leur destin

NICOLAS GEAY

PAR NICOLAS GEAY

PHOTOS F.BOUKLA©ACTIV'IMAGES
POUR TRIMAX-MAGAZINE



Alors que les mauvaises langues se rassurent, je ne suis pas en train de dire que Vincent va être champion olympique, non, mais que s'il veut remporter une médaille aux Jeux, il doit gagner ou faire des podiums le plus souvent possible. Se mettre en situation de...

A l'image d'un Martin Fourcade. Prenez l'exemple de Martin. Tous les week-ends, il est sur le podium en coupe du monde et même le plus souvent sur la plus haute marche. Et lorsqu'il arrive aux Jeux, il sait faire. Même lors du dernier tir, il sait gérer le stress et la pression.

Si Vincent veut suivre cette voie dorée s'en inspirer, même si vous avouerez qu'il n'y a qu'un Martin Fourcade toutes les décennies tout au plus et que Vincent est encore loin

Comment commencer l'année avec de bonnes ondes ? Et voir 2018 avec plein d'espoir ? Et bien en pensant à Vincent Luis. J'allais dire au nouveau Vincent Luis. Cette année, le Français a pris une résolution, et une bonne : faire du circuit WTS son objectif numéro un. Après une saison 2016 tournée sur les Jeux de Rio et une année post olympique allégée, Vince revient pour de bon. Que signifie « faire de la WTS son grand objectif » ? Devenir champion du monde ! En tout cas c'est ce qu'il doit viser. Et il a mille fois raison. Car comme le disait Frank Bignet, l'ancien DTN et Benjamin Maze, son successeur, il faut s'habituer à gagner régulièrement pour prétendre au titre olympique.

du Pyrénéen, véritable phénomène de son sport, il doit donc acquérir la culture de la gagne. Vous me direz qu'il l'a déjà, lui qui s'est imposé de manière forte sur la grande finale WTS à Rotterdam.

Evidemment qu'il l'a, la preuve. Mais il doit prendre le départ de chaque WTS pour gagner la course comme les Brownlee. Sans complexe, sans se voir trop beau bien sûr mais en se considérant qu'il est l'un des trois meilleurs du monde, si ce n'est le meilleur. Mais Vincent doit pouvoir gagner alors qu'il est au contact des cadors pour le classement général. Sur des courses capitales.

En 2015 sur la grande finale de Chicago, il assure sa troisième place, mais loin de Mola, supersonique. Dans l'idéal, il faudrait se battre avec le leader de la série WTS peu importe lequel. Mola, l'un des frères Brownlee ou un autre. Le Français doit rentrer dans cette catégorie, plus d'outsider, mais de favori qui assume. Et là il y a un gap qu'il doit franchir. Félicitons-nous de sa démarche de rentrer dans cette logique et de se consacrer à 100% au triathlon, lui qui avait, après les Jeux de Rio, annoncé vouloir s'aligner sur 5000 et 10 000 m en athlé. Pour moi, Vincent Luis est triathlète et doit aller au bout du truc.

Il doit gagner des WTS et se mettre dans la peau d'un patron. Encore une fois, je ne dis pas qu'il va le faire, mais s'il veut une médaille à Tokyo, cela passe par là.

Cette année, il aura un cador en moins sur sa route et pas des moindres. Puisque Javier Gomez a annoncé qu'il s'alignerait à Hawaii en 2018. Je parlais de bonnes ondes tout à l'heure, et bien ça c'est quand même quelque chose qu'on attendait depuis longtemps. Que l'Espagnol passe enfin sur la distance Ironman après avoir dominé en WTS et en Half. Car en 2017, il est devenu à nouveau champion du monde 70.3 prouvant sa capacité à briller sur des efforts courts et intermédiaires. Désormais, la vraie question est que vaudra-t-il sur Ironman ? Même lui l'ignore.

Pour jouer les premiers rôles, il faudra rouler fort, il en est capable selon moi, courir sous les 2h45, il a prouvé qu'il en avait les armes notamment au niveau physiologique. Mais sa capacité à enchaîner un gros marathon après un gros vélo interroge. Et lui-même l'a rappelé, il va devoir apprendre à gérer l'alimentation comme tous les triathlètes qui passent du court et de l'half à l'Ironman. Ces questions, ces supputations, ces pronostics vont nous faire tenir jusqu'à octobre prochain et nous languir de ce sacré défi de l'un des meilleurs triathlètes de tous les temps.

Entre lui et Luis, on a hâte de rentrer de plein pied en 2018 !





Javier Gomez
se lance à la conquête d'une
épreuve de légende...



Un triathlète de légende se lance à la conquête d'une épreuve de légende...

JAVIER GOMEZ



PAR FRANCK BIGNET PHOTOS JACVAN©ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAG



Le 28 décembre dernier, Javier GOMEZ NOYA annonce, dans un journal espagnol, vouloir se consacrer à la distance « Ironman » et plus particulièrement à Hawaii. Sans exclure définitivement sa présence aux Jeux de Tokyo en 2020, il juge difficile de pouvoir rester compétitif sur le circuit mondial I.T.U. s'il met sa priorité sur la longue distance.

Compte tenu de son niveau d'expertise sur la courte distance, il peut, contrairement à beaucoup de triathlètes, se donner à 100% sur la distance Ironman en 2018 et changer de cap début 2019. Il ne sera pas encore trop tard pour revenir sur le circuit I.T.U. avec Tokyo en ligne de mire. Cette année sera sûrement décisive pour connaître la suite donnée à sa carrière. Il faudra différencier les capacités physiques et motivationnelles dans le choix qui pourrait le guider.

Une perte pour l'I.T.U. ?

Après l'annonce de Gwen JORGENSEN partant sur le marathon, c'est au tour, d'une autre star de l'I.T.U. d'afficher une nouvelle ambition bien loin du circuit de la Série Mondiale. Javier GOMEZ a toujours su conjuguer la série mondiale avec d'autres types de compétitions. Il a, à ce titre, gagné le championnat du Monde X-Terra en 2012 et le championnat du Monde 70.3 à deux reprises en 2014 et 2017. Sans lui, ce sera forcément différent. Recordman du nombre d'épreuves I.T.U. disputées avec 112 participations pour 78 podiums et 43 victoires. Il a, depuis 2009, participé à 58 « World Triathlon Series » avec 14 victoires.

Voici pour comparaison, les chiffres des autres « stars » I.T.U. :

	NB DE DÉPARTS I.T.U.	NB DE PODIUMS I.T.U.	NB DE VICTOIRES I.T.U.
GOMEZ JAVIER	112	78	43
BROWNLEE ALISTAIR	64	47	35
BROWNLEE JONATHAN	65	45	18
MOLA MARIO	84	36	18
LUIS VINCENT	65	20	9



VIVEZ LE MEILLEUR EN 2018 !



Au final, sa carrière I.T.U. se solde avec 5 titres de champion du monde, 4 places de 2^{ème} et 1 place de 3^{ème}. Depuis la création du Championnat du monde sur plusieurs étapes en 2009, il aura toujours terminé sur le podium sauf en 2016, année de son forfait aux Jeux de Rio suite à une chute en vélo qui avait hypothéqué la seconde partie de saison.

Bref, il y aura forcément un vide sur le ponton de départ à Abu Dhabi le 02 mars prochain pour le lancement de la série mondiale où il avait gagné en 2017.

Peut-il réussir son passage sur Ironman ?

“ Il aura quelques années devant lui pour réussir ”

Catalogué comme « vieux » sur les courses I.T.U., il est dans le bon âge sur Ironman. 35 ans en 2018, il est dans le bel âge, synonyme de victoires pour bon nombre de ses prédécesseurs. Il aura quelques années devant lui pour réussir.

Lors d'un footing, veille de Grande Finale du championnat du monde 2012, Laurent VIDAL me confiait, après avoir passé quelques semaines d'entraînement avec lui, être impressionné par sa consistance dans chaque entraînement jour après jour et sa capacité à être toujours présent mentalement malgré un enchaînement conséquent de compétitions de loin supérieur à la moyenne. Pour preuve, après

sa médaille d'argent des Jeux de Londres, il avait réussi à maintenir son niveau de compétitivité pour gagner la Grande Finale et le mondial X-Terra, là où bon nombre avait eu du mal au lendemain des Jeux.

Sa consistance et le fait d'être moins souvent blessé que d'autres sont des précieux atouts. Maintenant, il a clairement identifié, dans son interview, qu'il lui faudra gérer les aspects nutritionnels et hydriques.

Ses victoires sur 70.3 ne lui ont pas permis de tester ces dimensions de la performance sur la longue distance. Pour des triathlètes de son niveau et de son expérience, le 70.3 est plus considéré comme un « long triathlon courte distance » que comme un demi-Ironman. C'est, à mon avis, une de ses seules interrogations avec sa capacité à tenir une position aérodynamique en vélo durant plus de 4h.

Il abordera cette distance avec la même stratégie que sur la Série mondiale : ne pas perdre en natation et en cyclisme pour gagner en course à pied. Finalement, ce fut la stratégie gagnante de Patrick LANGE en 2017...

L'histoire nous dit que le succès sur les courses I.T.U. n'est pas gage de succès sur Ironman.

Certes, Jan FRODENO, Chris MAC CORMACK ou Craig ALEXANDER l'ont fait mais d'autres ont échoué.



ci dessus Carig Alexander (à gauche), Chris MacCormack (à droite) et Jan Frodno



à des douleurs dorsales dues à sa position en vélo. Un autre anglais, Spencer SMITH, champion du Monde I.T.U. 1993 et 1994, n'a jamais réussi à terminer sur le podium hawaïen (5ème en 1998 et 8ème en 2000).

Peut-il gagner Hawaii dès 2018 ?

Faire mieux qu'Eneko Llanos, seul espagnol sur un podium à Hawaii en 2008 ne sera pas chose aisée. Avant Hawaii, il disputera probablement un seul Ironman et quelques 70.3. Ce sera en juin ou en juillet : Nice, Francfort ou Cairns en Australie.

Simon LESSING, dominateur de 1992 à 1999 sur courte distance a dû se contenter d'une victoire à Lake Placid en 2004 et a abandonné à deux reprises à Hawaii en 2004 et 2005 suite à des problèmes gastriques et



jose penser qu'il pourra gagner Hawaii dès 2018 à la condition de gérer son hydratation, son apport nutritionnel et qu'il ne s'emballe pas le jour de l'épreuve à vouloir suivre les « uber bikers »... Patrick LANGE l'a sûrement rassuré à ce sujet en 2017. Bref, moi, j'y crois... sous la barre mythique des 8h... c'est encore une autre histoire !

Le
Triathlon
made in Flandres
30 JUIN / 1^{er} JUILLET 2018

Ch'Tri
Man
2018
Gravelines

Un programme pour tous : familles, clubs

> Triathlons XXL / L / S / XS / Jeunes > Duathlon L

Encore une création www.creamcom.fr - Photo © Jossy Reske

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS www.chtriman.com

APTONIA

Région
Hauts-de-France

Crédit
Mutuel
Nord Europe

Dunkerque
Sport

Paarc
des Rives de l'Aa

SIVOM
DES RIVES DE L'A
ET DE LA COLME

Nord
le Département

Gravelines
c'est Sport!

VENTOUXMAN
FRANCE

3 Juin 2018

Avec Lemon Grass

swim 2 km

bike 90 km

run 20 km

AFFRONTEZ LE MYTHE

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS
1er OCTOBRE

www.VENTOUXMAN.COM

SOCIAL



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

Depuis son lancement, le site internet a connu et continue de connaître une très forte progression... avec

+ DE **85.000 VISITEURS** MENSUELS



TrimaxMag
+ de 31.000 Like

TrimaxMag
+ de 15.000 Tweets

JT Triathlon
+ de 37.000 vues

TrimaxMag
+ de 2.400 Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

Trimax vous fait découvrir cette nouvelle discipline venue tout droit de Suède. Chaque mois, dans Trimax Magazine, 1 supplément Swimrun : courses, témoignages...



SwimRunMagazine
+ de 4.500 Like



Swimrunmagazine
Nouveau 2018



Swimrunmagazine
Nouveau 2018



Swimrunmagazine
+ de 175 Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

Reportage photo sur votre épreuve, photos marketing et shooting professionnel pour votre marque...

Clip vidéo ou Teaser d'annonce pour vos épreuves, reportages destinés à une diffusion audiovisuelle ou sur vos réseaux sociaux....



Activimages
+ de 1.000 Like



ActivImages
Nouveau 2018



ActivImages
Nouveau 2018



ActivImages
Nouveau 2018

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

ZOOM SUR



Du nouveau pour les triathlètes professionnels

IRONMAN

PHOTOS JACVAN ET F.BOUKLA@ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAGAZINE

La qualification pour les athlètes professionnels au championnat du monde ironman et ironman 70.3 reviendra au système des slots qualificatifs pour 2019...

La société IRONMAN a annoncé fin décembre le retour aux slots comme système qualificatif pour les professionnels souhaitant participer aux Championnats du monde, au même titre que les groupes d'âges.

Depuis la saison 2011, les athlètes professionnels devaient gagner leur billet aux Championnats du monde IRONMAN et IRONMAN 70.3 à travers le KPR (Kona Point Ranking). Un système qualificatif où les triathlètes avaient comme objectif d'être dans les meilleurs en récoltant des points sur des épreuves IRONMAN et IRONMAN 70.3 à travers le monde. Parfait pour les stratégies, plus délicat pour les « athlètes d'un jour », le KPR était devenu une véritable chasse aux points, au risque de parfois trop en faire à la recherche de quelques points précieux.

L'année 2018 marquera donc le retour des slots sur le même modèle que les groupes d'âges. La lutte à la qualification pour le Championnat du monde IRONMAN 70.3 2019 de Nice débutera en Suède et en Equateur le 8 juillet 2018, alors que la qualification pour le Championnat du monde IRONMAN 2019 Kailua-Kona se lancera le 9 septembre 2018 au Pays de Galles et au Wisconsin.

Hommes et femmes à égalité !

L'attribution sera équitable entre les hommes et les femmes avec des slots supplémentaires sur les événements où le nombre de professionnels au départ est important. Les Championnats régionaux tels que Francfort ou

IMPENSABLE

Hello SPEED CUSHION.

La nouvelle Clayton 2. Amorti maximal. Poids minimal. Envol triomphal.

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY



Les vainqueurs continueront d'être exemptés pendant 5 ans

l'Afrique du Sud auront un plus grand nombre de slots. Chaque IRONMAN et IRONMAN 70.3 qualificatif aura un minimum un slot homme et un slot femme. Le nombre total de slots pour le Championnat du monde sera de 100, similaire à l'attribution actuelle. Concernant le calendrier professionnel IRONMAN 70.3 et le format sur deux jours du Championnat du monde, le nombre de slots sera de 170 divisés entre les deux jours.

Les Champions récompensés !

Pour se qualifier, il faudra donc terminer dans les meilleurs de la course. « Finir sur le podium d'un IRONMAN et d'un IRONMAN 70.3 est un véritable exploit et la récompense logique est d'avoir sa place sur la ligne de départ du Championnat du monde. » explique Andrew Messick, CEO pour IRONMAN afin de justifier ce choix.

“ Pour se qualifier, il faudra donc terminer dans les meilleurs de la course

D'ailleurs le Champion du monde Patrick Lange souligne que le retour à ce système est surtout « une très bonne nouvelle pour les femmes » où le système KPR était beaucoup plus contraignant.

« Le retour au système de slots qualificatifs permet de reconnaître les performances d'un jour. En gagnant, les athlètes n'auront plus besoin de calculer leur programme de course. » Un avis partagé par Yves Cordier, Directeur

IRONMAN France qui estime que « les athlètes pourront choisir une course au profil adapté à leurs capacités et bien se préparer pour cet objectif. Il y aura donc un choix stratégique selon le niveau du plateau, la date dans le calendrier et le profil de l'épreuve. Certains privilieront des courses de fin d'année et des événements majeurs de milieu d'année où le roll down jouera un rôle important. »

A noter que l'exemption pour les champions du monde des cinq dernières années demeurera en vigueur, avec l'ajout d'une exemption d'un an pour le second et le troisième du dernier championnat du monde IRONMAN. Le champion du monde IRONMAN 70.3 est également exempt de ce système qualificatif. Toutes les exemptions sont validées lorsque l'athlète termine une course du calendrier qualificatif.

ZOOM SUR



Pour Fred Van Lierde il faudra se montrer le plus fort pour espérer se qualifier

KPR ou SLOTS, quelles différences pour les athlètes ?

KPR ou slots ? « *Peu importe, il faut être dans les meilleurs.* » Voilà pour résumer ce que nous a répondu



Frederik Van Lierde lorsque nous lui avons posé la question. Et le Belge sera bien concerné en 2019 puisqu'à moins de remporter Kona 2018, FVL devra aller chercher son slot sur un IRONMAN. Son exemption en tant que champion du monde 2013 prendra fin cette saison.

D'un autre point de vue, les slots offriront la possibilité à des athlètes ITU (Brownlee, Gomez...?) de pouvoir planifier une saison ITU et tenter le coup double exceptionnel Championnat du monde IRONMAN / Championnat du monde ITU.

La principale différence sera sur la planification d'une saison. Hormis le TOP 10 de Kona, les athlètes devaient performer sur deux ou trois épreuves IRONMAN et IRONMAN 70.3 pour assurer le déplacement sur l'archipel. Entre les coups de moins bien, les entraînements et les voyages, la saison pouvait être éprouvante physiquement, mentalement et financièrement comme le fait remarquer le jeune retraité Suisse Mike Aigroz : « *Avec le KPR, tu n'as plus de sous à Noël mais tu as voyagé ! Physiquement, tu es également cramé de mars à novembre.* »



Cervélo and Vroomen-Whits Design are trademarks owned by Cervélo Cycles Inc. or used under license.

2013 Ironman Canada Champion:
Trevor Wurtele

HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY

Des produits étudiés et testés par un collectif regroupant les meilleurs coachs et scientifiques pour vous rendre plus rapide.



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.huuberfrance.com

#FIRSTOUTTHEWATER



Cyril Viennot craint une augmentation des abandons chez les pros

Le système de slots offrira donc un confort pour les athlètes qualifiés rapidement avec le luxe de pouvoir planifier une saison en fonction du championnat du monde et y arriver à 100% de leurs capacités. Des places se libéreront en juillet –août via le roll-down permettant aux coureurs d'un jour de briller et empocher le slot.

« *Les slots offrent les émotions de la qualification sur le moment présent !* » ajoute Mike Aigroz.

qualification sur le moment présent !

la qualification. Jeanne Collonge pourrait témoigner.

Les pros n'auront plus à courir après les points ! Une bonne course et qualification sera assurée ! Ils seront ainsi plus sereins pour déterminer leur calendrier et arriver moins fatigué à Kona.

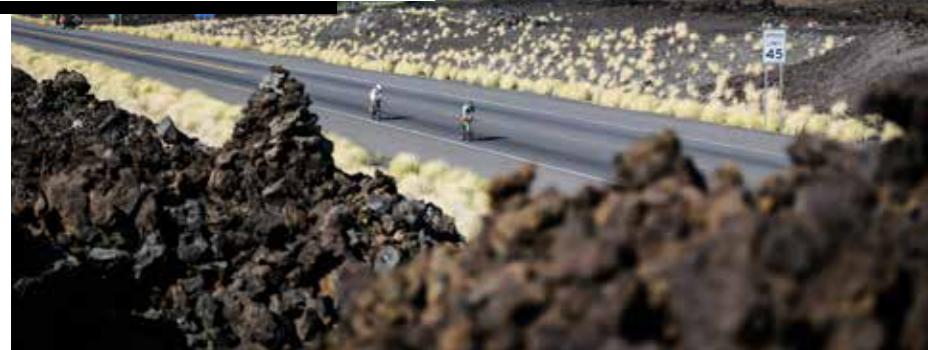
» On a vu aussi le cas des athlètes ayant beaucoup couru pour avo

Yves Cordier évoque en revanche le sujet des abandons qui pourraient se multiplier « *dans le cas où un athlète serait loin du prize money et sans aucune chance de qualification* », là où le KPR motivait pour récolter quelques points. Un sentiment partagé par Cyril Viennot, détenteur de la meilleure performance tricolore sur Kona : « *le retour à l'ancien système pourrait permettre de moins courir et donc d'arriver plus frais sur Hawaii... Il y a 38 courses de mémoire, et Ironman ne souhaite pas ouvrir à plus de pros, soit 50 slots, j'ai peur que ça ne change finalement pas grand chose, si ce n'est qu'un pro en dedans sur une course aura sans doute plus tendance à abandonner qu'avec le KPR... »*

Les slots, à la grande différence du KPR, est une manière de se qualifier purement individuelle. En effet, il n'était pas rare de dépendre de la performance des autres via le KPR pour se libérer du poids de leur place au KPR et arriver à Kona fatigués d'une longue saison, avec l'exemple de Bertrand Billard en 2011. Dorénavant ils pourront se consacrer à Kona une fois leur slot validé sur une course, et le roll down facilitera la qualification des athlètes qui ne seront pas forcément vainqueurs.

Le meilleur performer français sur Ironman est favorable à ce retour aux slots. «*Il fallait quasiment gagner un Ironman ou en être très proche pour se qualifier. Cela ne change donc pas grand-chose pour les meilleurs, pour ceux ayant des ambitions à Kona. Il faut*

ZOOM SUR



ce retour aux slots va certainement dynamiser les courses pour Anthony Coste

savoir s'adapter à tout système. Cela va rendre les courses plus dynamiques et augmenter les prises de risque. Enfin un autre avantage est qu'une fois qualifié, cela laisse la liberté de s'entraîner comme on le souhaite et/ou d'aller courir sur d'autres circuits. Le petit bémol étant que cela ne récompense ni la régularité, ni la performance sur 70.3 (sauf victoire au mondial). »

Manon Genet qui n'a pour le moment jamais participé à Hawaii est également convaincue par le changement de dispositif.

« Parmi les points positifs à ce système je vois bien sûr le fait de rééquilibrer les chances de qualification des athlètes professionnels. Le KPR me semble un peu figé ou du moins il a tendance à privilégier les athlètes qui ont intégré le système et qui d'une saison sur l'autre partent avec leur petit pactole de points d'avance sur les autres pour ceux qui ont fait une bonne performance à Kona. Je pense que ce système de slots

valorisera la performance sportive et laissera plus de chances aux petits nouveaux qui ont moins de caisse, moins de moyens mais pas forcément moins de talent.

Quant aux meilleurs professionnels, ils devront désormais prévoir au moins 2 pics de forme dans leur saison, contre 1 à Kona dans le système KPR. Autre point positif, la parité homme / femme ! Aujourd'hui la densité chez les femmes est de plus en plus importante et le niveau augmente sans cesse, c'est un juste retour sur l'investissement féminin.

Je pense aussi que ce système de slots permettra aux athlètes professionnels de gérer leur saison différemment, ils auront le droit à une pause, qu'elle soit voulue (projet personnel, professionnel, grossesse) ou pas (accident, problème de santé). Enfin, il y aura moins de hiérarchie entre les courses du circuit, quel que soit le prize money, elles permettront toutes d'accéder à Kona.

Cela valorisera les parcours un peu plus difficiles. »

Pour le moment, les retours sont plutôt neutres ou positifs. Il faudra toujours se battre pour être parmi les meilleurs alors que chaque année, le niveau augmente avec le nombre d'athlète. Des performances qui seront poussées vers le haut lorsque viendra le moment de passer devant l'autre pour aller à Kona. Le spectacle ne pourra en être que plus beau !



OXYrace®
CROSS TRIATHLON DU REVERMONT – TREFFORT-CUISIAT

CHAMPIONNATS DE FRANCE

1-2 SEPTEMBRE 2018

JEUNES 1

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

JEUNES 2

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

S-TELEZAPPING

(500m / 13km / 4,5km)
+16 ans / Individuel / Relais

CLM XS

(300m / 6km / 2km)
+16 ans

M

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

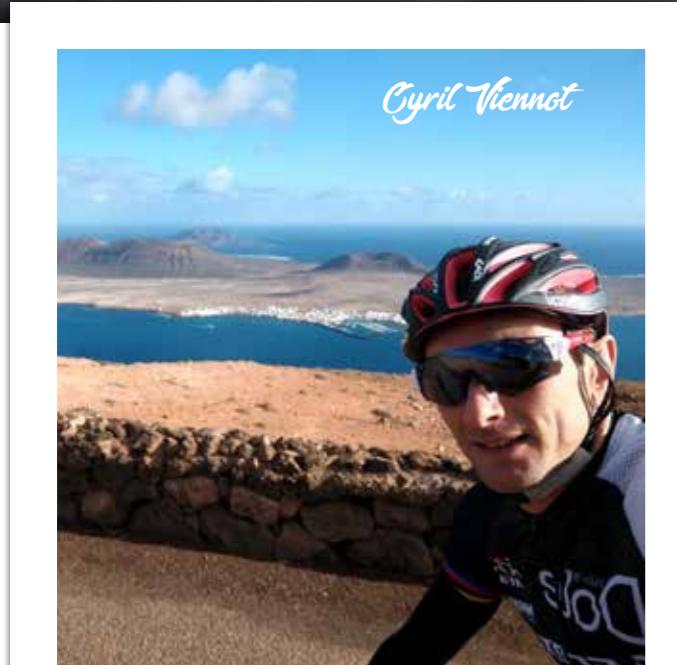
www.oxyrace.fr

Foto: J. L. VILLENEUVE





C'est la 5e année que je viens m'entraîner ici. Et Lanzarote a marqué sa carrière d'une certaine manière puisque c'est là qu'il a rencontré Faris Al Sultan. « Nous avons commencé par nous entraîner ensemble, puis nous sommes devenus amis. Et lorsqu'il a arrêté sa carrière pro, il est devenu mon coach ».



Je n'étais plus revenu depuis 2014. A l'époque je n'avais fait qu'une journée d'entraînement suite à mon accident. On croise beaucoup de triathlètes mais chacun à ses obligations. Cependant, je n'hésite pas quand l'opportunité m'est donnée de partager certains de mes entraînements.



J'adore m'entraîner ici car tout est très facile pour s'entraîner : l'accès à la piscine quand je le souhaite, de longues routes pour le vélo et bien sur le temps idéal malgré la saison hivernale !

Lanzarote

“ Petit portfolio de triathlètes qui ont choisi Lanzarote pour préparer la saison 2018... ”



Lanzarote est ... des îles Canaries. Mais chaque année, pendant l'hiver, elle devient le repère des triathlètes. Il n'est donc pas rare de croiser des champions du monde, des performers sur Ironman ou sur 70.3 s'entraîner... Petit portfolio de triathlètes qui ont choisi Lanzarote pour préparer la saison 2018...

LANZAROTE,

the place to be !



PHOTOS JAMES MITCHELL, JACVAN @
ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAG



PARTENAIRES MAJEURS

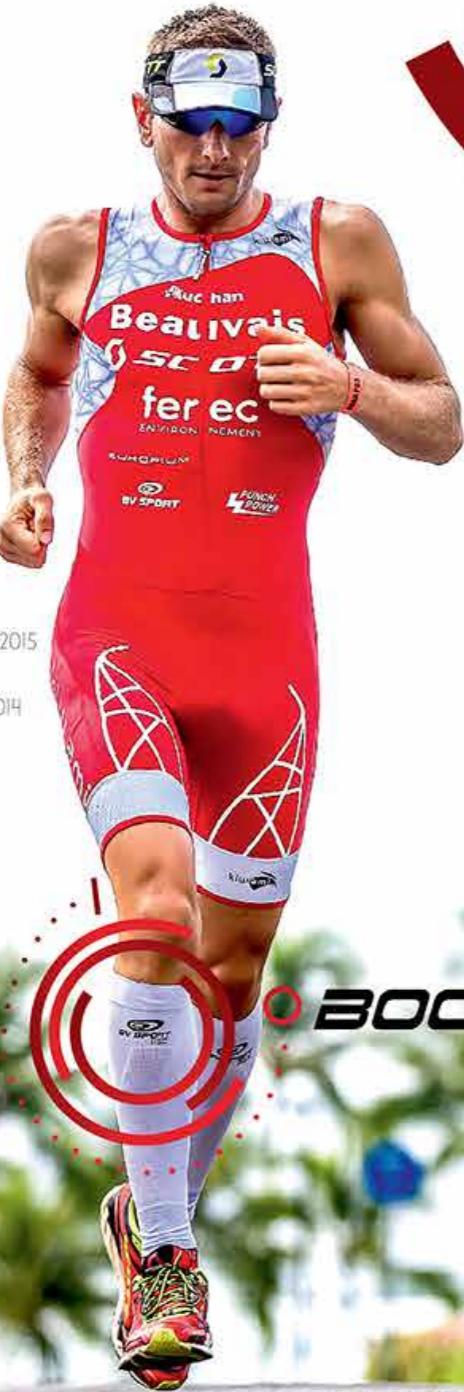


SPONSORS OFFICIELS



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*

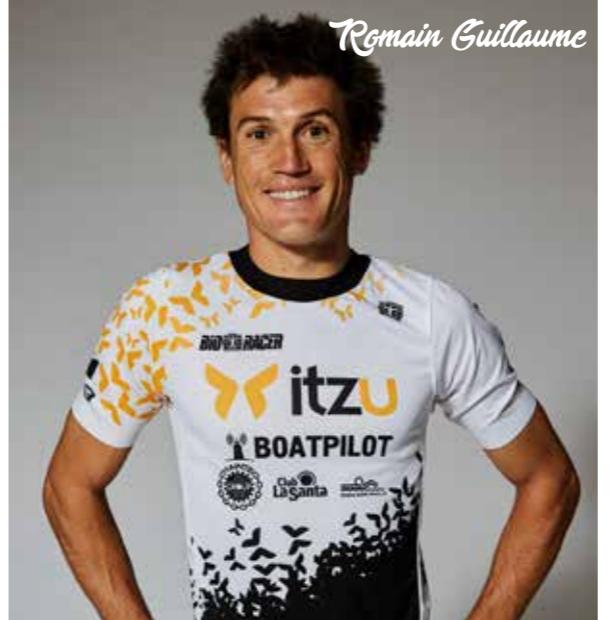
BOOSTER
Elite



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.



Romain Guillaume

Je viens ici depuis 2012 car les conditions offertes par la Santa sont exceptionnelles. Il y a effectivement beaucoup de pro en début de saison et ce jusque fin mai. Chacun a son programme c'est sûr mais c'est aussi l'occasion de partager quelques entraînements et repas en commun. J'ai beaucoup d'affinités avec certains athlètes comme Patrick Lange, Andi Dreitz et c'est très sympa mais je n'ai jamais été un fan des camps d'entraînements ou regroupement que de Pro... Pro ou amateurs, je discute avec tout le monde !



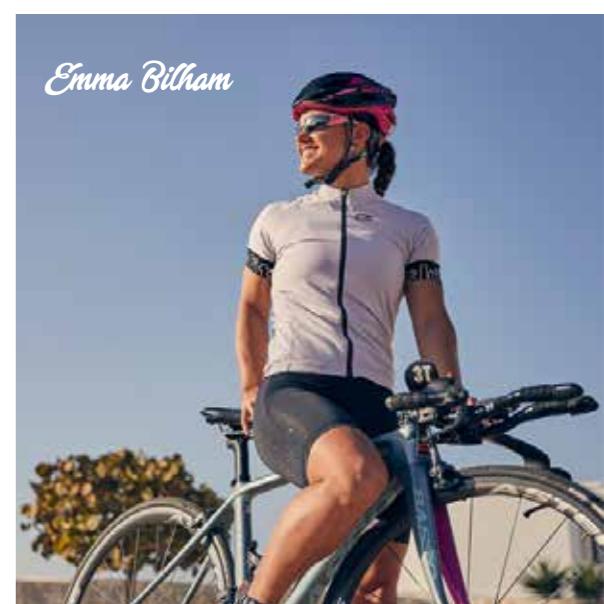
Alessandro Degasperi

Je viens depuis des années et généralement je ne reste que deux semaines. Mais cette saison, je participe à des stages d'entraînement avec des ages groupes donc je vais venir plus souvent. Et c'est tant mieux ! J'aime les conditions d'entraînement, les routes, l'atmosphère... et l'IM de Lanzarote !!



Maurice Clavel

C'est la seconde fois que je viens à Lanzarote, auparavant, je me rendais sur Fuerteventura. Cet endroit est près de l'Europe et généralement le temps est parfait pour s'entraîner (ni trop chaud ni trop froid).



Emma Bilham

Il semble que la moitié de la planète triathlon s'est donné rendez-vous entre Costa Teguise, Club La Santa et Tias à cette période ! Peu importe le moment de l'année, j'ai toujours trouvé que le contact entre triathlètes était sympathique, et cela ne change pas ici. Mais c'est sans aucun doute l'occasion d'aller boire quelques cafés ou rouler sans la pression d'une course.

Equipe Itzu Tri



Deuxième saison pour l'équipe Itzu Tri par Luc Van Lierde

EQUIPE ITZU TRI

Focus sur les compétitions nationales et internationales de triathlon

La saison dernière, l'accent a été mis sur les compétitions internationales de triathlon, tandis que l'équipe Itzu Tri

Fin janvier, la nouvelle composition de l'équipe pro de triathlon ITZU TRI a été dévoilée à la presse. Trois nouvelles recrues sont venues grossir les rangs de cette équipe qui a vu le jour la saison dernière à laquelle quelques partenaires de renom se sont également associés.

L'équipe Itzu Tri est en pleine expansion pour la nouvelle saison avec pas moins de 3 athlètes nationaux et internationaux : Ruben Geys, Colin Norris et Romain Guillaume porteront les couleurs d'ITZU lors de la prochaine saison de triathlon. En revanche, la Belge Alexandra Tondeur ne renouvellera pas sa présence dans l'équipe cette année.

Ainsi, le team se compose désormais de 7 triathlètes nationaux et internationaux qui représenteront ITZU lors de compétitions nationales et internationales de triathlon. L'Espagnole Saleta Castro, le Néerlandais Martijn Dekker et les deux Belges, Kenneth Vandendriessche et Amber Rombaut, présents depuis la création ont ainsi renouveler leur engagement auprès du coach Luc Van Lierde et du chef d'équipe Koen Janssen.

participait à plusieurs reprises dans leur propre pays. Chef d'équipe et PDG du groupe de services ITZU, Koen Janssen, explique: «Avec l'équipe Itzu Tri, nous sommes devenus une valeur sûre et bien connus dans le monde du triathlon. Nous sommes très fiers de ce que nous avons accompli après seulement un an. Cette année, nous voulons la porter vers de nouveaux sommets dans notre propre pays. Après tout, nous sommes une équipe belge et nous en sommes fiers ! C'est pourquoi nous allons concourir pour un podium dans quelques grandes courses de triathlon belges la saison prochaine avec notre trois Belges Amber, Ruben et Kenneth. Les triathlons de Lommel et Knokke seront certainement sur le calendrier de compétition.»

Koen Janssen lui-même fait face à un défi de triathlon majeur en 2018. «L'année dernière, je me suis qualifié en tant que Groupe d'âge pour les championnats du monde IM 70.3 en Afrique du Sud le 1er septembre 2018. J'espère pouvoir débuter en bonne. Je vais certainement m'entraîner beaucoup cette année», a déclaré Janssen en faisant un clin d'œil.

En quête d'un podium à Hawaii en octobre

Le programme international pour les athlètes est également fixé. Luc Van Lierde ajoute : «Nous allons nous concentrer sur certaines compétitions célèbres cette année. Certains points forts de cette saison sont 70.3 Afrique du Sud (28/01), Ironman Lanzarote (26/05), 70.3 Luxembourg

(17/06), Ironman Nice (24/06), Ironman Maastricht (05/08). Il aborde également la participation de membres du team aux championnats du monde IM à Hawaï : «Nous ne cachons pas nos ambitions : à Kona, nous aimerais commencer avec 2 athlètes de notre équipe. Nous ne forcerons rien, le bien-être de l'athlète passe toujours en premier. Mais oui, nous rêvons déjà d'un top 10».

Les triathlètes pourront compter sur un soutien sans faille des partenaires avec de nouveaux sponsors cette année.



Gravel

Une nouvelle discipline



Focus sur une nouvelle discipline :

LE GRAVEL



PAR GWEN TOUCHAIS

Peut-être aurez-vous remarqué cette nouvelle tendance sur les réseaux sociaux, celle de partager des photos d'entraînement vélo sur des routes ou chemins de plus en plus improbables. Terre, gravier, neige, ... la volonté de découvrir de nouveaux horizons, aller d'un point A à un point B par les chemins de traverse, tout simplement sortir des sentiers battus !

Cette nouvelle tendance a un nom nous venant d'outre-Atlantique : le Gravel (littéralement Gravier). Cette pratique s'est tout naturellement développée dans les pays disposant de nombreuses routes non-goudronnées : USA, Australie, Au départ, il était donc juste question d'adapter les vélos à des terrains moins carrossables.

Petit à petit les marques se sont également prises au jeu, et aujourd'hui chaque marque (ou presque) propose sa déclinaison Gravel au point même qu'il a largement dépassé les gammes Triathlon sur les grands salons vélo depuis 2 ans !

Au-delà de l'aspect marketing, le Gravel a pour avantage d'éloigner le cycliste des dangers de la route. Nombre d'entre nous sont lassés par les relations tendues entretenues avec nos «amis» automobilistes, et sortir le dimanche s'apparente parfois plus à une prise de risque qu'à un réel plaisir. Le Gravel permet de redécouvrir de nouvelles routes ou sentiers, il vous reste juste à faire preuve d'un peu d'imagination pour vos nouveaux parcours de jeu.

Où et quand ?

Certains vont me dire que nous sommes et restons des triathlètes avant tout ! Le prolongateur, le slip de bain ... enfin tout ce qui fait la panoplie du parfait triathlète. Il n'empêche que pour beaucoup d'entre-nous, cela passe aussi par le plaisir de rouler, de s'entraîner ... tout autant que celui de la compétition. Alors, oui le Gravel a toute sa place pour un triathlète avide, de nouvelles sensations, ou voulant tout simplement amener un peu de variété dans son entraînement.

Les périodes les plus propices seront évidemment l'automne, lorsque les compétitions s'arrêtent et l'hiver. Vous pouvez tout à fait effectuer une grande partie de votre foncier en Gravel, il sera alors beaucoup plus facile et ludique d'affronter les rigueurs de l'hiver.

Si vous participez à l'Altriman ou l'Embrunman, rien ne vous empêchera de prolonger votre pratique Gravel l'été car l'effort s'avère au final très similaire.

A vous alors les cols mythiques tel que le Parpaillon, le col du Finestre où vous ne risquez pas de croiser de voitures !

Votre terrain de jeu n'aura de limites que votre imagination... Le Gravel pouvant passer quasiment partout, et lorsque cela n'est pas possible il vous restera alors encore l'option du portage. Tout l'intérêt résidant dans la possibilité de pouvoir varier les plaisirs et les terrains. De par son côté versatile, il est tout à fait possible

de faire 30km les mains en bas du guidon, rejoindre ensuite des pistes forestières ou un massif pour sortir de la route avant de rentrer. Le gravel peut aussi tout à fait se substituer à une sortie VTT l'hiver, si les conditions ne se prêtent pas à une sortie route. Evidemment, il faudra oublier le grip de votre VTT, mais les sensations n'en sont que plus grisantes !

Pour ceux pratiquant essentiellement le longue distance, il est possible de remplacer votre vélo «type route» (si

vous en avez un) par un Gravel. En effet, un Gravel muni d'une bonne paire de roues saura aussi bien couvrir vos besoins de routier tout en vous laissant la possibilité de découvrir une pratique Gravel (par un simple changement de roues)

Enfin le Gravel pourra aussi vous servir de «velotaf», vous permettant d'emprunter toutes les routes et chemins indifféremment !



La panoplie du Gravel

Mais alors qu'est-ce qui caractérise un vélo dit «Gravel»? N'est-ce pas tout simplement un vélo de Cyclo-cross ou encore un vélo route avec des gros pneus ?

Pas tout à fait, le Gravel se situe à mi-chemin d'un vélo route, d'un cyclo-cross ou encore d'une randonneuse Le résultat final dépendra de l'utilisation que vous voudrez en faire.

Sa géométrie est plutôt typée route «endurance» tout en laissant la possibilité d'y monter des pneus

larges (section allant de 28 à 47C) afin d'optimiser le grip et le confort. Coté transmission, le mono-plateau a la préférence des puristes même s'il reste tout à fait possible d'utiliser une transmission double standard. Il faudra simplement s'assurer d'adapter les rapports à votre terrain de jeu !

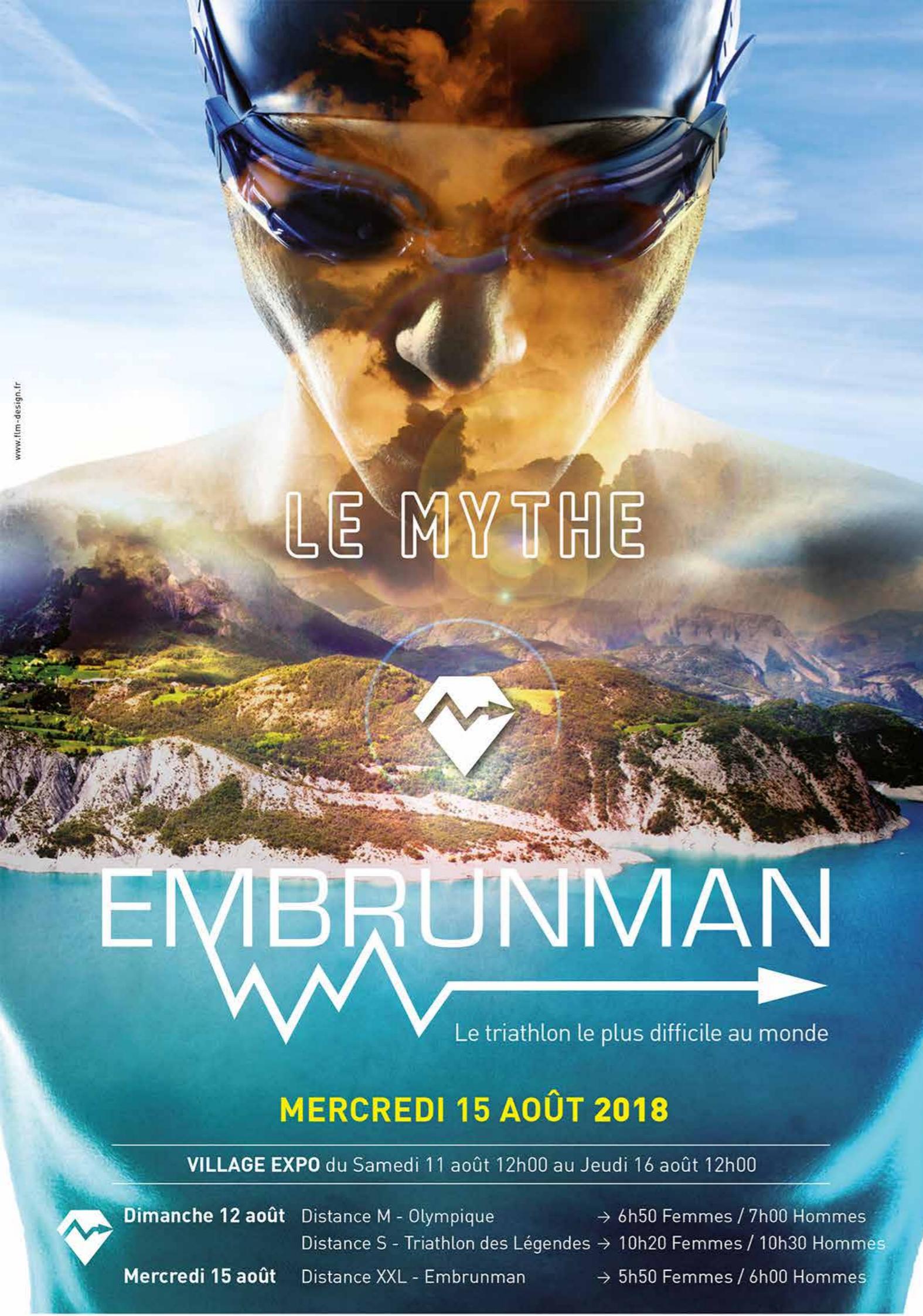
TRIATHLON

More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

www.bioracer.com info@bioracer.com
[@bioracerbelgium](https://facebook.com/bioracerbelgium) [@bioracer](https://twitter.com/@bioracer) [@bioracerspeedwear](https://instagram.com/@bioracerspeedwear)

BIO RACER SPEEDWEAR



Pour le freinage, le standard est le frein à disque... et malgré mes réticences, force est de constater que l'essayer c'est l'adopter !

Afin de se faire notre propre idée, nous avons eu la chance de tester le «roi» de la catégorie Gravel, à savoir le Opencycle U.P. (Unbeaten Path).

“ le Gravel se situe à mi-chemin d'un vélo route, d'un cyclo-cross

Les deux personnes à l'origine de Opencycle sont Gerard Vroomen et Andy Kessler. Le nom de Gerard Vroomen ne vous est sûrement pas étranger dans la mesure où il a co-fondé Cervelo en insufflant l'ADN des vélos Triathlon que l'on connaît aujourd'hui. Quant à Andy Kessler, après un passage en tant que CEO de BMC, il décide de démarrer l'aventure Opencycle.

Leur but a tout les deux, étant de créer un vélo typé route avec assez d'espace pour y monter des pneus de VTT si besoin. Designer pour aller vite... chauffer pour être inarrêtable !

A noter que nous devions également tester le cadre 3T Exploro à l'occasion de ce dossier Gravel, malheureusement suite à des soucis de fiabilité nous n'avons pu conclure nos tests.

Le Cadre :

Tout commence par le cadre où le maître mot est la polyvalence !

Le concept est de pouvoir monter sur ce vélo aussi bien un pneu cyclo-cross de 40mm, qu'un pneu



Les passages de câbles et gaines se font en interne, tout en étant compatibles avec un montage mécanique ou électronique.

De notre coté, nous avons privilégié la robustesse avec un montage mécanique mono-plateau et des composants pour la plupart Alu.

Une attention particulière a été apportée au design des bases et haubans, afin d'optimiser le grip, le confort et le rendement. On retrouve la «touche» Cervelo de la famille R avec des haubans très fins apportant ce fameux confort «vertical» tout en conservant une bonne rigidité latérale grâce aux bases.



Dans le même esprit, le U.P. est conçu pour recevoir une tige de selle de diamètre 27.2mm afin d'optimiser le flex et le confort dont vous aurez bien besoin dans les singletracks !

Chaque détail de ce cadre met en évidence le travail qui a été apporté à sa conception, afin de le rendre le plus versatile possible.



Aussi toujours impressionnant la cassette de 42 dents qui fait presque la même dimension que le disque de 160mm !!



Pédales / Chaussures :

Un point de débat réside dans le choix des pédales et chaussures à utiliser.



Le choix final dépend en grande partie du terrain et de votre pratique, mais il est toujours bon de garder en tête qu'il est difficile de marcher (et porter son vélo) avec des cales Speedplay aux pieds dans un chemin de terre. De plus, vous n'aurez sûrement pas envie de mettre en péril votre plus belle paire de chaussures routes ou triathlon. Il semble donc assez judicieux d'utiliser une paire de pédales et chaussures type VTT. Si le rendement vous tient à cœur, il est toujours possible de trouver des modèles performants avec une semelle carbone même dans les gammes VTT.

Pour notre test, nous avons opté pour une paire de pédales Crankbrothers Candy et chaussures Fizik VTT X5 Terra qui se sont révélées parfaites pour notre l'usage rocheux dans l'arrière Pays Niçois.



magnifique selle Brooks Cambium C15.

De part son poids, cette selle n'est généralement pas ou peu plébiscitée



Selle :

Avec les grammes gagnés sur le magnifique cadre U.P. nous nous sommes autorisés l'utilisation d'une

XTREM TRIATHLON

COMPRESPORT
PRESENTÉ

ALPS MAN

3.8 KM 180 KM 42 KM

LAC D'ANNECY
9-10 JUIN 2018

www.alps-man.com

DÉPART BATEAU CENTRE DU LAC

Saint-Jorioz
LAC D'ANNECY LE GRAND-DUCHÉ

lac annecy TOURISME

COMPAGNIE DES BATEAUX DU LAC D'ANNECY

Au Vieux Campeur

TIME

Julbo

par le Triathlète, y préférant des selles plus légères et plus fermes. Mais à l'inverse pour une utilisation Gravel où le confort est primordial, le flex de cette Cambrium C15 Carved fait merveille.

Oubliées les selles Brooks en cuir de randonneur, Brooks c'est aussi une gamme de selle sportive adaptée à une utilisation Gravel.

Nous avons testé ici le modèle C15 Carved, ses mensurations sont de 283mm de long, 140mm de



large pour un poids d'environ 400 grammes oui les adeptes du «Light» repasseront.

Mais les atouts de la Cambrium C15 se trouvent ailleurs.

Brooks, c'est un confort inégalé. Ce confort est du à la souplesse de la structure (coque souple en caoutchouc naturel vulcanisé) que l'on peut facilement faire flétrir d'un centimètre en appuyant dessus. Déconcertant, cela nécessite d'ajuster la hauteur de selle en conséquence, mais une fois les réglages effectués l'assise se trouve tout naturellement. Ce modèle «carved» permet également d'alléger les pressions sur le périnée pour les longues heures de selle.

La ligne de cette Brooks C15 reste



très sportive et aura su se marier parfaitement au look de notre vélo de test sans en alourdir la ligne générale. Au contraire, la C15 assume parfaitement son look néo-rétro.

Petit plus avec ce modèle «all-weather» qui saura résister à toutes les intempéries, à ne pas négliger si vous destinez votre Gravel à des sorties par toutes conditions.

A 110 euros, cette Brooks C15 est le parfait accessoire pour optimiser le rendement d'un vélo Gravel en utilisation sentier.

Pour les chasseurs de poids et pour 90 euros de plus, la C13 au design équivalent abaissera le poids de votre vélo de presque 200 grammes !

Pour ce qui est de la tenue, la pratique du Gravel est un peu «hipster» je vous l'accorde, le pratiquant Gravel apporte donc souvent un grand

soin à sa tenue. On est plus prêt ici d'une pratique route que VTT, dans la mesure où on privilégiera le Cuissard au short, ou encore le bidon au camelbak. Aussi une petite casquette sous le casque associée à une tenue un peu rétro est souvent du plus bel effet :-)

Roues :

Deux configurations différentes auront été éprouvées lors de notre campagne de test :

- une paire de roues en 650B chaussée de pneus WTB Horizon en 47C
- une paire de roues en 700C chaussée de pneus WTB Riddler en 37C

Ces deux montages proposent un comportement très différent en termes de grip ou de confort pour un poids sensiblement similaire. Il est



EKOÏ



MERCI PATRICK !

CHAMPION DU MONDE IRONMAN HAWAII 2017

8:01:40

NOUVEAU

CASQUE EKOÏ KOÏNA 1



EKOÏ

PARTENAIRE CASQUE OFFICIEL
PATRICK LANGE

DISPONIBLE DÉCEMBRE 2017

SHOP ONLINE

WWW.EKOI.COM



LIVRAISON OFFERTE
DÈS 2€

PAIEMENT EN 2, 3 OU 4 FOIS
SANS FRAIS



SATISFAIT OU REMBOURSÉ
OU ÉCHANGE



RETOUR GRATUIT
(HORS SOLDES)

donc important de choisir sa paire de roues en fonction du terrain que vous pratiquez au quotidien.

Ici, par exemple la version plutôt typée cyclo-cross en pneu de 700c :

En selle

La première confirmation une fois en selle est bien celle de se trouver sur un vélo plutôt type route que VTT. La géométrie endurance route n'y est pas pour rien et le cintre font qu'on retrouve très rapidement nos marques au guidon du Open U.P. On ressent nettement moins la période d'adaptation nécessaire au passage d'un vélo route à un VTT.

Au niveau de la géométrie, le reach du Open U.P. est court et destiné à être associé à une potence courte. Tout cela afin de privilégier la polyvalence et maniabilité sur les sentiers. Notre modèle de test est un M, équipé de potence de 90mm, parfait pour nos testeurs équipés généralement de cadre route en taille S.

La deuxième impression est celle de légèreté que procure ce vélo avec ses 8kg (sans aucune recherche de gain de poids particulière). Cela en fait un vélo



VTTiste, routier, triathlète ... l'OPEN U.P. a cette faculté de séduire par le plaisir que son pilotage offre. Vous vous surprendrez à préparer de nouveaux itinéraires ou rallonger des sorties prévues initialement plus courtes.

S'offrir un Gravel c'est redécouvrir le vélo. De nouvelles sensations de liberté, de nouveaux horizons, un plaisir de rouler renouvelé loin des routes encombrées.

S'offrir un Gravel c'est oublier l'ennui sur son vélo. Si vous aimez rouler, vous aimerez le Gravel.



300km aura été parcourue cette année en à peine 10 heures par le vainqueur au guidon de son Gravel équipé d'un prolongateur. Alors vous êtes prêts à relever le défi ?

En France, le sud est à l'honneur avec la Gravel 66, le Roc Gravel ou encore la Baroudeuse. Fidèle à l'esprit de liberté associé au Gravel, chaque épreuve est unique et parfois très différente.



Compétitions ?

Photo de la Baroudeuse 2017 :

Je vous entendez dire que c'est bien joli les sensations retrouvées et le plaisir de rouler mais on est des compétiteurs avant tout ... on est Triathlète !

Alors oui il existe des épreuves Gravel sur lesquelles vous pourrez vous étonner !

La pratique venant des Etats-Unis, le calendrier y est très fourni mais quelques épreuves pointent également le bout de leur nez en France.

Aux Etats-Unis vous pourrez donc





Maman? Athlète? Femme?

Ou les trois à la fois ?

**JEANNE
COLLONGE**



PAR JEANNE COLLONGE

Avant-propos : Elle avait annoncé sa grossesse il y a quelques mois lors des championnats du monde IM à Hawaii. Jeanne Collonge n'a pas rangé son vélo et ses running mais elle a du composer. Elle nous raconte son nouveau quotidien.

C'est le 3ème choix qui me semble le bon! J'ai l'impression que nous sommes maintenant dans une époque où il n'est plus impossible de vivre sa vie «de femme active», quelque soit le métier, et d'avoir un enfant ; de la même manière, il est possible d'être athlète à plein temps et maman. Il faut une certaine organisation et un bon entourage !

D'un point de vue sportif, je suis de plus en plus certaine que c'est un atout majeur.

Je n'ai pas encore vécu la vie à 3, mais je vis la vie d'athlète en étant enceinte. C'est une sacrée aventure! Je n'en suis peut-être pas encore à l'étape la plus difficile de la grossesse, je ne sais pas, mais pour l'instant j'adore ce que je vis!

Bien sûr, j'ai dû adapter mon activité depuis 6 mois, et de plus en plus, mais je peux encore: nager, rouler (dedans maintenant...), courir (doucement hein...), skier (skating,

pas ski alpin!), marcher, boire des cocktails (sans alcool) avec mes ami(e)s, danser, et autres...

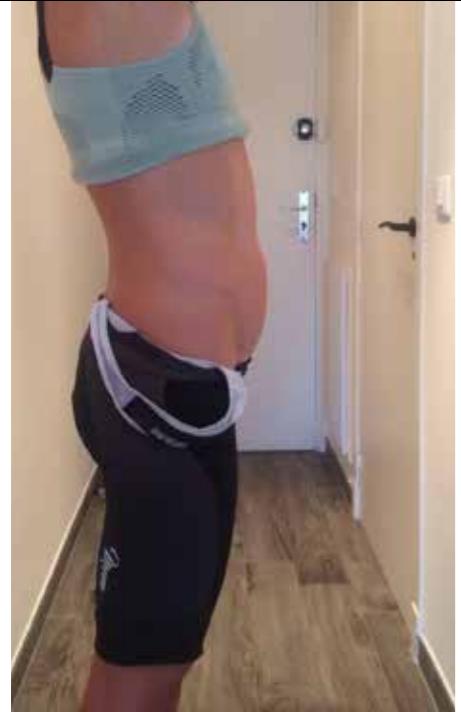
Non, être enceinte, ce n'est pas une maladie!

Au premier trimestre, j'étais très fatiguée: c'est épuisant un petit être qui se construit dans votre ventre, qui plus est un nouveau système sanguin qui vous prend tout votre fer! J'ai eu beaucoup de mal à m'entraîner «efficacement», d'autant plus qu'au début je ne savais pas que j'étais enceinte donc je ne comprenais pas ma fatigue! J'ai fait l'Ironman de Copenhague dans un état pitoyable, d'ailleurs je ne l'ai pas fini... normal, j'étais enceinte de 7 semaines!

Ensuite j'étais qualifiée pour Hawaii... la préparation n'a pas été simple!

Bien sûr lorsque j'ai su que j'étais enceinte j'ai totalement modifié ma manière d'appréhender la prépa, d'une part

CHRONIQUE D'UNE FUTURE MAMAN TRIATHLETE



parce que je ne savais pas si j'allais pouvoir faire la course, d'autre part parce que je n'avais pas l'énergie nécessaire, et ma priorité était d'écouter mon corps pour le bien-être de notre bébé.

Le deuxième trimestre a été un peu différent. Je n'ai pas spécialement ressenti un grand regain d'énergie, mais c'est comme si mon corps acceptait les demandes énergétiques dues à la grossesse. J'ai progressivement supprimé l'intensité en natation et vélo, mais cela s'est fait naturellement. À pied, je n'avais plus fait d'intensité depuis Hawaii, mais j'ai commencé à faire des répétitions de bosses en redescendant en marchant, ce qui limite les impacts en gardant le centre de gravité assez stable.

Avec le home-trainer, j'y ai trouvé mon compte pour garder de la force dans les jambes !

J'ai aussi énormément appris à écouter mon corps : en temps normal, je force mon corps même si je suis un peu fatiguée, c'est le principe de l'entraînement en période de charge... Là, c'est l'inverse, si je ressens une grosse fatigue (cette fois qui n'est pas due à l'entraînement!), je me repose. Je prends énormément de plaisir à faire du sport, je me rends compte combien j'aime ça avec ou sans performance! J'ai toujours un peu de mal à ne pas être exigeante avec moi-même, à accepter que non, je ne vais pas battre de record tout de suite (!), mais heureusement il y a mes proches et mon coach pour me rappeler à l'ordre.

Je commence maintenant le 3ème trimestre, il paraît que c'est le plus dur... On verra bien. Je vis ma grossesse au jour le jour. Pour l'instant, je ressens

juste que mon ventre est sorti un peu, et que le bébé bouge de plus en plus ! Et c'est vraiment un sentiment extraordinaire, ce sentiment que rien ne compte plus, cette plénitude... Ce partage aussi avec le papa de ce petit être, qui crée un lien plus que fort. Un lien indélébile.

Avec cette expérience, je suis d'autant plus convaincue qu'il faut vivre à fond, profiter de chaque instant de bonheur! Comme dans une course...

Merci à Trimax-Magazine de me laisser partager cette aventure ! Rendez-vous le mois prochain...

“ Non, être enceinte, ce n'est pas une maladie!

I AM
I AM
**FREEDOM
WATER**

POWERSKIN
CARBON WETSUIT

CARBON TECHNOLOGY FOR ADVANCED
BUOYANCY & CORE POSITIONING.
EXTRA THIN & FLEXIBLE FOR MAXIMUM
FREEDOM OF MOVEMENT.

AVAILABLE INSTORE AND ONLINE AT
ARENAWATERINSTINCT.COM

arena

Le test d'effort



LE TEST D'EFFORT

ENTRAINEMENT

La pratique régulière du triathlon apporte de très nombreux effets positifs notamment en termes de santé. Cependant, le triple effort reste une activité potentiellement à risque compte tenu de la très forte sollicitation cardiaque, en particulier lorsqu'il est pratiqué en compétition.

L'intersaison est un moment privilégié pour procéder sereinement à des examens de dépistage (notamment sur le plan cardiologique), et à des tests physiologique.

Les examens les plus importants à réaliser sont :

- **Une visite médicale chez votre médecin traitant** ne serait-ce que pour la délivrance d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique votre discipline favorite. Si cela s'avère nécessaire, la mise à jour des différents vaccins doit être aussi réalisée à l'intersaison, en particulier pour celui contre le tétanos. De nombreuses personnes décèdent du tétanos chaque année par oubli de la vaccination ! Votre médecin pourra vous prescrire un bilan cardiologique (ECG de repos et d'effort,

échocardiographie), a fortiori si vous avez plus de 40 ans et que vous souffrez de stress chronique (travail, problèmes personnels...).

- Un test d'effort en laboratoire

Ce test a un double objectif :

Objectif n°1 : S'assurer que le cœur du sportif fonctionne normalement à l'effort, y compris maximale. Il est indispensable de réaliser ce type de test tous les 5 ans. Passé 70 ans, ce test est à réaliser tous les 2 ans. Un examen clinique ainsi qu'un électrocardiogramme de repos et d'effort sont systématiquement pratiqués pour déceler d'éventuelles anomalies. En cas d'anomalie, le médecin ou le cardiologue prescrira des examens cardiaques complémentaires, avec en premier lieu une échographie du cœur.

Objectif n°2 : Définir le profil physiologique du sportif afin d'orienter l'entraînement le plus finement possible. Un test réalisé en laboratoire permet aussi d'évaluer avec précision, sécurité et reproductibilité un grand nombre

de paramètres. Il est ainsi possible de déterminer la fréquence cardiaque, la consommation d'oxygène, la ventilation en fonction de la puissance développée sur l'ergocycle. Ce type de test d'effort permet de déterminer la fameuse VO₂max, la fréquence cardiaque maximale (FCmax) et la puissance ou vitesse maximale aérobie (PMA en vélo, VMA en course à pied). L'obtention de telles données permet alors de situer le sportif par rapport à des valeurs de référence. Cela permet aussi et surtout de donner des orientations précises à l'entraînement afin de gommer les points faibles et de renforcer les points forts du sportif. Grâce au test, il est ainsi possible de définir des allures d'entraînement personnalisées.

Cependant, il est important de noter que les tests réalisés en laboratoire présentent l'inconvénient de placer le triathlète hors de son contexte habituel. Ainsi

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH
DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE
WWW.WTS.FR

ENTRAÎNEMENT

pédaler à puissance maximale sur un ergocycle, pas toujours adapté sur le plan biomécanique, avec un masque sur le visage n'a rien à voir avec le même effort réalisé en plein air. C'est pourquoi, il est très intéressant de programmer en parallèle des tests de terrain, complémentaires des tests de laboratoire.

Paramètres à mesurer : la puissance maximale aérobie (PMA), la consommation maximale d'oxygène (VO₂max), la fréquence cardiaque maximale (FCmax), et si possible la cadence maximale (Cmax). La mesure des échanges respiratoires ou le dosage du lactate (plus compliqué à réaliser) permettent d'évaluer le seuil « anaérobie » ou deuxième seuil ventilatoire (intensité à partir de laquelle il y a accumulation d'acide lactique)

Quelques repères :

VO ₂ MAX	HOMMES	FEMMES
SPORTIFS ELITE	70 - 80 MLO ₂ /MIN/KG	65-75 MLO ₂ /MIN/KG
AMATEURS (NIVEAU MOYEN)	50 - 60 MLO ₂ /MIN/KG	45-55 MLO ₂ /MIN/KG

PMA	HOMMES	FEMMES
SPORTIFS ELITE	400 – 500 WATTS	300 – 350 WATTS
AMATEURS (NIVEAU MOYEN)	250 – 350 WATTS	200 – 300 WATTS

VMA	HOMMES	FEMMES
SPORTIFS ELITE	20-24 KM/H	18-22 KM/H
AMATEURS (NIVEAU MOYEN)	14-16 KM/H	12-14 KM/H



PHOTO CREDIT 123RF-WAVEBREAK MEDIA LTD



L'expert vous répond

« Les pratiques du triathlon exposent-elles au risque de Mort Subite ? »

Le phénomène de mort subite se traduit par une accélération brutale du cœur, qui bat tellement rapidement, qu'il ne pompe plus le sang efficacement vers le cerveau. La plupart des cas de mort subite sont liés à une fibrillation ventriculaire, qui si elle n'est pas traitée dans les 2-3 minutes avec un défibrillateur est fatale.

Une multitude de facteurs peuvent entraîner la fibrillation ventriculaire chez un sportif mais les problèmes cardiovasculaires ignorés ou silencieux sont la première cause. La cardiomyopathie hypertrophique (épaississement du muscle cardiaque au niveau du ventricule gauche) touche essentiellement les sportifs de moins de 30 ans, tandis que l'infarctus (artères « bouchées » par l'athérome) concerne les sportifs de plus de 35 ans.

Seul les examens cardioliques permettent de dépister ces problèmes ; il est donc fondamental de réaliser ces tests régulièrement,



BELMAN
International Triathlon®

6th Edition

ARDENNES BELGE - ROBERTVILLE

HALF DISTANCE & RELAY - STANDARD DISTANCE & RELAY

REGISTER NOW
BELMAN.BE

ENTRAINEMENT



en particulier si un membre de la famille a déjà été victime de mort subite.

La réduction des risques passe aussi par quelques mesures de bon sens : éviter de fumer avant ou après l'effort, ne pas trop manger avant un effort, et ne pas faire de sport quand on a une forte fièvre.

Au regard du nombre de pratiquant du triathlon, le nombre de mort subite est assez faible. La pratique du triathlon ne « surexpose » donc pas au risque de mort subite. Au contraire, elle est très bénéfique et réduit globalement le risque !

Les 10 règles d'Or

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *

2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *

3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *

4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition

- 6/** J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5° ou > +30° et lors des pics de pollution
- 7/** Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précédent ou suivent ma pratique sportive
- 8/** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9/** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 10/** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes
* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Pour allez plus loin

Club Cardiosport :

<http://www.clubcardiosport.com/>

France Olympique :

http://sportsante.franceolympique.com/sportsante/fichiers/Fiche_Documentation_preventionmortsubite-gallien.pdf

Autres examens médicaux et paramédicaux à envisager pendant l'intersaison :

- un bilan dentaire.

Une visite annuelle chez le dentiste est indispensable pour se prémunir contre d'éventuels problèmes dentaires qui pourraient intervenir au cours de la saison. En effet, de simples caries peuvent être à l'origine de nombreux effets secondaires (tendinites, problèmes musculaires, fatigue...) du fait des innombrables connexions nerveuses qui existent entre les racines dentaires et le reste de l'organisme. De plus, la présence d'une infection dans la bouche contribue à diffuser nombre de bactéries dans les parties basses du tube digestif, notamment l'intestin, occasionnant ainsi un travail supplémentaire pour le système

immunitaire et un état inflammatoire chronique.

- un bilan biologique :

Si la fin de saison a été difficile et que la fatigue est prononcée, un bilan biologique pourra être prescrit par votre médecin afin de déceler d'éventuelles perturbation de la formule sanguine ou d'éventuelles carences. Une attention particulière sera apportée aux réserves de fer en procédant au dosage du fer sérique, de la ferritine et de la CRP (pour juger de l'état inflammatoire). Le dosage de la glycémie à jeun, de l'hémoglobine glyquée et de l'insuline à jeun sera un plus pour évaluer votre aptitude à métaboliser le sucre.

- un bilan ostéopathique

De très nombreux sportifs font régulièrement appel aux compétences d'un ostéopathe pour assurer la « maintenance » de leurs organismes. Sans rentrer dans le détail, les champs d'application de l'ostéopathie sont multiples, car le praticien examine le patient dans sa globalité et tente de déterminer les causes du problème pour lequel il est consulté. De plus, il s'avère que l'ostéopathie permet souvent de répondre efficacement à de nombreux petits problèmes face auxquels la médecine traditionnelle est moins efficace (douleurs et troubles divers).

- un bilan « énergétique »

Plus d'un milliard de chinois se soignent avec la médecine énergétique chinoise dont l'un des fondements est de faciliter la libre circulation de l'énergie dans l'organisme. Pour ce faire, les spécialistes de médecine énergétique, utilisent généralement les massages, la digiponcture, l'acupuncture, en synergie éventuelle avec les huiles essentielles de plantes. Pour éviter de tomber malade cet hiver et pour être en pleine forme toute l'année, n'hésitez pas à rendre visite à un spécialiste.



15 SEPTEMBRE 2018

ROYAN
PLAGE DE LA GRANDE CONCHE
10H





1

Semelles Airr Orthotic par Sofsole

La marque SOFSOLE propose des semelles adaptées à la pratique sportive et aux besoins de la vie quotidienne. SOFSOLE est la première marque à avoir distingué l'homme et la femme dans la conception de ses semelles : l'épaisseur, la profondeur de la coupe du talon et le poids des semelles sont différentes. Ces dernières sont idéales pour la pratique de la course à pied, des sports outdoor et indoor. La gamme AIRR propose des semelles avec de l'air encapsulé, permettant le rebondi, l'amorti et l'absorption des chocs. Avec le gel polymère, les semelles ne bougent pas dans la chaussure. Le tissu Coolmax contrôle l'humidité du pied et évite les ampoules. Les semelles AIRR sont idéales pour avoir un confort en course à pied ou pour la marche. Le modèle Semelles Airr Orthotic* ajoute un renfort en nylon au niveau de la voûte plantaire pour plus de stabilité et un bon maintien du pied.

Prix : 29.90€

www.sofsole.com/product/Airr



2

Barres protéinées

Pour les Fans de MARS avec son cœur au caramel tendre mais aussi les adeptes de SNICKERS croquant au bon goût de cacahuètes, les fondus de BOUNTY aux saveurs noix de coco et sans oublier les amateurs de MILKY WAY avec son chocolat en mousse aérien agrémenté d'un léger goût de nougat, il y a du nouveau ! En effet, pour les inconditionnels, les 4 barres chocolatées stars sont à présent disponible dans une version plus protéinée. SNICKERS PROTEIN avec ses 18g de protéine, et le MARS PROTEIN, le BOUNTY PROTEIN et le MILKY WAY PROTEIN tous avec 19g de protéine chacun.

Prix : À partir de 2,19€

www.optigura.com



3

Socquettes Light One par BV Sport

Ces socquettes permettent à tous les runners un très bon maintien et un confort optimal. Le mouvement du pied est facilité par un tricotage allégé au niveau du point de flexion tandis que le système Font air assure une meilleure ventilation sur le dessus du pied. De quoi les rendre indispensables. Légères, faciles à manier et personnalisables.

Prix : 14,95€

www.bvsport.com



4

SP6.0 de Compex

Destiné aux sportifs qui pratiquent 3 fois par semaine le running. Le SP6.0 intègre la technologie unique MI (Muscle Intelligence), les stimulateurs s'adaptent ainsi à chacun des muscles pour une électrostimulation plus efficace qui garantit un plus grand confort et de meilleures performances.

Prix : 929€

<https://fr.compexstore.com/>



5

Powerskin ST par Arena

La détermination et l'endurance sont essentielles sur des triathlons longs. Il en est de même avec une bonne trisuit. Soyez prêt et inspiré avec notre nouveau Powerskin ST une pièce, à fermeture éclair avant. Conçue avec une technologie fibre de pointe, avec son élasticité et sa compression musculaire idéale, vous serez hydrodynamique dans l'eau, et vous aurez, hors de l'eau, la force sans effort. Restez concentré sur votre course avec la Chamoisine anti-humidité qui n'absorbe pas l'eau et ne crée pas d'encombrement supplémentaire. Des coutures à plat, un rangement de fermeture éclair et un ajustement parfait réduisent le frottement inconfortable, et des plaques de maille intelligentes offrent une ventilation optimale. Dominez la course avec style dans ce modèle élégant.

Prix : 150€

www.arenawaterinstinct.com



6

Roues Vanquish par HED

Cette jante 100% carbone est fabriquée dans notre usine du Minnesota et a subi un contrôle de qualité. La nouveauté réside dans sa largeur externe de 30mm (21mm interne). Il en résulte de superbe performance aérodynamique avec des pneus de 22-24mm et même 25-28mm.

Que votre utilisation soit des courses sur route ou de gravel, les roues VANQUISH 6 optimiseront votre ride, vous serez conquis par la qualité de roulement et l'aérodynamisme.

Ces roues sont disponibles uniquement en version frein à disque pour deux raisons :

1/ Avec le système de freinage traditionnel les jantes en carbone ont tendance à mal se refroidir ce qui peut compromettre l'intégrité structurelle de la jante et risquer votre sécurité

2/ En retirant le système de freinage traditionnel nous avons pu créer un nouveau profil de jante beaucoup plus large.

Prix : 965€ (roue arrière)

www.hedcycling.fr

7

Gamme de nutrition endurance par Eric Favre

Après avoir investi le bodybuilding, le fitness et le fight, Eric Favre Sport se lance à 100% dans l'endurance. La marque à la tête de cougar enrichit et fait évoluer sa gamme en vous présentant des produits toujours plus adaptés et innovants ! Elle s'ancre véritablement dans l'univers outdoor en lançant également



sur le marché une gamme de vélos, vêtements et équipements, et compte bien devenir un acteur incontournable dans le monde de l'endurance !

www.ericfavre.com



Samedi 25 et Dimanche 26 Août 2018 Triathlon de Chantilly

Des formats pour tous : distances XS / S / M / L

Des nouveautés : Triathlon mixte en relais (250m / 5km / 1.5km), semi marathon et épreuves de natation (5km ; 2,5km ; 1,6km) !

Accessibles aux enfants et aux adultes, les courses peuvent se faire en individuel ou en relais.

w: triathlonchantilly.fr

f [triathlonchateauchantilly](#) t @TrideChantilly



SOCIAL



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

Depuis son lancement, le site internet a connu et continue de connaître une très forte progression... avec

+ DE **85.000 VISITEURS** MENSUELS



TrimaxMag
+ de 31.000 Like



TrimaxMag
+ de 15.000 Tweets



JT Triathlon
+ de 37.000 vues



TrimaxMag
+ de 2.400 Followers

LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE



Trimax vous fait découvrir cette nouvelle discipline venue tout droit de Suède. Chaque mois, dans Trimax Magazine, 1 supplément Swimrun : courses, témoignages...



SwimRunMagazine
+ de 4.500 Like



Swimrunmagazine
Nouveau 2018



Swimrunmagazine
Nouveau 2018



Swimrunmagazine
+ de 175 Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

Reportage photo sur votre épreuve, photos marketing et shooting professionnel pour votre marque...



Activimages
+ de 1.000 Like



ActivImages
Nouveau 2018



ActivImages
Nouveau 2018



ActivImages
Nouveau 2018

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ





“ un modèle très polyvalent et axé performance

Le premier contact avec cette X5 est très prometteur, nous découvrons une chaussure VTT de conception robuste mais légère. Le look classique que lui confère cette version Suède ne doit toutefois pas vous tromper, il s'agit quand même d'un modèle très polyvalent et axé performance.

En effet, elle dispose d'une semelle carbone révélant une bonne rigidité sans pour autant être aussi rigide que les modèles route ou pur cross-country de la marque.

Cette semelle carbone est judicieusement complétée par des

crampons caoutchouc indispensables à une pratique VTT ou Xterra. Ces crampons ne pénalisent pas outre mesure la chaussure en termes de poids tout en assurant un bon grip lors des passages de portage. La semelle est très rassurante sur les passages boueux ou glissants que vous ne franchiriez pas sur le vélo, ou plus simplement lors de tous vos arrêts !

A l'usage les crampons nous ont semblé robustes et résistants, c'est en effet une des premières pièces d'usure constatée généralement sur

les chaussures VTT, notamment pour une pratique sur terrains rocheux.

La performance est également assurée par un système de serrage BOA performant et comme toujours simple d'utilisation ! L'ouverture de la chaussure est asymétrique et épouse parfaitement le pied, le chaussant est quant à lui, plutôt étroit que large. La sangle velcro permet éventuellement d'ajuster un peu plus la chaussure pour ceux ayant un pied plus étroit ou préférant un maintien prononcé sur l'avant du pied.

La tige Suède en Microtex perforée de 1.4mm est respirante et résistante à l'eau. Made in Italy, la finition est vraiment remarquable !

Deux coloris sont disponibles, vert kaki/orange comme notre modèle de test ou encore anthracite/noir.

La coque arrière de la chaussure est assez haute et assure une bonne protection de la cheville et malléole, cela se révèle très appréciable sur les terrains cassants.

La Terra X5 saura combler les triathlètes à la recherche d'une

chaussure VTT robuste et confortable pour leur entraînement hivernal.

Elle peut tout aussi bien être utilisée sur Xterra même si les plus compétiteurs pourront s'orienter sur un modèle plus performant de la gamme comme la M4B. Il faudra alors trouver le juste compromis entre confort et performance. Sa petite languette sur l'arrière et la large ouverture asymétrique de la chaussure en assurent un enfilage très rapide en sortie d'eau si besoin !

“ La coque arrière de la chaussure est assez haute et assure une bonne protection de la cheville et malléole



OSEZ LE VTT CET HIVER !

FIZIK TERRA X5

Nous profitons de l'hiver pour vous proposer en test de la Fizik Terra X5 dans sa nouvelle finition «Suède».

Cette chaussure de vélo, Made in Italy, est la partenaire idéale de vos sorties VTT ou Gravel hivernales.

LE COIN DES FILLES



FICHE TECHNIQUE

finition Suède (1.4mm) résistante à l'eau,
- Semelle extérieure : Carbone / TPU avec crampons caoutchouc,
- Système de serrage BOA asymétrique avec une sangle velcro,
- Poids : 282g en taille 42.5

Prix :

Disponible depuis décembre 2017 au prix de **175 euros** dans sa version Suède, elle est également disponible dans sa version standard à **159 euros**

www.fizik.com

ON A AIMÉ

- Le look «Suède» en version vert/orange, qui lui confère un look d'enfer :-)
- le grip en toutes conditions,
- le confort.

ON A PAS AIMÉ

- Le velcro à l'avant. On aurait sûrement à gagner en simplifiant le serrage avec un seul et unique BOA.



fizik.com/makingofchampions

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

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



fi'zí:k Women

NOUVEAUTE SIMON BILLEAU

Dexshell



**« IL N'Y A PAS DE MAUVAIS CLIMAT, SEULEMENT DES MAUVAIS TEXTILES »
DEXSHELL**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU



MATOS

100% WATERPROOF • 100% WINDPROOF • 100% SANDPROOF • 100% DUSTPROOF • 100% THERMAL • HIGHLY BREATHABLE

Cette phrase si souvent reprise par Laurent Vidal, lorsqu'il s'entraînait dans sa chère Nouvelle-Zélande qui est connue pour ses paysages magnifiques mais également pour son climat capricieux, résonne dans ma tête à chaque fois que j'ai la chance de m'entraîner et encore plus quand la météo est exécrable...

J'avais pris l'habitude en France durant l'hiver de m'équiper de la tête aux pieds, en surmultipliant les couches pour outrepasser le vent, le froid et la pluie. Cela prenait du temps et malgré mes efforts, il n'était pas rare de revenir détrempé et/ou glacé spécialement au niveau des extrémités.

De passage sur l'Eurobike show en août dernier, le stand de DexShell a évidemment attiré mon attention. Un gros aquarium en guise de test grandeur nature permettait de tester la qualité de leur gamme de chaussettes.

Il était possible de plonger une main dans une chaussette soit dans du sable, de l'eau ou du sable mouillée. Le résultat était bluffant. Dans aucun des cas, la peau de ma main n'était « contaminée » par l'élément extérieur.

“ La couche intermédiaire est l'élément clé dans l'ensemble de la gamme DexShell est appelé membrane Porelle® ”

Comment cela est-il possible ?

La compagnie chinoise DexShell s'appuie sur la superposition de 3 couches de matériaux aux propriétés complémentaires. La couche extérieure est principalement composée de nylon. Un faible pourcentage d'élasthanne et une matière élastique sont également intégrés à cette épaisseur pour assurer une forme bien adaptée à la morphologie.

La couche intermédiaire qui est l'élément clé dans l'ensemble de la gamme DexShell est appelé membrane Porelle®. Cette membrane est censée laisser passer l'humidité produite par la sueur des pieds, mollets ou mains vers l'extérieur. Cette membrane hydrophobe empêche également l'eau de pénétrer à l'intérieur du produit Dexshell.

Enfin, la couche intérieure est composée principalement de Coolermax® et de nylon. Elle permet de garder les membres au sec et à une température confortable.

Les 3 produits que j'ai pu tester dans l'hiver australien sont :

- Coolvent socks,
- Ultra thin socks,
- Ultraflex gloves.

Les chaussettes Coolvent sont préconisées pour toutes activités outdoor et ce même si les températures ne sont pas extrêmement basses.

J'ai pu les mettre à l'épreuve en septembre, un des mois où la pluie est relativement commune sur Perth.

Ces chaussettes qui s'arrêtent au niveau du milieu des mollets sont extrêmement performantes sous la pluie. Je n'ai jamais eu les pieds mouillés en arrivant à destination du fait de la pluie, ni à déplorer avoir eu froid aux pieds. Leur étanchéité est donc parfaite contre les éléments.

En revanche, du fait qu'elles agissent comme les cellules humaines où les transferts se font en fonction de gradients de concentration, les chaussettes expulsent l'humidité/sueur produite plus facilement si la couche extérieure est sèche. Dans des cas de pluie battante, quand les chaussettes étaient détrempées sur la couche extérieure et serrées dans mes chaussures de vélo, j'avais parfois les pieds mouillés à l'intérieur par la production de sueur qui n'était pas assez rapidement éliminée vers l'extérieur.

Ces chaussettes sont également préconisées pour des températures clémentes. Là encore, je limiterais leur usage à un maximum de 10°C. Lorsque je roulaient à haute intensité par des températures printanières (15/20°C), il arrivait que l'évacuation de la sueur ne suivait pas le rythme de ma production de sueur.

Selon moi, ces chaussettes Coolvent sont exceptionnelles en termes d'efficacité. Elles sont bien étanches à l'eau, au vent, au sable, à la poussière. Elles gardent les pieds au sec et sont hypoallergéniques.



NOUVEAUTE SIMON BILLEAU



Ce sont le genre de chaussettes qu'il faut posséder dans son arsenal pour passer un hiver confortable et pour des épreuves extrêmes genre « Norseman ».

Le petit bémol qu'il me semble important de noter est que même si la coupe et l'ajustement sont relativement bons, la compression au niveau de l'arche du pied est faible. L'ajustement insuffisant de la chaussette à ce niveau disparaît cependant aussitôt que l'on débute une activité sportive.

A 33€, ces chaussettes hautes mi-mollets sont indispensables pour tout ceux qui veulent borner durant l'hiver sans l'effet des engelures...

Les Ultra Thin Socks sont quant à elle d'une toute autre composition. La couche extérieure est constituée de fibres de cellulose qui n'est autre que de la soie artificielle biodégradable et respectueuse de l'environnement. A cela s'ajoute du nylon et encore une fois de l'élasthanne pour l'ajustement.

La membrane Porelle® est évidemment présente et permet les mêmes caractéristiques.

Enfin, la couche intérieure contient 70% de fibres de bambou et 30% de nylon.

Autre particularité que j'apprécie est le revêtement de la palme. L'intérieur est doté de surfaces antidérapantes. Elles remplissent leur rôle à merveille.

Le bémol est que malgré une tactilité impressionnante, il n'en est pas moins qu'ils ne permettent pas d'utiliser son Smartphone ou écran tactile de compteur GPS en les portant.

Mais à 33€, encore une fois ils font ce qu'ils sont censés faire, à savoir protéger du froid, du vent et de la pluie.

Un dernier détail qui a son importance est la mise en garde de Dexshell quant aux précautions à apporter aux produits Dexshell pour le lavage. Il est préconisé de les laver à moins de 40°C et de les laisser sécher naturellement. Il ne faut pas utiliser de fer à repasser ou d'eau de javel.

Plus d'informations sur :
<http://www.dexshell.com/>



TRI GAMES CAGNES
1 JUILLET 2018

Ville de CAGNES-SUR-MER

TRIGAMES.FR

2 FORMATS M & L

INDIVIDUEL ET RELAIS

ORGANISATION US CAGNES Triathlon



HOUSSE SCICON AEROCOMFORT TRIATHLON 3.0 TSA

SCICON

PAR GUILLAUME LEHNERT

Vous partez sur une course ou en stage et vous avez besoin de prendre l'avion accompagné de votre vélo ? Vous n'aurez alors guère le choix, sauf à aimer se faire très peur, que de vous équiper d'une valise ou d'une house semi rigide pour protéger votre monture.

La marque Italienne Scicon s'est spécialisée dans ce type de produits et propose une gamme complète composée d'une valise rigide et de housses de transport dont les modèles s'adaptent aux spécificités des différentes gammes de vélo (route, vtt ou triathlon).

C'est le modèle Aerocomfort Triathlon 3.0 que nous avons testé et qui, comme son nom l'indique parfaitement est dédié à notre sport.



Comment se présente cette housse ? De prime abord, un gros sac noir ! Une fois déplié et ouvert, la première chose qu'on remarque c'est le fond qui accueille un châssis rigide. C'est sur ce dernier qu'on va fixer le cadre de notre monture, fermement fixé au niveau des attaches de roues. Pour permettre une plus grande comptabilité avec les différents modèles et surtout l'émergence des vélos à frein à disques, l'Aerocomfort, dans sa version 3.0 est maintenant compatible avec les attaches rapides classiques mais aussi thru-axe. Une pièce en acier viendra s'insérer pour protéger votre dérailleur arrière des chocs éventuels.



“

L'Aerocomfort, dans sa version 3.0 est maintenant compatible avec les attaches rapides classiques mais aussi thru-axe

**Dimanche
3 juin 2018**



Triathlon International Obernai / Benfeld

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



E-mail: info@triathlon-obernai.fr • Tél. 07 71 08 30 13 • www.triathlon-obernai.fr



Intermarché
Centre Alsace
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

Crédit Mutuel

jogR

VILLE DE
BENFELD

Obernai

20^e édition

L 2,1 / 82 / 21 km
Championnats Grand Est

M 1,4 / 46 / 10 km

S 0,5 / 24 / 5 km

Benfeld Trikids
6 / 15 ans

Animathlon



PAR JAMES MITCHELL

Très rapidement on se rend compte que l'installation du vélo est très rapide ! Nul besoin de démonter la selle, ni les pédales, ni même de desserrer le cintre pour le tourner, tout est prévu ! Les roues retirées juste avant vont venir se glisser dans deux compartiments internes, placés de part et d'autre du cadre et renforcés au niveau des axes. Aucun risque qu'elles ne bougent.

Les différents accessoires fournis permettront de protéger encore un peu plus votre matériel. Vous trouverez ainsi une protection pour vos prolongateurs, ainsi que deux pièces pour protéger votre cintre, une protection pour le tube horizontal et une housse de selle. Une pochette qui viendra se fixer sur le châssis est également prévue pour y glisser les



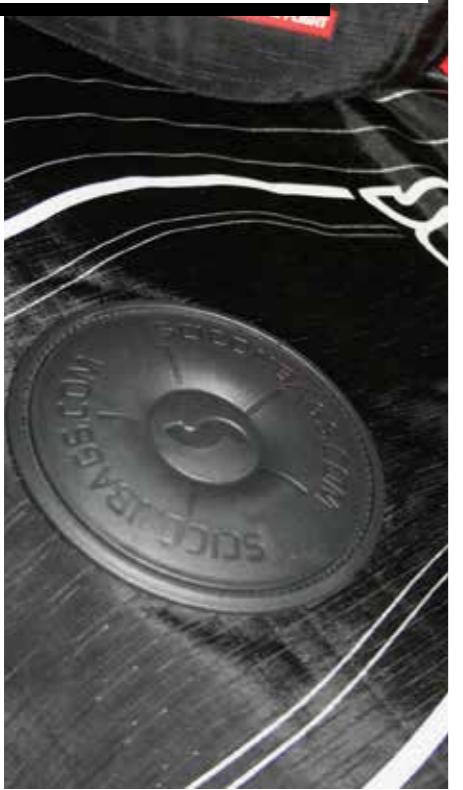
accessoires à emmener avec vous. Aucun risque que des éléments se promènent, votre vélo sera parfaitement protégé.



Lors de vos déplacements avant ou après votre vol, faire rouler l'Aerocomfort ne sera pas un souci grâce aux 4 roulettes, revues pour cette version 3.0 pour assurer une meilleure fiabilité et un meilleur confort d'usage. La poignée pour tirer la housse, tout comme la sangle

TRIMAX
MAGAZINE

TEST MATERIEL



pour la porter vous permettront de traverser les halls d'aéroport en toute quiétude.

L'appellation TSA indique que le système de fermeture par cadenas est compatible avec les règles en vigueur aux USA, au Canada et dans beaucoup d'autres pays pour que votre housse puisse être ouverte et être inspectée pour des raisons de sécurité.



CONCLUSION

Le gros point positif de la housse semi rigide c'est son poids réduit (8kg) qui permettra de ne pas avoir à régler un excédent de poids à l'enregistrement des bagages. De plus, une fois arrivé sur le lieu de sa course ou de son stage, ou tout simplement quand vous devrez la stocker chez vous, son encombrement restera limité grâce au fait qu'elle puisse de plier.

Un bon investissement, pour un montant de 599€.

Vous pouvez commander directement en ligne sur <https://sciconbags.com> et même, comme les pros, personnaliser votre housse à votre nom.



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.



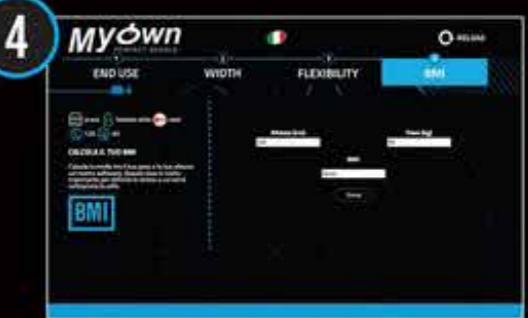
Choose your end use

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 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.



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.

Distributed by: SARL APESUD CYCLING +33 434170380 | SAVOYE SAS +33 474361377 www.savoye.fr



SPECIALIZED S-WORKS TRIVENT

SPECIALIZED

PAR GUILLAUME LEHNERT



“ conçu pour offrir une grande rapidité d'enfilage sans toutefois sacrifier la rigidité de la chaussure ni le maintien du pied

Si l'avant de la chaussure reste assez classique, la spécificité du modèle saute aux yeux à l'arrière. En effet, le talon est comme détaché du reste du chausson. C'est ce que Specialized appelle le Drawbridge. Le modèle a en effet été conçu pour offrir une grande rapidité d'enfilage sans toutefois sacrifier la rigidité de la chaussure ni le maintien du pied. L'idée est simpl : ouvrir la chaussure par l'arrière pour l'enfiler comme une pantoufle lors de votre transition ! Un aimant se charge de maintenir le talon en position « ouverte ».

Notons que la chaussure devra probablement « se faire » un petit



peu car sur les premières utilisations, il n'est pas rare que l'aimant ne maintienne pas assez le talon.

Une fois le pied enfilé, le système Boa entre en action ! C'est en effet à lui et sa molette qu'est confié la tâche du serrage. Pour ça, un

câble en acier tressé (remplaçable) traverse la sangle principale de serrage sur le coup de pied et fait le tour de l'arrière de la chaussure via le talon, permettant de venir serrer le tout. En quelques tours, le pied est parfaitement maintenu. Petite déception, le système Boa n'est pas pourvu de desserrage micrométrique (Boa IP1).

Plus classique, sur l'avant du pied vous trouverez une lanière à scratch permettant la aussi un bon maintien.

La semelle extérieure en carbone est composée de fibre unidirectionnelle à haut module et utilise la technologie



torsionBox pour optimiser la rigidité et la légèreté. Ne vous inquiétez pas, vous ne risquez pas de la prendre en défaut. Percée des classiques 3 trous, elle sera compatible avec toutes les grandes marques du

marché mais nécessitera des adaptateurs pour les amateurs de pédales Speedplay. A l'intérieur, la très réussie semelle Body Géométrie s'assurera de votre confort tout comme la doublure intérieure, très

TEST MATERIEL

Les petits crochets sur l'intérieur de la chaussure permettent de la maintenir en place pour éviter qu'elles viennent frotter le sol avant d'enfourcher votre mouture. Il n'y a pas grand-chose à redire, ce modèle est une vraie réussite... qui a un prix : 349€90. Le prix du haut de gamme.

FICHE TECHNIQUE

Poids : 280g
Egalement disponible en noir

Prix : 349,90€

confortable, permettant de ne pas avoir d'échauffement en course lorsqu'on n'enfile pas de chaussettes à la transition !

La tige est en matériau Micromatrix, résistant à l'eau et permettant un séchage rapide et une bonne respirabilité. Une aération sur l'avant de la semelle extérieure contribuera également à la ventilation.

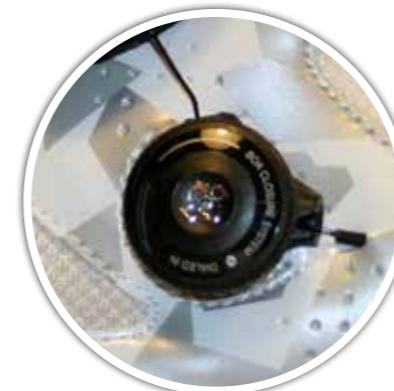
Specialized nous propose comme souvent un très beau produit. Pensé pour le triathlète avant tout et gagner du temps lors de vos transitions, elle ne néglige pour autant pas la performance en proposant une semelle rigide et un serrage efficace.

ON A AIMÉ

L'originalité du serrage
La peinture de combat
Les détails qui font la différence.

**ON A PAS AIMÉ**

La force de l'aimant maintenant le talon ouvert
Le système Boa qui ne permet pas de desserrage progressif.



AERO DISC

AERO DISC **HED.** FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS HEDCYCLING.FR

Nos roues à disque sont parmi les plus rapides de la gamme Hed mais aussi au monde ! Aimés par les triathlètes, les cyclistes de contre-la-montre comme les pistards, il n'y a pas de roue plus aérodynamique.

Pour le cyclisme sur route, nous proposons le disque Stinger de carbone pour les roues à boyau. Pour les versions pneus, nous avons la Jet Disc Plus et Jet Disc Black, les roues les plus rapides quelque soit l'angle de prise au vent.

**JET DISC BLACK**

LARGEUR DE JANTE: 25mm
1,210G
24 RAYONS
*TURBINE BRK TECHNOLOGY

**JET DISC**

LARGEUR DE JANTE :
23mm
1,260G
24 RAYONS
FREIN EN ALLIAGE CNC

JET DISC PLUS

LARGEUR DE JANTE :
25mm
1,224G
24 RAYONS
FREIN EN ALLIAGE CNC

STINGER DISC

LARGEUR DE JANTE :
28mm
1,195G
24 RAYONS
PATIN CARBONE



RETRouvez-nous sur HEDCYCLING.FR pour plus d'informations sur ces roues



Rendez-vous de ...

FEVRIER

3 février

MARcq-EN-BAROEUL (59) : BIKE & RUN ET DUATHLONS DE L'HIPPODROME / www.acmarquois.com

ISSY-LES-MOULINEAUX (92) : ISSY URBAN TRAIL (raids) / www.issytriathlon.com/iut

4 février

HAUTERIVE (03) : BIKE&RUN HAUTERIVE / www.vichytriathlon.fr

CHÂTEAUDUN (28) : CHALLENGE BIKE & RUN D'EURE & LOIR - ÉTAPE 2 – CHÂTEAUDUN www.cd28triathlon.fr

LA-TESTE-DE-BUCH (33) : BIKE RUN LA TESTE TRIATHLON / www.la-teste-triathlon.fr

SÈTE (34) : BIKE AND RUN DU LIDO

MONTAUVILLE (54) : RUN BIKE DU PÈRE HILARION
AVEIZE (69) : BIKE AND RUN DES MONTS DU LYON-NAIS / www.eventicom.fr

AUTUN (71) : BIKE AND RUN D'AUTUN TRIATHLON / www.autun-triathlon.com

SARTROUVILLE (78) : CROSS DUATHLON DE SAR-

TROUVILLE

LORGUES (83) : BIKE & RUN DE LA MARTINETTE / www.timingzone.com

PORT-LOUIS (971) : CROSS TRIATHLON DE PORT-LOUIS

MARIGNANE (13) : RUN AND BIKE DE LA COLLINE NOTRE DAME / www.marignane-triathlon.com

10 février

VITTEL (88) : AQUATHLON DE VITTEL / www.aquathlonvittel.com

ORSAY (91) : NOCTIRAIID (raids) / inscription@noctiraid.fr

PALAISEAU (91) : MEETING US PALAISEAU SWIM RACE (raids) / www.uspalaiseautriathlon.fr

11 février :

GUILHERAND-GRANGES (07) : RUN AND BIKE DE LA SAINT-VALENTIN

SIGOLSHEIM (68) : BIKE & RUN À LA POMMERAIE / www.sporkrono.fr

GRAND-COURONNE (76) : CROSS DUATHLON DES REQUINS
requintriathlon.fr

GUYANCOURT (78) : BIKE AND RUN DE LA MINIÈRE / www.triathlon-sqy.fr

VITTEL (88) : AQUATHLON DE VITTEL / www.aquathlonvittel.com

SOISY-SOUS-MONTMORENCY (95) : DUATHLON AVENIR SOISY-SOUS-MONTMORENCY
www.vm-triathlon.fr

17 février :

MAYENNE (53) : RUN AND BIKE
matoria-53.clubeo.com

NOYON (60) : CLASSTRI NOYON
noyontriathlon.com

18 février :

AJACCIO : 2EME CROSS DUATHLON DE SUARTELLO
www.corse-chrono.fr

LANNION (22) : RUN&BIKE DE LANNION / www.lannion-triathlon.fr

VERNOUILLET (28) : CHALLENGE BIKE & RUN D'EURE & LOIR - ÉTAPE 3 – VERNONUILLET / www.cd28triathlon.fr

SAINTE-JEAN-LE-BLANC (45) : BIKE & RUN ET CROSS DUATHLON D'ORLÉANS / protiming.fr

BERCK-SUR-MER (62) : BIKE & RUN DE BERCK / berckost.blogspot.fr

STRASBOURG (67) : INTERCLUBS TRIATHLON

BRIGNOLES (83) : DUATHLON DES PRINCES D'ARGON

LAROCHE-SAINT-CYDOINE (89) : BIKE & RUN DU MIGENNOIS / www.migennois-triathlon.fr

25 février

VICHY (03) : ANIMATHLON VICHY COMMUNAUTÉ
www.vichytriathlon.fr

PÉRIGUEUX (24) : DUATHLON DE PÉRI-GUEUX / Chronom.org

PORNIC (44) : RUN AND BIKE DE PORNIC / www.klikego.com



RETRouvez nos pages

SWIMRUN
MAGAZINE

SWIMRUN
MAGAZINE

n°18



WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

Swimrun



L'ENTRAINEMENT DU SWIMRUNNER VETERAN

SWIMRUN

Les sports d'endurance sont souvent associés à l'idée de longévité et de forme. Cette pensée est en partie vraie, faut-il encore être capable de gérer sa « carrière » de sportif d'endurance amateur et d'adapter sa pratique à son évolution physique, physiologique, contextuelle et psychologique. Comme toutes les disciplines, le swimrun est un sport dont la pratique intensive peut user l'organisme. Néanmoins, c'est un sport bénéficiant de certains points forts permettant d'envisager sa réalisation à long terme. En fonction des disciplines, la catégorie vétérane débute à partir de 35 ou 40 ans. Il est habituel de voir performer les vétéran(e)s sur les compétitions d'endurance et d'autant plus que la distance est longue. Avec le vieillissement, le sportif évolue dans de nombreux domaines. Il va donc falloir qu'il adapte sa pratique du swimrun afin de pouvoir en jouir dans les meilleures conditions le plus longtemps possible.



L'ENTRAINEMENT DU SWIMRUNNER VETERAN

SPECIFICITES DU VETERAN (homme et femme)

Les études scientifiques observent un pic de performance autour des 35 ans chez l'homme (pouvant être différent pour les élites), notamment en sport d'endurance tel que le swimrun. L'effet de l'âge est plus marqué sur la course à pied car la baisse de souplesse, d'élasticité et de trophicité musculaire limite les capacités de performance. A partir de 40 ans, on observe une altération des capacités physiques qui devient exponentielle par la suite. Le niveau de baisse lors des décennies suivantes dépend du niveau d'entraînement et de son maintien par l'athlète vétérane, ainsi que par l'historique pathologique, la génétique, la gestion du poids et l'attitude psychologique. Cette diminution des performances est ralentie par l'entraînement. On parle habituellement de 1% de perte par an à partir de 40 ans, mais cela est limité pour les sportifs 5-7% tous les 10 ans. On parle généralement du processus de sarcopénie. La baisse de performance avec l'âge est plus importante chez la femme. La baisse

des capacités débute à partir de 35 ans, puis augmente progressivement jusqu'à 70 ans pour réduire après 70 ans.

Neuromusculaire et Physique

La quantité et la qualité musculaire se détériorent notamment avec la baisse de la **force maximale et de la masse musculaire** (changement hormonal). Le nombre de fibres rapides de type II est moindre ce qui explique la difficulté à conserver des hautes vitesses mais cela n'impacte pas l'endurance. La souplesse musculaire et articulaire réduit avec l'âge, notamment à cause de la perte d'élasticité des structures augmentant le risque de blessure.



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

CONSEIL DE PRO



Avec l'âge, diverses diminutions apparaissent :

- Baisse de la masse, de la puissance et de la force musculaire
- Baisse de la densité osseuse engendrant un risque accru de fracture
- Baisse de la durée et de la qualité de sommeil
- Baisse de la souplesse
- Baisse du pic de puissance maximale

Physiologique et biomécanique

Avec le vieillissement, la **FC maximale** (Fréquence Cardiaque) **diminue** (avec des différences interindividuelles), mais est compensée par une évolution de la masse hydrique, du VES (Volume d'éjection systolique) ou encore du débit cardiaque. La **VO2max diminue** avec l'âge mais les **qualités d'endurance résistent** ; alors que les capacités de vitesses intenses réduisent.

Avec l'âge, des détériorations sont constatées :

- Baisse de la VO2max
- Baisse du rendement énergétique dans certaines activités (tel que le pédalage à vélo)
- Apparition plus précoce de la fatigue neuromusculaire par épuisement des stocks de glycogène intramusculaire
- Altération de l'oxydation des lipides diminuant le rendement énergétique
- Baisse du métabolisme de base avec une hausse de la masse grasse

de la flexion de genou est réduite entre le moment de l'impact et la fin de la phase excentrique du geste de course.

Lors de la **ménopause**, de nombreux processus physiologiques vont se mettre en place chez la swimrunneuse master : transformation des tissus, hausse de la pression artérielle, stockage de la masse grasse, accentuation des risques d'ostéoporose ...

Psychologique

De manière générale, les **habitudes** sont plus dures à changer chez les vétérans et les expérimentés que chez les néophytes. Pourtant la modification des contenus et conditions d'entraînement sont indispensables pour le swimrunner master. Il faut être lucide et clairvoyant sur son évolution et accepter de faire les choses différemment. L'adaptation, la prise de conscience



et l'écoute de soi-même, de son partenaire et de son entraîneur sont essentielles.

AVANTAGES ET INCONVENIENTS DU SWIMRUN

Le swimrun rend possible la **variation des sollicitations et des formes, contenus et lieux d'entraînement**. En effet, pour durer dans le temps il est nécessaire de conserver son engagement dans la discipline et cela passe entre autre par l'accomplissement, le plaisir, le partage et la variété dans la pratique. Le ou la master est libre d'utiliser d'autres types d'entraînement (piscine + tapis de course, salle, lac, mer, forêt, course ou nage ou enchaînement swimrun... voir article « S'entraîner au swimrun en hiver »). Les possibilités sont nombreuses et la pratique en pleine nature est plus sécuritaire en petit groupe ce qui permet d'entretenir un partage et des échanges au sein et autour des séances. C'est un sport riche athlétiquement, tactiquement et humainement.

Le swimrun rend possible la **variation des sollicitations et des formes, contenus et lieux d'entraînement**. En effet, pour durer dans le temps il est nécessaire de conserver son engagement dans la discipline et cela passe entre autre par l'accomplissement, le plaisir, le partage et la variété dans la pratique.

Le ou la master est libre d'utiliser d'autres types d'entraînement

(piscine + tapis de course, salle, lac, mer, forêt, course ou nage ou enchaînement swimrun... voir article « S'entraîner au swimrun en hiver »). Les possibilités sont nombreuses et la pratique en pleine nature est plus sécuritaire en petit groupe ce qui permet d'entretenir un partage et des échanges au sein et autour des séances. C'est un sport riche athlétiquement, tactiquement et humainement.

Il est donc nécessaire de diminuer son volume kilométrique à pied et de le substituer par la natation et d'autres disciplines portées (cyclisme, ski de fond...). Toutefois, un maintien de la course à pied permet de conserver la densité minérale osseuse, la force concentrique et excentrique et l'équilibre afin de limiter l'ostéoporose et la perte proprioceptive. Ces types de sollicitations permettent de lutter contre les risques de fractures et de chutes, notamment chez la femme sportive.

l'entraînement pour s'adapter aux mieux à ces changements. Le volume d'entraînement en course à pied doit être réduit chez le master. Avec le vieillissement, il y a une *baisse des oscillations verticales* du centre de gravité à la course à faible vitesse optimisant le coût énergétique. Il s'agit d'une adaptation de protection réflexe de l'organisme notamment pour compenser la baisse de force musculaire et atténuer l'impact des chocs.

Néanmoins, des **séances de travail intermittent à haute intensité (HIIT)** doivent être conservées pour les masters, en adaptant bien sur le ratio temps d'exercice/ temps de récupération. Le travail de renforcement musculaire est au centre de la pratique du vétérant.

La variation des contenus et types de sollicitations est indispensable pour repousser l'usure de l'appareil locomoteur en diminuant les contraintes mécaniques et pour entretenir l'engagement dans le swimrun.

Le ou la vétérant(e) doit connaître ses motivations, ses objectifs fixés positivement, avoir la capacité d'organiser son temps et d'adapter sa planification. La pratique en groupe est à privilégier fortement à la fois pour le côté « agréable » du partage mais aussi pour les domaines sécuritaires et aide à la performance.

PREVENTION

Outre l'adaptation de l'entraînement chez le swimrunner master, un travail de prévention doit être mis en place. Les qualités principales à entretenir sont : **la souplesse, la proprioception, l'aérobie, la force, la gestion, la technique et l'utilisation du matériel**.

Ces thèmes vont être sollicités par un travail :

- **d'étirement** : l'athlète entretient sa souplesse par des étirements



O'XYRACE®

SWIMRUN DU JURA - LAC DE VOUGLANS

20 MAI 2018
SWIMRUN

DISTANCE-M

16 KM

2 km nage / 14 km trail
5 sections / 6 sections

DISTANCE-L

34 KM

4 km nage / 30 km trail
10 sections / 10 sections

www.oxyrace.fr

courts (20"), répétés (2-4 fois) et sans douleur (sous-maximaux) afin d'éviter toute raideur de l'appareil locomoteur.

- d'équilibre : la proprioception est la capacité de l'organisme à gérer sa position dans l'espace et à répondre de manière adaptée aux perturbations

C'est un sport riche athlétiquement, tactiquement et humainement

extérieures. Elle permet un renforcement profond et spécifique des muscles de stabilisation et de maintien articulaire. Cela permet de réduire les risques de chutes et de lésions ligamentaires (entorses) ; et d'optimiser l'efficacité motrice lors du mouvement.

- de renforcement musculaire : il s'agit de maintenir les niveaux de force et de puissance maximales du master pour limiter la perte de qualité et de quantité musculaire accroissant les risques de blessures et diminuant la performance. Cela peut se faire en salle de musculation, sur vélo ou encore par des exercices spécifiques

courant chez le ou la sportif(ve) vétéran(e).

- d'aérobio : l'endurance se conserve avec l'âge et il est encore possible de progresser sur les valeurs de second seuil et de capacité aérobio. Néanmoins la VMA et les hautes intensités sont plus fortement impactées. Le travail intermittent (type 15"-15", 30"-30", 10"-20" ...) à haute intensité (<90% VMA) est une solution intéressante pour entretenir la VO₂max et la puissance musculaire. Des efforts plus longs (1 à 3') à haute intensité (90 à 100% VMA) permettront de travailler plutôt l'aspect énergétique en réduisant l'impact musculaire lié aux accélérations.

- d'échauffement : plus le swimrunner avance en âge, plus son organisme nécessite du temps pour « se mettre en route » et obtenir de bonnes



CONSEIL DE PRO



conditions de pratique (température, liquide articulaire, phénomène respiratoire, concentration ...). L'échauffement doit donc être réfléchi et réalisé consciencieusement, sans être forcément rébarbatif et ennuyeux.

- de technique de course et de nage : l'aspect technique de la gestuelle doit être de bonne qualité pour éviter la sursollicitation de certaines structures anatomiques. Le travail de gammes est donc à poursuivre quelque soit l'âge.

- d'utilisation du matériel : le choix du matériel doit être adapté aux spécificités du swimrunner vétéran (types chaussures, combinaison et plaquettes ...) et le pratiquant doit en être habitué.

Trois thématiques vont optimiser les effets du travail des paramètres présentés ci-dessus. Ce sont trois

notions indispensables à la bonne santé du swimrunner master :

-Le suivi de la charge de travail demeure l'élément clé de tout entraînement. Il s'agit de la charge globale effectuée par le master, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de l'externe (ce que l'on applique à l'organisme). Il faut donc prendre en compte les caractéristiques de ses séances (durée, distance, intensité, allure, contenu, récupération ...) et son ressenti. De multiples méthodes existent, dont la méthode FOSTER (durée de votre séance en minute multipliée par la difficulté de 0 à 10 selon l'échelle CR-10 de Borg), une valeur arbitraire est obtenue pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement.

Pour dépister une surcharge, il faut surveiller la qualité de sommeil, la baisse de la motivation, de la lucidité et de la performance, l'irritabilité ou encore la fatigue musculaire.

-La nutrition du swimrunner vétéran est essentielle. En effet, en plus de la restauration des déficits énergétiques impliqués par la pratique du swimrun, il est important d'augmenter les apports en protéines post-séance et de surveiller l'ingestion de vitamines C et D et d'oméga 3. Le tout doit être accompagné d'une hydratation adaptée à ses besoins car l'âge altère les paramètres de soif, de sudation et d'équilibre hydrique.

-La récupération et son évolution est à prendre en compte, car avec les années les dommages cellulaires s'accumulent et l'activité hormonale anabolisante (reconstruction) réduit. Le swimrunner master nécessite des temps de repos plus importants qu'auparavant ; le sommeil en fait partie (>8 heures) et la sieste aussi (30'). Une semaine de récupération (baisse du volume et de l'intensité d'effort) doit impérativement être placée toutes les 2 à 3 semaines

maximum afin de garantir à l'organisme un délai de repos et d'emmagasinement des effets positifs de l'entraînement.

- de mettre en place un système (même simple) de suivi de la charge

“L'objectif étant de gérer ses entraînements afin de ne pas être blessé”

Conseils aux vétérans et vétérane du swimrun

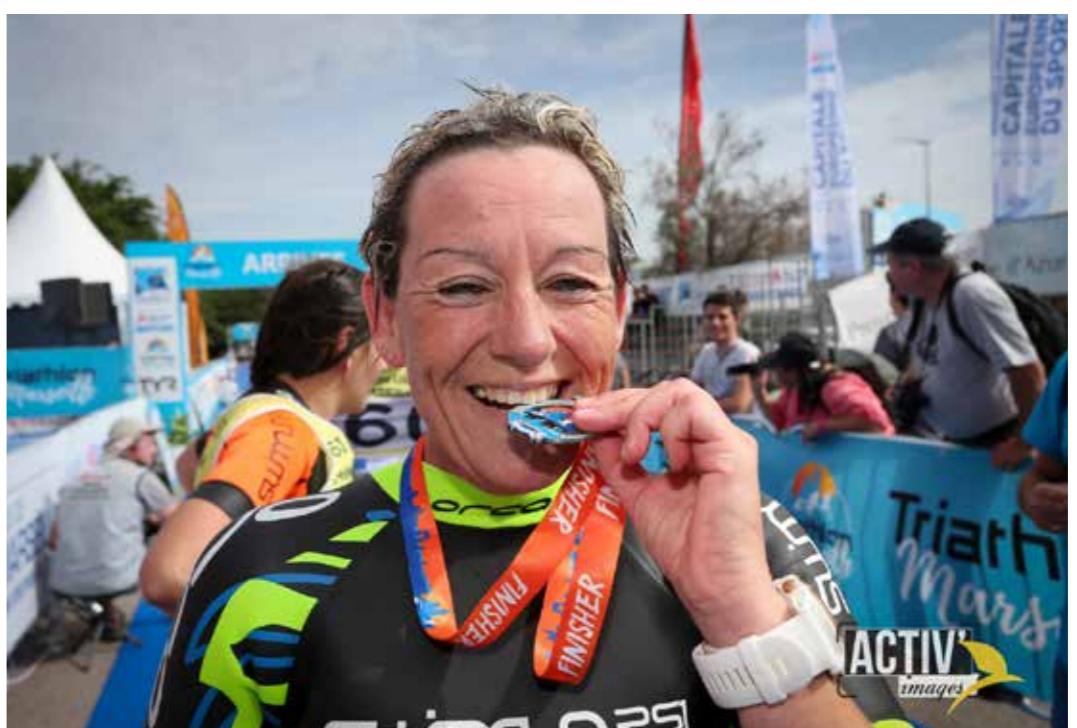
Il est impératif pour vous de :

- respecter des temps et périodes de récupération plus longs qu'auparavant.
- d'intégrer des activités sportives complémentaires afin de varier les sollicitations.
- redistribuer la proportion des entraînements en fonction des pratiques sportives du swimrunner vétéran.
- d'effectuer de manière régulière et réfléchie un travail de souplesse, de

force, d'équilibre et d'aérobic à haute intensité.

- pouvoir poursuivre ses séances de travail. Pour cela, des **modifications de gestion et de contenus d'entraînement** sont nécessaire : gestion de la charge, proportion des divers types d'activités, travail préventif (souplesse, force, puissance, core-training, proprioception), maintien des séances d'intermittent à haute intensité, optimisation de l'échauffement et des techniques de course et de nage ou encore variation des contenus d'exercice. La prévention prend donc une part importante de la pratique du vétéran. Il faut prendre en compte les capacités physiques, physiologiques, anthropométriques, anatomiques et mentales.

En plus de la possibilité accrue de la pratique du swimrun dans le temps, ces adaptations d'exercice aident à limiter les effets du vieillissement et à permettre aux swimrunners et swimrunneuses vétéran(e)s de conserver un niveau de forme globale suffisant pour vaquer à tout type d'activité quotidienne sans restriction due à l'âge (balade, bricolage, jardinage, vacances, activité familiale, travail ...) et aussi performer en swimrun.



HUUB

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO



COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA