

TRIATHLON - DUATHLON - IRONMAN - SWIMRUN

KEVIN RUNDSTADLER SE RÉVÈLE SUR L'IRONMAN FRANCE



COURSES

IM France, Francfort
Challenge Roth
Paris, Chtriman, Marseille,
Alpe d'Huez

PAROLES D'EXPERT

Hydratation : boisson ou eau ?
Dossier : La 4^e discipline en
triathlon: la nutrition

TEST MATERIEL

Cannondale SystemSix



SWIMRUN

Le magazine#35



ŠKODA

ŠKODA **KODIAQ**

DEUX ROUES
DE PLUS POUR
APPRIVOISER LA NATURE



ŠKODA
We **Love** Cycling

En 2019, ŠKODA s'engage auprès des triathlètes et relance une nouvelle saison de 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.
Consommations mixtes (l/100 km) de la gamme KODIAQ (hors modèle 2.0 TSI, en cours d'homologation) :
5 à 6,8. Émissions de CO₂ (g/km) : 131 à 167. Émissions de CO₂ - valeur fiscale (g/km) : 123 à 152.
Valeurs au 16/01/2019, susceptibles d'évolution. Pour plus d'informations, contactez votre partenaire.



Edito

La canicule a traversé la France en juillet et avec elle, certains organisateurs ont du composer. C'est le cas notamment de l'Ironman de Nice avec des distances vélo et course à pied réduites. Une décision qui a fait polémique quand, au même moment, à Francfort qui subissait la même vague de chaleur ne changeait pas la distance... Mais une fois la course passée, les concurrents remerciaient majoritairement cette sage décision. Faire face à la canicule, voilà à quoi s'expose tout triathlète qui décide de participer à des épreuves en juillet comme en août. Il y a des moyens de se préparer à ces conditions, d'adapter son entraînement comme sa nutrition. On vous donne quelques précieux conseils à mettre en pratique lors de ces prochaines semaines car la saison estivale est loin d'être terminée. Des astuces bien utiles aussi pour ceux qui seront au départ de Kona. Hawaii qui a vu sa start-list se remplir au gré des courses du mois avec la qualification de Frodeno, Kienle, Lange, Cunnamo ou encore Cyril Viennot dans le camp tricolore. Bref encore un beau spectacle en perspective en octobre prochain. Mais pourquoi attendre octobre ? Juillet nous a déjà livré quelques beaux spectacles et août nous en réserve encore. La saison bat son plein, pour notre plus grand bonheur à tous !



la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Kévin Rundstadler

Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Nicolas Geay, F-BOUKLA, Guillaume Lenhert, Frank Bignet, Gwen Touchais, ITU Media / Janos Schmidt, Jacvan, B DOBROWSKI, J MITCHELL, THAT CAMERAMAN, Yann Photo, Bartek Dobrowski, Lionel Lecourtois, P.Charlier, Challenge_Kaiserwinkl-Walchsee, Shutterstock, F.Lannier, Geoffrey Memain et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

ARC 1100 DICUT 62

L'Aéro est partout. Peu importe que l'on se batte contre la montre sur son vélo de chrono ou "à la pédale" contre d'autres concurrents. Les ARC 1100 DICUT 62, leaders dans leur catégorie, sont très polyvalentes quand il s'agit de parler de stabilité aérodynamique ou d'un effet de voile optimum. Le choix parfait pour la compétition ou juste pour ses objectifs personnels. Quelques soient les terrains.

Plus d'info : roadrevolution18.dtswiss.com/fr/aero

DT SWISS

AERODYNAMICS BY
SWISSIDE

VERSIONS DISQUE ET NON DISQUE
PROFILS DE 80, 62 ET 48 MM

17 MM DE LARGEUR
ENTRE CROCHETS

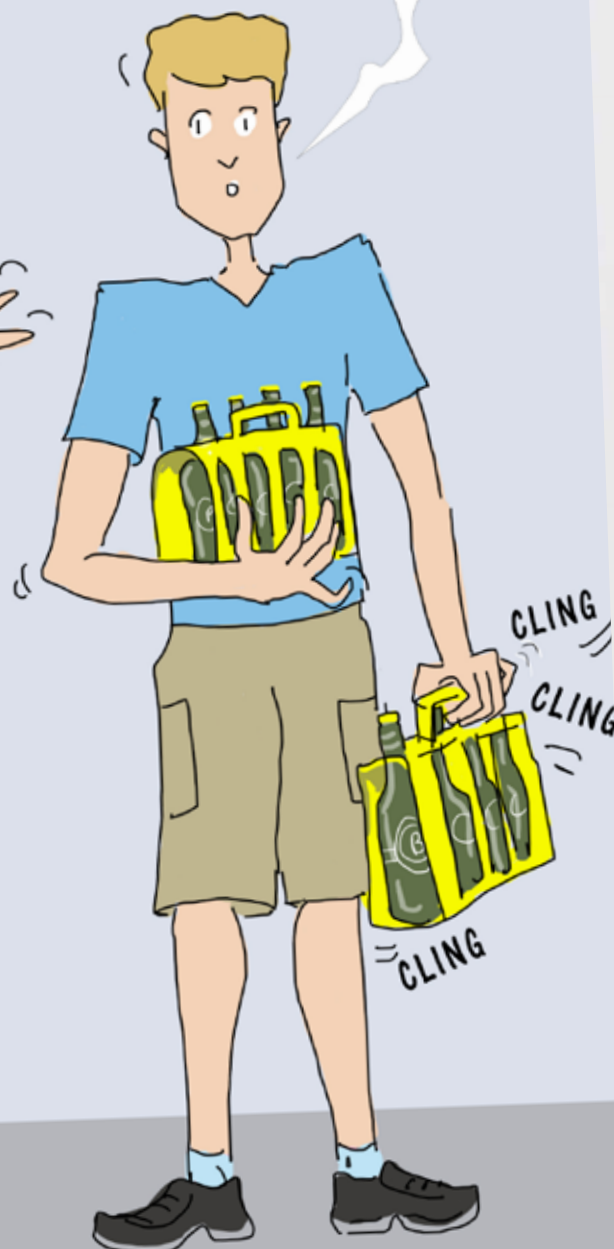
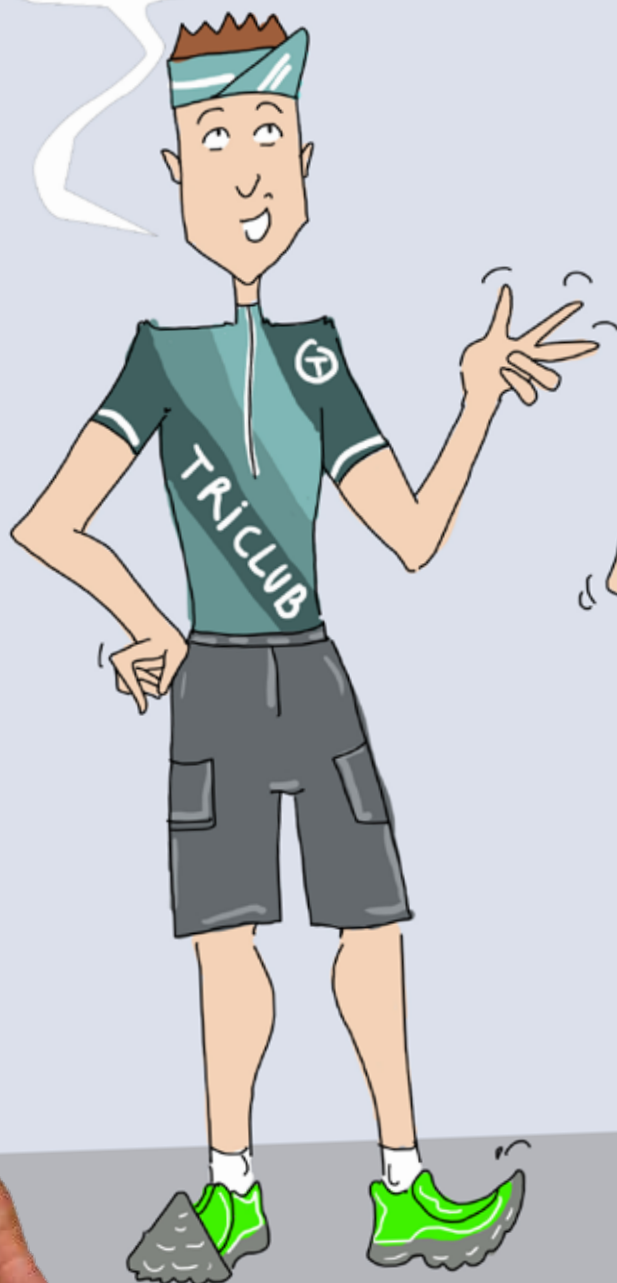
CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

TUBELESS-READY



Ce week-end je vais me mettre
«LA CAISSE» :
2h de natation, 8h de vélo, 4h de
course à pied...
Et toi, tu vas faire quoi???

Heuu... moi aussi ...
je vais me mettre
«LA CAISSE»...



Mélina.



12



28

SOMM

ZOOM SUR

- 12 CHALLENGE PEGUERA MALLORCA : LA BONNE «RECETTE» DU TRIATHLON
- 16 CONTINUER DE CROIRE EN PIERRE LE CORRE
- 18 WTS HAMBOURG : TERRAIN DE JEU PRÉFÉRÉ DE L'ÉQUIPE DE FRANCE
- 22 RENCONTRE AVEC HOKA ONE ONE !
- 106 RENDEZ-VOUS D'AOÛT - SEPTEMBRE

COURSES DU MOIS

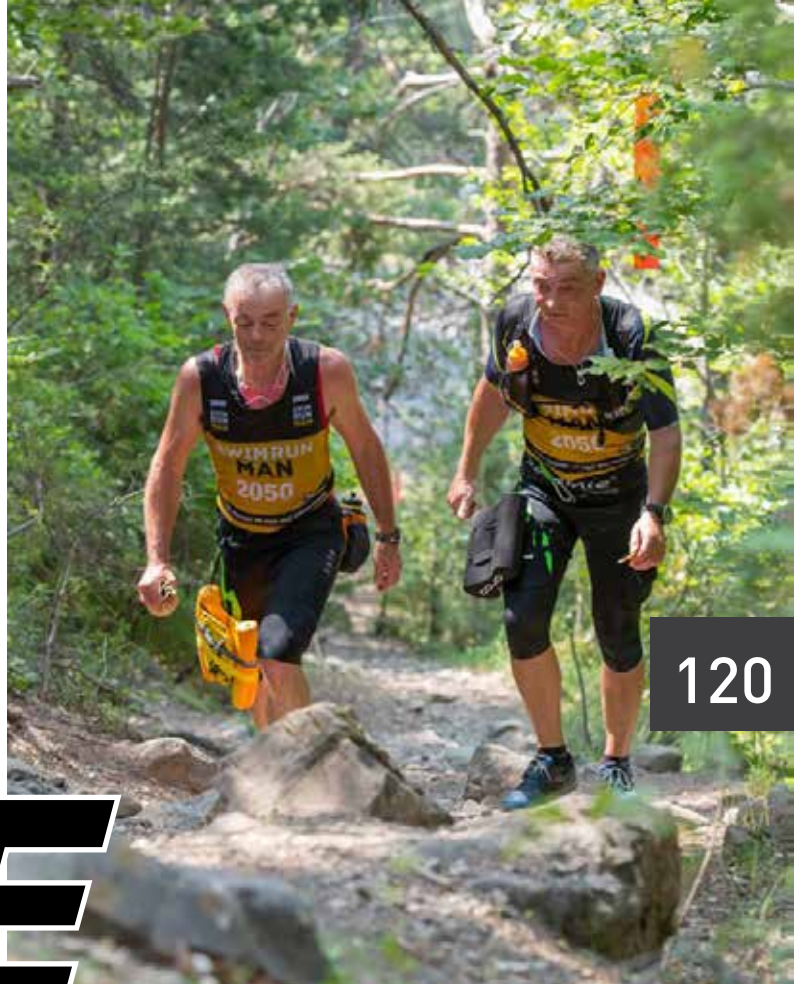
- 28 IRONMAN NICE : JAMES CUNNAMA DOMINE LA CANICULE
- 38 IRONMAN FRANCFORT: FRODENO EST TOUJOURS LÀ !
- 42 TRIATHLON DE PARIS : LE GRAND PLONGEON !
- 46 CARTON PLEIN POUR LE CHTRIMAN 2019 !
- 50 DÉCOUVRIR MARSEILLE À TRAVERS LE TRI ...
- 56 CHALLENGE ROTH UNE VICTOIRE INÉDITE
- 60 CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE
- 64 PARI RÉUSSI POUR LE TRIATHLON DE L'ALPE D'HUEZ



70



92



120

MAIRE

CONSEILS

70

HYDRATATION : BOISSON OU EAU ?

76

LA 4E DISCIPLINE EN TRIATHLON: LA NUTRITION

MATÉRIELS

86

SHOPPING

88

INNOVATION DU MOIS: YABAN

92

CANNONDALE SYSTEMSIX

98

LA TECHNOLOGIE SWIPE PAR ARENA

102

SAC TRIATHLON CADOMOTUS VERSATILE

SWIMRUN MAGAZINE

120

RETOUR SUR LA PREMIÈRE ÉDITION DU SWIMRUNMAN EMBRUN

124

LA NUTRITION ET L'HYDRATATION DU SWIMRUNNER

CASQUE **EKOI**
KOÏNA



**REGARDEZ-LE DE FACE ET DE PROFIL,
PARCE QUE VOUS RISQUEZ DE LE VOIR SURTOUT DE DOS !**



PLUS X AWARD 2018



 SHOP ONLINE

WWW.EKOI.COM

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



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 **38.370** Like



TrimaxMag
+ de **15.900** Tweets



JT Triathlon
+ de **37.000** vues



TrimaxMag
+ de **8.700** 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 **5.000** Like



Swimrunmagazine
Nouveau **2018**



Swimrunmagazine
Nouveau **2018**



Swimrunmagazine
+ de **500** 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 **2.650** Like



ActivImages
Nouveau **2018**



ActivImages
90 vidéos



Activimages
+ de **1.320** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



Romain Guillaume



a signé une belle victoire sur le
Triathlon L de l'Alpe d'Huez.

PHOTOS JACVAN @ACTIV'IMAGES





LA BONNE «RECETTE» DU TRIATHLON

CHALLENGE PEGUERA MALLORCA

Certains pensent que Majorque est spéciale pour son environnement privilégié, d'autres pour son climat magnifique, certaines personnes optent pour sa riche offre culturelle et de loisirs, d'autres aiment sa gastronomie primée, et d'autres pensent également que cette île est l'endroit idéal pour clôturer sa saison de triathlon. Bonne nouvelle : ils ont tous raison !

Majorque a quelque chose de spécial qui fait que tout le monde y retourne. Stars de cinéma, athlètes, hommes politiques, familles, entrepreneurs célèbres, artistes internationaux, tous à la recherche de leur paradis personnel... Tout cela parce que l'île est un paradis naturel. Située en plein cœur de la Méditerranée, Majorque n'est qu'à quelques heures de vol des villes les plus importantes d'Europe.



Pourquoi participer au triathlon half du Challenge Peguera - Mallorca?

Entouré de plages dorées et de collines majestueuses, le village de Peguera, situé sur la côte ouest de Majorque, à seulement 20 minutes de Palma, abrite le Half Challenge Peguera Mallorca, le rendez-vous parfait de fin de saison pour les athlètes européens. Ici vous avez quelques raisons de courir là-bas :





Cinq principales raisons:

1 Des parcours spectaculaires à travers l'une des régions les plus étonnantes de l'île de Majorque: vous nagerez dans l'une des plus belles plages de la Méditerranée, vous atteindrez votre vélo jusqu'à 70 km / h dans certains segments du parcours et vous courrez le long du boulevard très fréquenté de Peguera ainsi que de sa promenade tandis que la foule n'arrêtera pas de vous encourager. Les parcours du Challenge Peguera-Mallorca se distinguent non seulement par leur beauté, mais par leur rapidité, leurs contrastes et leur sécurité.

2 Parfait rendez-vous de fin de saison (sport et vacances): vous baigner sur les plages, explorer les sentiers qui vous mèneront le long de la magnifique chaîne de montagnes Serra de Tramuntana, découvrir les 14 villes à vélo de Calvia et vous laisser attirer par tous leurs services. Vous êtes dans un super endroit, profitez-en!

3 Evénements parallèles pour tous (famille, amis, etc.): dans le but de fournir une expérience globale allant au-delà de l'organisation du meilleur événement de triathlon, un programme d'activités étendu et diversifié assurera aux triathlètes, à leurs familles et aux les amis de profiter au maximum de leur séjour.

4 Challenge PEGUERA MALLORCA vous propose également toute une gamme de services :
- l'hébergement,
- la gastronomie,
- les centres sportifs
- et d'autres attractions.

5 La devise de l'épreuve :

**«TOUT POUR LES
ATHLÈTES»**

“ Parfait rendez-vous de fin de saison (sport et vacances)



CHALLENGE DAVOS FESTIVAL *wearetriathlon!*

13.-15.09.
2019



WWW.CHALLENGE-DAVOS.CH



13.09.2019



MD	1,9	54	21
KD	1,5	28	10
EX	0,5	17	5

und Swim&Run Kids

14.09.2019



15.09.2019

DAVOS[®]
KLOSTERS

MooveMee
Die Sportvermarkter

graubünden

Fernerz
Das Tor zum Nationalpark
Parc National Suisse

graubünden SPORT

Ford | FORD CREDIT

GRISCHA
DAS HOTEL · DAVOS



CONTINUER DE CROIRE EN PIERRE LE CORRE

LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY

Le triathlon français va bien. Peut-être n'a-t-il jamais été aussi performant. Vincent Luis est bien parti pour devenir champion du monde, Dorian Coninx a remporté une WTS, l'équipe de France vient de décrocher un deuxième titre de championne du monde en relais et Cassandra Beaugrand et Léo Bergère nous montrent de belles raisons d'espérer... Bref, tous les voyants sont au vert. Mais au milieu de cette euphorie générale, un garçon souffre et vit une période difficile : Pierre Le Corre.

Je voudrais juste évoquer sa situation. Nous parlons des vainqueurs, de celles et ceux qui brillent. Le système médiatique est ainsi et j'y participe largement. Mais il ne faut pas oublier ce que Pierre a accompli, ce qu'il peut encore amener au triathlon français et surtout ne pas le lâcher dans ces moments compliqués. Et ne surtout pas brûler ceux qu'on a encensés...

Souvenez-vous l'an dernier. Pierre devenait champion d'Europe à Glasgow au terme d'une course haletante. Le lendemain, il doublait la mise lors du relais. Le tout devant deux millions de personnes à chaque fois. Trois semaines plus tard, il terminait 4^e de la grande finale de la WTS, s'il vous plaît... Résultat, le triathlète de Montpellier a été sur



le devant de la scène comme jamais et a dû gérer une nouvelle notoriété et les sollicitations cet hiver.

Pour ne rien arranger, il a subi une lourde opération chirurgicale à la mâchoire.

Puis, la machine s'est dérégulée. Pierre a enchaîné les contre-performances cette saison. 6^{ème} aux Bermudes, abandon à Abu Dhabi, 8^{ème} à Leeds, 21^{ème} à Hambourg où il se fait sortir en natation où il excelle d'habitude. Pierre n'est pas dans le coup mais il n'est pas à la rue non plus. Le talent ne se perd pas, à condition d'être sérieux et de travailler comme il le fait. Mais soyons réalistes, Pierre a perdu beaucoup de points pour la sélection olympique. Désormais, il est le quatrième homme derrière Vincent Luis, Dorian Coninx et Léo Bergère. Et il n'est plus dans le relais.

Mais je voudrais dire à Pierre qu'on est derrière lui, comme l'équipe de France l'est. Que je suis derrière lui, comme l'est Benjamin Maze, le DTN. Personne ne doit lâcher Pierre. On doit le soutenir. Continuer de lui faire confiance et le lui dire. Que rien n'est fini pour les Jeux. Son histoire montre que tout va très vite dans un sens ou dans un

autre. C'est sûr qu'il a perdu du terrain et qu'il n'est pas en position idéale mais Benjamin Maze l'a confirmé, et l'a redit à Pierre, il y aura une place distribuée en 2020 pour l'homme en forme. Et si le Breton revient à son meilleur niveau, tout est encore possible. Je pense que Pierre doit d'ores et déjà tirer un trait sur la saison 2019 et déjà se tourner vers 2020. Se recentrer, faire le point, voir ce qui n'a pas marché et pourquoi. Et surtout réfléchir sur la façon de rebondir.

Aujourd'hui, il a sans doute perdu confiance, il doit juste sentir qu'on le soutient, qu'on est avec lui, et que sa famille ne le lâche pas et qu'on ne l'oublie pas. Il doit juste le sentir et savoir que nous espérons tous le voir revenir tout en haut, performer à nouveau, et nous refaire plaisir. Parce qu'on croit en lui. Et moi le premier !



PAR NICOLAS GEAY
PHOTOS F-BOUKLA@ACTIV'IMAGES



ALKOHOL

PERSPECTIVES





WTS HAMBOURG : **TERRAIN DE JEU PRÉFÉRÉ DE** **L'EQUIPE DE FRANCE** **PERSPECTIVES**



PAR FRANK BIGNET PHOTOS ITU MEDIA / JANOS SCHMIDT



*Une nouvelle fois, les triathlètes français ont su maîtriser le piègeux parcours allemand pour glaner 2 médailles d'argent en individuel avec **Cassandra BEAUGRAND** et **Vincent LUIS**.*

Le lendemain, La France a renouvelé son titre mondial par équipes avec une composition d'équipe inédite.

Cassandra BEAUGRAND ouvre le compteur des bleus

Forte de son succès en 2018, Cassandra apprécie ce parcours et peut en profiter pour améliorer sa meilleure marque sur la WTS 2019, 7^{ème} à Abu Dhabi début mars. Elle connaît et ses adversaires connaissent parfaitement ses faiblesses. Pour éviter le piège du début du vélo, Cassandra doit absolument sortir de l'eau devant les nageuses-rouleuses américaines et britanniques. Mieux vaut avoir une poignée de secondes en sa faveur qu'en sa défaveur.

Son départ natation est canon et lui permet de s'extirper pour passer en tête à la 1^{ère} bouée puis sortir en tête de la partie aquatique. Sandra DODET est également bien placée à 12". Emilie MORIER est pointée à 24" et Léonie PERIAULT à 28". Toutes les 2 sont en difficulté non pas par les écarts inférieurs à 30" mais avant tout par le fait de se retrouver à quelques secondes derrière la championne olympique de 2012, Nicola SPIRIG. A elle seule, elle peut et elle va condamner bon nombre de triathlètes dont nos deux Françaises.

Lors des 20kms vélo rendus dangereux pour la chaussée mouillée, cela roule vite mais avec beaucoup de vigilance. La suisse SPIRIG mène plus pour éviter la chute que pour créer de réelles cassures. Son coach charismatique, Brett SUTTON exprimera son mécontentement sur les réseaux sociaux à propos du choix de ce parcours.

A l'entame de la course à pied, la championne du monde 2013, Non STANFORD s'isole en tête de course. Après une transition cafouilleuse, Cassandra mène seule la chasse derrière la Britannique. Sandra DODET est aux alentours de la 15^{ème} place à quelques encablures. Emilie et Léonie partent dans le 2^{ème} groupe à 1'10.

Au final, Non STANFORD gagne après des années de disette 7" devant Cassandra qui n'a pas réussi à combler les 4 à 5" pendant les 5kms courus en deçà de 2018 (16'07 contre 15'48). Elle remonte à la 9^{ème} place au classement provisoire de la WTS.

Sandra DODET obtient son meilleur résultat sur WTS et prend la 12^{ème} place. Emilie MORIER termine 17^{ème} pour sa 2^{ème} WTS et Léonie PERIAULT à la 21^{ème} place.

Vincent LUIS en route vers le leadership mondial

Absent sur l'étape de Montréal, Vincent LUIS a laissé la 1^{ère} place provisoire à l'Espagnol Fernando ALARZA. Sur le podium à plusieurs reprises sur le parcours allemand, Vincent a toutes ses chances pour reprendre la tête. Après une natation non sélective avec 45 triathlètes en 25", le fait marquant du jour sera les chutes lors du parcours cycliste. Pour les plus chanceux, ils auront simplement



perdu toutes chances de podium, pour d'autres les séquelles seront plus marquées à l'instar du hongrois BICSAK, 3^{ème} à Yokohama. Dorian CONINX se fait piéger par les chutes tout comme Jonathan BROXNLEE, Alex YEE, Henri SCHOEMAN ou Kristian BLUMMENFELT.

A l'entame de la course à pied, on retrouve rapidement le vainqueur de Montréal, le Belge Jelle GEENS, le triple champion du monde, Mario MOLA, le vainqueur de Leeds, Jacob BIRTWHISTLE et Vincent LUIS. Le groupe d'entraînement international de Joël FILLIOL mène l'allure et seul Léo BERGERE s'accroche.

Dans les derniers hectomètres, LUIS et BIRTWHISTLE se détachent et finissent au sprint et le Français s'incline dans les derniers mètres. BERGERE termine à une très belle 5^{ème} place. Piégés en vélo, CONINX remonte à la 25^{ème} juste derrière LE CORRE 21^{ème}.

Vincent en profite pour reprendre la tête du classement général provisoire

avec 438 points d'avance sur Javier GOMEZ et 843 points sur Fernando ALARZA. Pour rappel, une victoire vaut 1000 points. Léo remonte à la 7^{ème} place et Dorian est 11^{ème}.

L'Équipe de France double la mise

Invaincu lors des grands rendez-vous internationaux depuis l'an passé (Championnats d'Europe 2018 – 2019 et Championnats du Monde 2018), l'Équipe de France propose une composition inédite en relais avec Emilie MORIER, Léo BERGERE, Cassandre BEAUGRAND et Vincent LUIS.

Finir par Vincent, cela revient à s'offrir une assurance tous risques. Léo ou Dorian comme 2nd homme, c'est un luxe que toutes les nations peuvent envier à la France. Côté femmes, reste à résoudre deux équations : Quelle 2^{ème} femme ? Quel ordre en 1 et en 3 ? Mettre Cassandre dès le départ permet de faire la course devant mais peut vous mettre en

légère difficulté sur le 3^{ème} relais. Finalement les Bleus vont lancer Emilie MORIER. 8^{ème} avec 20" à la fin du 1er relais, la France n'est pas au mieux, Léo BERGERE doit sortir une course hors norme pour ne pas voir les Bleus se faire sortir à l'instar des USA et de la Grande-Bretagne après 20' de course. Il va remettre la France dans le coup pour le titre et permettre à Cassandre de partir avec le groupe de tête. Fort logiquement, elle va écrémer le groupe sur le 1,6km de course à pied.

Vincent est mis sur orbite et on voit mal comment l'Allemand peut lui contester la victoire. Tout en contrôle, il prolonge l'invincibilité des Bleus. L'Australie complète le podium.

La France gagne mais la France se fait des frayeurs. Etre double champion du monde peut souder une nation dans l'optique des Jeux mais le format du relais mixte ne tolère aucune grosse erreur.

En attendant les Bleus sont encore au rendez-vous.

cervélo

P5X

NEVER LOOK BACK





RENCONTRE AVEC **HOKA ONE ONE !**

SUCCESS STORY



Wendy-Yang-President of HOKA ONE ONE

La marque a bien grandi au fil des années pour devenir un géant de la running dans le monde du triathlon.

Rencontre avec Wendy Yang, Présidente de Hoka One One.

La marque Hoka est devenue au fil des années, incontournable dans le monde de l'équipement en triathlon. Pouvez-vous nous relater comment l'aventure HOKA ONE ONE est née ?

Il y a une dizaine d'années, nos fondateurs (basés à Annecy) ont créé les premiers prototypes HOKA. Ces chaussures étaient conçues pour faciliter la course en descente. Ils se sont inspirés de sports de gravité tels que le ski alpin et le VTT pour concevoir une semelle intermédiaire surdimensionnée (oversize) offrant une conduite unique et stable, qui a vite séduit les coureurs de longues distances, suivis des triathlètes et, finalement, des athlètes de toutes sortes. Aujourd'hui, nous sommes



B DOBROWSKI@ACTIV'IMAGES

devenus une marque qui propose des chaussures de course, de marche, de randonnée et de fitness pour tous les athlètes, des plus compétitifs à ceux qui recherchent l'aventure ou à accomplir leurs objectifs de remise en forme.

D'où vient le nom de la marque ?

HOKA ONE ONE est une expression maorie qui, traduite au sens large, signifie « survoler la Terre ». C'est la base du slogan de HOKA « Time to Fly », car nous visons à développer des produits qui permettent aux athlètes d'avoir la sensation de voler.

Comment souhaitiez-vous vous démarquer dans un marché très concurrentiel ?

L'amorti supplémentaire et le design unique de nos premiers modèles ont tout d'abord attiré l'attention des gens, d'autant plus que ces premiers modèles ont fait leurs débuts à l'apogée du mouvement des chaussures minimalistes. Le contraste était alors plus que visible. Mais HOKA n'aurait pas tenu le coup si les gens n'avaient pas essayé et apprécié les sensations uniques que les chaussures offrent. Nous avons cherché à fabriquer un produit qui plairait aux pratiquants, et nous avons cherché

à le faire de manière authentique, en tant qu'athlètes nous-mêmes.

Avez-vous investi d'abord dans le trail ? la course à pied ? le triathlon ? les trois en même temps ? Quelle a été votre stratégie ?

Les premiers modèles HOKA étaient des chaussures de trail running mais les modèles route ont suivi très rapidement par la suite. Nous avons sponsorisé des événements et des athlètes dans les trois disciplines, bien que le moment décisif de notre investissement dans le triathlon fût jusqu'à présent notre sponsoring de la licence IRONMAN® en tant que partenaire officiel pour la chaussure en 2016.

Est-ce qu'il y a une différence entre les produits achetés par les coureurs à pied purs et les produits achetés par les triathlètes ?

Pas nécessairement. Nos chaussures conçues pour l'entraînement et la compétition sur la route sont celles qui seront probablement préférées pour l'entraînement



PAR JACVAN
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



SUCCESS STORY



J MITCHELL@ACTIV'IMAGES

et la compétition par les triathlètes. Pour les purs coureurs route et les triathlètes, nous fabriquons plusieurs modèles qui pourraient convenir à des entraînements longs, à une course intense le jour de la compétition ou aux deux.

HOKA a longtemps été connue pour proposer des produits avec une semelle démesurée, des looks parfois austères et des chaussures parfois lourdes... aujourd'hui vous avez totalement rompu avec cette image comment pouvez-vous nous décrire cette évolution de la marque ?

La réponse la plus simple est que nos chaussures n'étaient ni encombrantes, ni lourdes malgré qu'elles aient plus d'amorti que leurs pairs dans leur catégorie de poids ou



B DOBROWSKI@ACTIV'IMAGES



J MITCHELL@ACTIV'IMAGES

d'utilisation respective. Les semelles intermédiaires surdimensionnées, qui ont d'abord permis à HOKA de se distinguer, sont accompagnées d'éléments géométriques uniques. La semelle intermédiaire active enveloppe profondément le talon et le pied, afin de guider le pied sans recourir à des renforts, et offre une stabilité intrinsèque. La technologie Meta-Rocker (semelle incurvée sous les métas) a été conçue pour une foulée propulsive efficace. Ces trois éléments ont continué d'influencer nos chaussures, même si la marque a évolué et que nous avons lancé des modèles plus légers et des volumes d'amorti plus modérés, ainsi qu'une plus grande variété de chaussures

comme des modèles de randonnée et de fitness.

HOKA c'est aussi l'innovation... la Carbon X est sortie depuis quelques semaines seulement et fait déjà sensation... pouvez-vous nous en dire plus sur cette running, sa technique ?

La Carbon X est une chaussure de course conçue pour les athlètes de tous types, qu'ils cherchent une qualification olympique ou aient l'objectif de réussir leur premier 5km. Elle a notamment été portée par notre athlète Jim Walmsley lors de son record du monde du 50 miles en mai dernier, mais a trouvé un

CARBON X

THE IMPOSSIBLY CUSHIONED,
CARBON-PLATED SPEED MACHINE.

LIMITLESS.



HOKA ONE ONE

SUCCESS STORY

auditoire avec de nombreux autres athlètes aux capacités différentes.

C'est une chaussure incroyablement légère et amortie, dotée d'une semelle Meta-Rocker agressive qui favorise la propulsion sous les métas. Elle comporte également une semelle intermédiaire à double densité qui offre une combinaison unique d'un amorti moelleux et réactif. Enfin, comme son nom l'indique, elle est dotée d'une plaque en fibre de carbone conçue pour maximiser l'efficacité des foulées des athlètes en les poussant vers l'avant et en accélérant l'impulsion. Cette construction de semelle permet de garder le Meta-Rocker sur de nombreux kilomètres, lors des entraînements ou les jours de course.

Vous êtes devenu la marque associée à l'événement IRONMAN. Pouvez-vous nous en dire plus sur ce partenariat et sur ce qu'il vous a apporté ?

HOKA est le principal sponsor chaussure de la licence IRONMAN® depuis 2016. Les athlètes qui participent aux courses IRONMAN®, à l'instar des coureurs d'Ultra, ont été les premiers à adopter nos chaussures à amorti maximal. Beaucoup ont déclaré que cet amorti complémentaire était le bienvenu lors de la partie course à pied, après un long parcours vélo et la natation. IRONMAN® est une marque reconnue dans le monde entier, synonyme des exigences extrêmes que les athlètes imposent à leur corps pour l'entraînement et l'accomplissement de l'une de ces courses. Y être associé en tant qu'outil pouvant aider les athlètes à accomplir cette tâche est inestimable. En outre, HOKA a dominé le comptage des chaussures en 2017 et en 2018, apparaissant sur les pieds de plus de finishers que



B DOBROWSKI@ACTIV'IMAGES



B DOBROWSKI@ACTIV'IMAGES

toute autre marque, sur ces deux années consécutives.

Mais plus important que notre partenariat sur ces courses, c'est également la chance que HOKA a de redonner à la communauté par l'intermédiaire de la Fondation IRONMAN®. Nous avons pu nous associer à la série de courses pour apporter un changement positif et un soulagement aux communautés de coureurs, y compris sur les restaurations en 2018 et 2019 des

zones endommagées par un incendie en 2017 en Californie, notre état de résidence, au cours de la semaine IRONMAN® Santa Rosa.

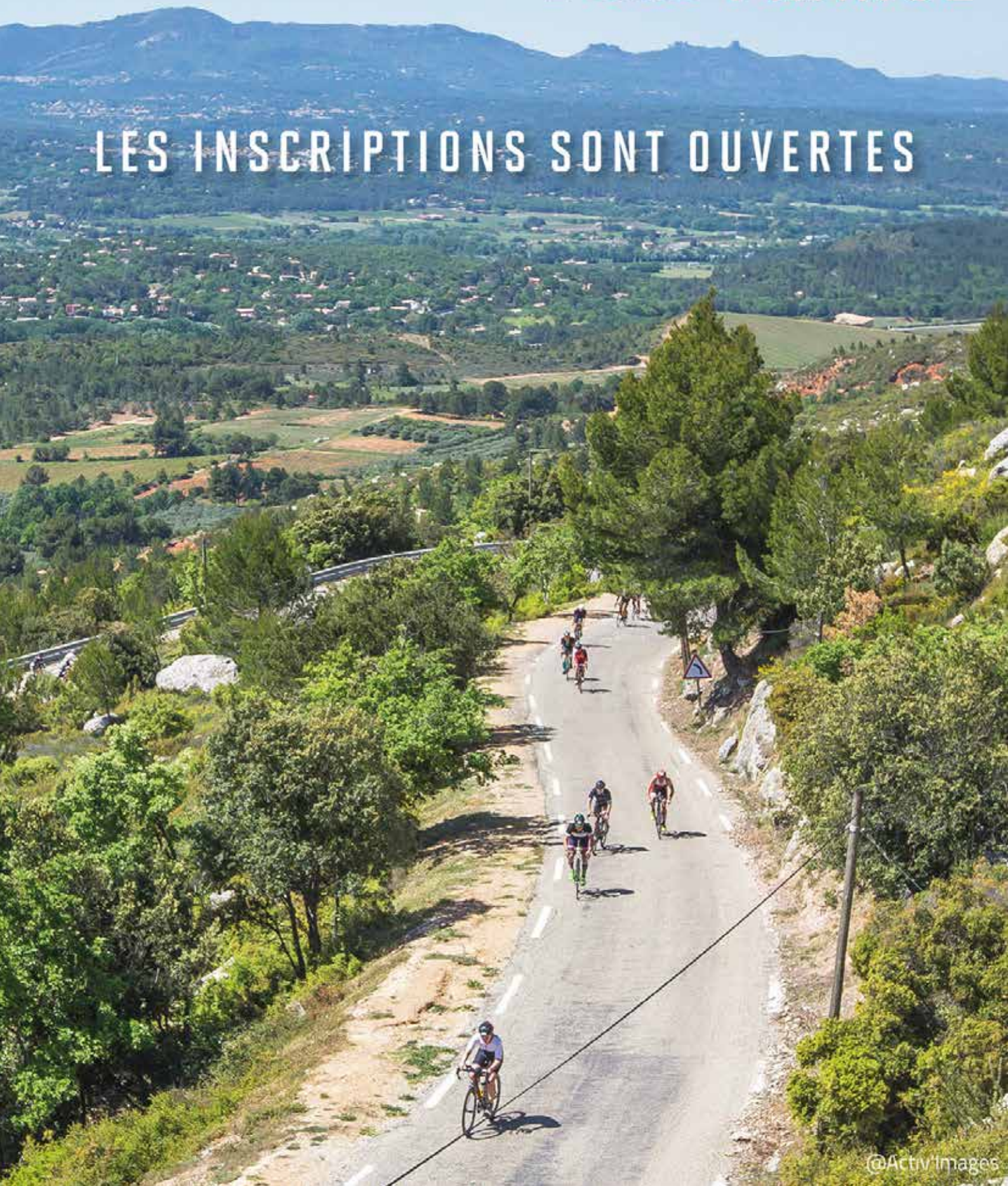
Que peut-on souhaiter à HOKA pour les années à venir ?

De continuer à créer des produits audacieux et innovant pour aider les athlètes du monde entier à atteindre leurs objectifs et leur donner la possibilité d'avoir la sensation de voler.

DIMANCHE 17 MAI 2020

IRONMAN
70.3® PAYS D'AIX
FRANCE

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES





JAMES CUNNAMA **DOMINE LA** **CANICULE** **IRONMAN** **NICE**

Une chaleur accablante, un parcours raccourci mais pas plus facile pour autant compte tenu des températures caniculaires, Frederik Van Lierde n'a pas réalisé le doublé après sa victoire deux semaines plus tôt sur les Sables d'Olonne. Il a dû s'incliner sur le marathon au bénéfice du Sud-Africain James Cunnama et du Français Kevin Rundstadler. Dans la course femmes, l'Australienne Carrie Lester a dominé la course de bout en bout face à une concurrence relevée. Récit.

Le dimanche 30 juin dernier se déroulait la 15ème édition de l'IRONMAN France Nice avec 2541 athlètes au départ de la Plage du Centenaire pour 3.8 kilomètres de natation, 152 kilomètres de vélo pour 2000 mètres de dénivelé positif et 30 kilomètres de course à pied sous la chaleur étouffante de la Promenade des Anglais à Nice. La décision prise par la Préfecture de Nice de raccourcir l'épreuve de son format original, à savoir 3.8 kilomètres de natation, 180 kilomètres de vélo et 42 kilomètres de course-à-pied, aura été logique tant la température a été élevée sur le parcours vélo et sur la partie pédestre.

Ironman Nice



L'un des plus festifs triathlons de France a débuté à 6h25 par la course professionnelle hommes, 6h26 pour les professionnelles femmes et 6h30 pour les athlètes groupes d'âges. A la sortie de la natation, le Belge Frederik Van Lierde pointait déjà en tant que leader en nageant les 3.8 kilomètres en 48'38 dans un groupe constitué de 8 athlètes dont les français Kevin Maurel, Thomas Andre et Kevin Rundstadler. Chez les féminines, Carrie Lester a facilement dominé la première épreuve de la journée en bénéficiant d'une avance de plus de 4 minutes sur Candice Mizon, Manon Genêt, Tine Deckers ou encore Martina Dogana.

Réduit à 152 kilomètres, le parcours vélo n'a pas été pour autant plus facile avec près de 2000 mètres de dénivelé positif, une ascension du Col de l'Ecre en plein soleil et des descentes techniques. Sur les routes qu'il connaît, Frederik Van Lierde a réussi une belle section vélo avec un temps de 4h08. Seul le Français Kevin Rundstadler et le Sud-africain James Cunamma ont réussi à maintenir un écart pouvant encore prétendre à jouer la gagne. Gwenaél Ouillères réalise également une belle prestation en posant le vélo 4^{ème}. Le spectacle allait être au rendez- vous.

Dans la course des professionnelles femmes, Carrie Lester a maîtrisé son sujet en dominant de la mer aux montagnes ses adversaires. Tine Deckers, 5 fois vainqueurs de la course, a cependant fait parler son expérience pour n'accuser qu'un retard de 6 minutes en transition 2. Manon Genêt, grande chance de podium côté français, pointait à 14 minutes, disant adieu à tous rêves de victoire. De la Promenade des Anglais aux montagnes de l'arrière-pays, les athlètes ont pu profiter d'un parcours noté comme l'un des plus beaux au monde sur le circuit IRONMAN.

La chaleur allait être un facteur déterminant pour l'ensemble des athlètes, incluant les professionnels courant pour la victoire. Frederik Van Lierde, venu à Nice dans l'optique d'entrer dans l'histoire en remportant un sixième titre ici, n'a pas réussi à conserver son avance. Probablement fatigué par sa récente victoire à l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée, le Belge a vu le

PHOTOS YANN PHOTO / BARTEK DOBROWSKI /
LIONEL LECOURTOIS @ACTIV'IMAGES





français Rundstadler lui passer devant au deuxième tour puis James Cunamma. Il sauvera sa troisième face à un Diego Van Looy en feu. Réputé excellent coureur, le Belge a démontré tout son talent. Au final, James Cunamma remporte ce 15ème IRONMAN France Nice devant Kevin Rundstadler et Frederik Van Lierde. Chez les féminines, la course à pied n'aura pas apporté de bouleversements. Carrie Lester conserve son titre devant la légende Tine Deckers et la Française Manon Genêt, une nouvelle fois 3ème ici à Nice.

1	James Cunamma	RSA	07:16:16
2	Kevin Rundstadler	FRA	07:23:43
3	Frederik Van Lierde	BEL	07:27:09
4	Diego Van Looy	BEL	07:31:43
5	Robert Brundish	UK	07:33:59

“ James Cunamma remporte ce 15ème IRONMAN France Nice ”



Ironman Nice



1	Carrie Lester	AUS	08:05:20
2	Tine Deckers	BEL	08:09:18
3	Manon Genêt	FRA	08:14:01
4	Martina Dogana	ITA	08:40:56
5	Karen Steurs	BEL	08:46:12





NOTRE RETOUR D'EXPÉRIENCE SUR ***L'IRONMAN...***

Fin juin marque toujours l'IRONMAN France Nice dans le calendrier des triathlètes et nous aimons y faire le déplacement, surtout en cette année de Championnat du Monde IRONMAN 70.3.

Flâner dans les vieilles rues de Nice, découvrir la colline du Château et sa vue sur la Promenade des Anglais ou encore profiter des fontaines du miroir d'eau en cette période de canicule nous fait croire en vacances plutôt qu'au travail.

Le vendredi à 15h30, nous croisons Yves Cordier, regard fermé qui se dirige avec son équipe rapprochée vers son bureau sur la ligne d'arrivée. Nous connaissons ce visage, cela n'annonce rien de bon. En effet, au lancement du briefing athlète au Parc Phoenix, Paul Kaye et Stéphane Garcia dévoilent que l'Iron Girl et l'IRONKIDS seront annulés et

que l'IRONMAN France Nice sera raccourci. Coup de tonnerre sur les réseaux sociaux ! L'historique IRONMAN France Nice ne sera pas un IRONMAN. Grosse déception pour la majorité des athlètes, soulagement pour certains. La raison ? Pollution et chaleur. La décision a été imposée par la Préfecture des Alpes-Maritimes. L'organisation nous confiera que l'événement aurait pu être tout simplement annulée.

Le dimanche matin, les visages fermés et l'ambiance électrique du public nous rappelle que la journée sera longue. Comme raconté dans le résumé de la course, nous avons cru à un moment que Frederik Van Lierde rentrerait dans l'histoire en remportant un 6ème succès ici, puis à la victoire d'un français depuis 2005 et la victoire d'Hervé Faure. Nous avons vu Manon Genêt dans un jour sans à vélo, Tine Deckers

réussir une course digne de son standing ici et Carrie Lester dominé ses rivales en réalisant un parcours vélo exceptionnel.

Lors de cette journée, nous avons vu des organismes meurtris par la chaleur, sur une Promenade des Anglais sans ombre dont une partie était en travaux. Le bitume se décollait sous les pieds des athlètes, un enfer ! Mais lorsque l'on s'inscrit à l'IRONMAN de Nice, on est conscient que l'on va vivre avec les limites et que le défi est de taille. Nous avons également entendu de nombreux athlètes dire que finalement, cette réduction du parcours était essentielle.

Bref, l'IRONMAN France Nice reste unique, historique et un mythe. La prochaine édition se déroulera le 14 juin 2020 dans des conditions plus clémentes, du moins on l'espère.

"THE TOUGHEST  IN THE WORLD"



Club
La Santa



IRONMAN
LANZAROTE
CANARIAS ■ SPAIN

25th May 2019

PUERTO DEL CARMEN, LANZAROTE
Swim 3.8km : Bike 180.2km : Run 42.2km

More information and registration:

www.ironmanlanzarote.com

 [ironmanlanzarote](#)
 [ironman_lanzarote](#)



Club
La Santa



IRONMAN
70.3 LANZAROTE
CANARIAS ■ SPAIN

5th Oct 2019

PLAYA BLANCA, LANZAROTE
Swim 1.9km : Bike 90.1km : Run 21.1km

More information and registration:

www.ironman703lanzarote.com

 [ironmanlanzarote](#)
 [ironman_lanzarote](#)



**CAMILLE
LACOURT**

L'athlète olympique et légende de la natation française a couru l'IRONMAN France Nice. Il est sorti de l'eau en 56'32, a roulé en 6h52'19 et a couru les 30 kilomètres en 4h26'05 pour un total de 12h46'47

DENNIS BREISER

Dennis est une personne atypique. En 2018, il plaque tout pour partir à vélo pour explorer l'Europe mais surtout, pour récolter des fonds pour l'association « Groupe Caméléon » qui œuvre à protéger et aider les enfants dont les parents sont addicts aux drogues ou à l'alcool. Il a déjà parcouru plus de 14 000 kilomètres dans 16 pays différents. Ses sponsors font des dons à cette association en fonction du nombre de kilomètres parcourus. Dennis a donc décidé de rajouter un IRONMAN dans la liste de ses projets pour mener à bien son rêve et son aventure. Dennis a terminé la course en 11h55'15 avec un magnifique temps à vélo de 5h42'18. Bon vent à lui maintenant ! N'hésitez pas à jeter un coup d'œil sur son Facebook Dennis Breiser pour suivre son périple.

**HISTOIRES
D'ATHLÈTES****PATRICE AGOSTINI**

Atteint d'obésité – 183 kilos pour 178 cm – Patrice a totalement changé son style de vie pour devenir un IRONMAN. Membre du club local Team Nissa Triathlon, Patrice a terminé l'IRONMAN en 10h42'35 après avoir nagé en 1h12'55, roulé en 5h47'34 et couru en 3h28'04. Respect !

**LAURA FAURE ET L'ASTRES CREILLOIS
TRIATHLON**

Club le plus représenté lors de l'IRONMAN France Nice, l'Astres Creillois Triathlon a couru en

hommage à Julian, jeune triathlète décédé en 2018 d'un cancer. Son amie, Laura Faure, nous raconte les raisons



de cette forte mobilisation.

On a participé pour l'association Ironjuw qui récolte les fonds pour la recherche contre le cancer (via l'institut gustave Roussy, le premier centre d'Europe de recherche contre

le cancer). Nous avons déjà donné 12000€ en fin d'année dernière.

Ironjuw, c'est une association que nous avons créé à la suite du décès de Julian ELEOUET avec sa famille. Il est décédé d'un cancer le 20 juin 2018. Ironjuw c'était son surnom sur les courses. L'objectif est de courir en représentant fièrement Julian. Il aimait le triathlon, les courses à pied, les courses de vélo, etc.

Il aimait surtout faire des IRONMAN. Son favori était Nice qu'il a fait 5 fois. Son dernier en date : 2016 en 9h36. Il adorait cette course.

Nous avons tous couru pour lui le 30 juin 2019 car le 30 juin il aurait dû avoir 31 ans.

Laura Faure a terminé la course en 12h05'58 après avoir nagé les 3.8km en 1h09'36, roulé les 152km en 6h48'52 et couru les 30km en 3h42'47

« J'Y AI CRU JUSQU'À CE QUE CUNAMMA ME PASSE ! »

KEVIN RUNDSTADLER

Deuxième derrière le Sud-africain James Cunamma, le Français a été un prétendant à la victoire sur cette course de légende. Réputé bon nageur et excellent cycliste, le Français pourrait être l'une des étoiles montantes du triathlon longue distance français sur le label IRONMAN dans les années à venir.

Salut Kevin, es-tu redescendu de ton nuage après cette 2^{ème} place à l'IRONMAN France Nice ?

Pas totalement puisque je suis déjà en stage d'altitude à Tignes pour préparer la deuxième partie de saison !

Plus sérieusement, c'était vraiment top de finir 2^{ème} aux côtés de grands champions !

Une journée riche en émotions, partagée avec ma copine et mes proches.

J'ai vraiment savouré le dernier kilomètre de la course avec tout ce public venu en nombre encourager les triathlètes malgré la canicule !

Avais-tu imaginé pouvoir faire ce résultat ?

Honnêtement non, au vu de la start list et du peu d'expérience que j'ai encore sur la distance. Je voulais dans un premier temps valider un top 10 et me rapprocher pourquoi pas du top 5.



Mais en règle générale, je n'aime pas me fixer un résultat en termes de classement. Je préfère donner le maximum et être à la place que je vaud ce jour-là.

Forcément monter un jour sur un podium IRONMAN me faisait rêver, mais ça restait illusoire, alors finir 2^{ème} c'était juste énorme !

Est-ce que l'IRONMAN France Nice était ton objectif prioritaire ou une étape dans ta saison ?

L'IRONMAN de Nice était clairement l'objectif sur la première partie de saison.

J'avais orienté la préparation et les courses de préparations pour arriver en pic de forme le jour j

Cette deuxième place te donne-t-elle de nouvelles ambitions ?

Quand on goûte au podium on a forcément envie de le réitérer sur les prochaines courses.

Mais il faut rester lucide, continuer à s'entraîner dur et prendre chaque course comme elles viennent car tout est remis à plat sur la ligne de départ.

Est-ce que le fait que la course ait été raccourcie enlève un peu de saveur à ta performance ?

Tous les athlètes étaient préparés pour couvrir et performer sur les 3.8km de natation, 180km vélo et le marathon.

J'avais également envie de me tester sur la distance reine après toutes ces heures d'entraînements effectués.

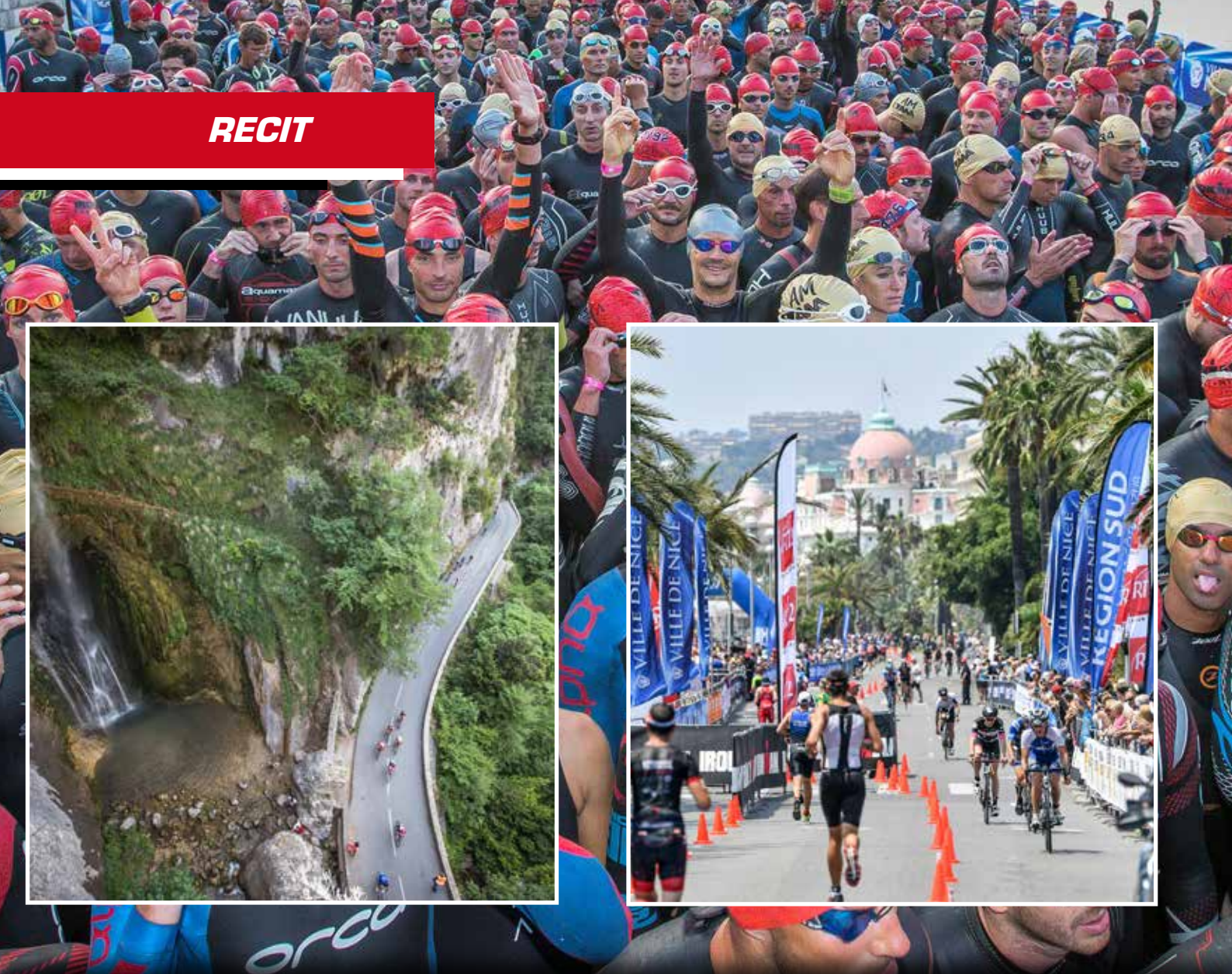
Sur le coup forcément déçu que les distances aient été raccourcies, mais c'était soit ce format, soit l'annulation de l'épreuve donc... C'était un aléa de course, il fallait donc adapter ses allures en fonction des distances modifiées.

Il y aura d'autres occasions de se tester sur full, ça ne reste que du sport !

As-tu cru à la victoire à un moment donné ?

J'essayais de rester concentré sur ma course, mais forcément quand tu passes en tête, ça te traverse l'esprit à un moment donné.

J'y ai cru jusqu'à ce que Cunamma me passe.



RENCONTRE AVEC UN *TEAM LEADER*

Véronique Giannini est une fidèle au poste. Arbitre sur certaines courses, Véronique est surtout l'une des plus fidèles volontaires de l'IRONMAN France Nice. Nous avons voulu lui poser quelques questions après la course.

Véronique bonjour. Quel est votre rôle au sein de l'IRONMAN France Nice ?

Mon rôle au sein de l'Ironman France Nice est, sous les directives de Flora, de m'occuper de l'enregistrement des athlètes, remise des dossards et de fidéliser mon équipe de bénévoles.

En quoi consiste être « Team leader » ?

Team Leader c'est pour moi être avant tout souriant, disponible, répondre aux questions et inquiétudes des athlètes et gérer l'équipe de bénévoles.

Depuis quand aidez-vous l'organisation IRONMAN ?

Cela fait maintenant 15 ans que je fais partie du monde Ironman dont 12 ans en Team leader.

Comment avez-vous réagi à l'annonce d'IRONMAN de raccourcir la course ?

Pour éviter l'annulation comme dans les autres départements, la solution de raccourcir la course était la meilleure des solutions.

Était-ce vraiment nécessaire ?

Oui c'était nécessaire pour la santé des athlètes comme des bénévoles.

Que retenir de cette édition 2019 ?

Une épreuve dans l'épreuve mais une très belle édition riche en émotions comme d'habitude.



VANQUISH

HED.

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS

HEDCYCLING.FR



Cette jante 100% carbone est fabriquée dans notre usine du Minnesota où elles ont 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.



ROUE AVANT

LARGEUR DE JANTE :

30mm

734G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

ROUE ARRIERE

LARGEUR DE JANTE : 30mm

855G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE



RETROUVEZ-NOUS SUR **HEDCYCLING.FR** POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR CES ROUES

+33 (0)6 76 51 66 65

HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM

stay in touch!







FRODENO EST TOUJOURS LÀ !

IRONMAN FRANCFORT

PHOTOS JAMES MITCHELL @ACTIV'IMAGES



C'était la course que l'on attendait... Le duel entre le double champion du monde IM Patrick Lange et le grandissime Jan Frodeno. Un duel qui a tourné court mais Frodeno a démontré qu'il fallait encore compter sur lui !

Chaque année l'Ironman Francfort offre un spectacle de toute beauté en raison du plateau toujours impressionnant qui se presse au départ de cette épreuve également support des championnats d'Europe IM.

Le parcours du championnat d'Europe Mainova IRONMAN à Francfort est l'un des parcours les plus denses pour les spectateurs du circuit IRONMAN. Il possède également l'une des lignes d'arrivée les plus historiques, se terminant au cœur de la vieille ville.

Comme chaque année, les athlètes (épreuve SOLD OUT en quelques jours) commencent leur journée avec un parcours de natation de 3,8 km dans les eaux calmes du Langener Waldsee. Le parcours à deux boucles a une courte distance entre les tours. La température de l'eau est généralement comprise entre 22 ° C et

24 ° C. Le parcours en vélo à deux boucles guide les athlètes à travers le centre de Francfort et les petits villages environnants. Le parcours, qui est fermé à la circulation, est difficile, mélangé à des sections plates. Des milliers de spectateurs viennent encourager les athlètes sur les 185 km de pistes cyclables. Le parcours de 42 km à plat comprend quatre tours rapides, ce qui permet aux athlètes d'atteindre leurs meilleurs temps au marathon. Des milliers de spectateurs se rassemblent le long de la promenade au bord de la rivière.



Chez les hommes, on attendait la première rencontre de la saison entre le double champion Ironman Patrick Lange et le tenant du titre sur Francfort Jan Frodeno. A noter que l'autre champion allemand, Sebastian Kienle était également sur la ligne de départ.

L'avantage revenait d'entrée de jeu à Jan Frodeno qui en terminait le premier avec la partie natation suivi de MacNeice. Ses deux principaux rivaux du jour ne pointaient qu'à deux minutes. Très vite, Sebi Kienle mettait la machine en route pour reprendre des minutes et des concurrents. Une remontée que n'avait pas l'occasion d'accomplir le champion du monde... Patrick Lange était rapidement

victime d'une crevaison qui devait le contraindre à perdre de précieuses minutes et à se résoudre à laisser filer toute chance de victoire.

Frodeno et Kienle arrivaient tous les deux en T2. Mais Kienle devait faire un

stop dans la tente médicale en raison d'un bout de verre dans son talon. Alors qu'il était en train de se faire soigner, Frodeno prenait quelques secondes pour s'enquérir de l'état de son compatriote. Voyant que tout semblait rentrer dans l'ordre, il





s'élançait pour le marathon... et pour une nouvelle victoire. Même si Kienle parvenait à rejoindre l'ex-champion du monde, il ne parvenait pas à prendre l'avantage. Frodeno en profitait pour porter une accélération suffisante, sous la canicule, et s'imposer en sub8 dans des conditions de chaleur extrême (7h56'02). Kienle conservait sa deuxième place en 8:00:01 tandis que Frank Loeschke pointé à plus de 17 minutes de la 2^e place montait sur la troisième marche du podium.

Quant à Patrick Lange, dès lors que la victoire était perdue, il n'avait plus qu'un seul objectif en tête... finir la course pour valider son ticket pour Hawaïi. Pour rappel, le champion du monde en titre n'a qu'à terminer un Ironman pour décrocher son slot. Mission accomplie avec une 11^e place qui ne restera pas dans les annales.

Deux slots étaient disponibles sur ce rendez-vous, ils sont attribués à Frodeno et Kienle. Jan Frodeno met désormais le cap sur Hawaïi qu'il

manque depuis deux ans (forfait l'an dernier sur blessure). Il a d'ailleurs annoncé qu'il ne participerait pas aux championnats du monde 70.3 à Nice en septembre prochain.

Dans la course féminine, en l'absence de Daniela RYF la course restait très ouverte. La victoire est revenue à l'Américaine Skye Moench devant Imogen Simmonds et Jen Annett. A noter la 7^e place de la Française Anne Basso.



Triathlon de Paris



TRIATHLON DE PARIS

LE GRAND PLONGEON !

Le 30 juin dernier, grand plongeon dans le Canal l'Ourcq pour les 4 800 participants au départ du Garmin Triathlon de Paris. Après la période de canicule, les 24 °C annoncés ont ravi les triathlètes, qui pour la plupart (50%) découvraient la discipline. Le comble, il faisait plus chaud dans l'eau qu'à l'extérieur ! C'est dans une eau à 26 °C qu'ils se sont élancés pour la natation en direction du Parc de la Villette où les vélos les attendaient pour une traversée de Paris devant de nombreux sites emblématiques comme Place de la République, la Bastille, la Pyramide du Louvre, Place de la Concorde, le Grand Palais, la Tour Eiffel, le Trocadéro ou encore l'Arc de Triomphe. Retour ensuite dans l'unique zone de transition, située au Parc de la Villette, pour enchaîner avec la course à pied au cœur du plus grand parc culturel urbain de la capitale. C'est dans une ambiance chaleureuse qu'est arrivé le premier triathlète de la course olympique, Romain Eliasse, licencié au club d'Issy les Moulineaux, en 2h05. Juliette Coudrey remporte l'épreuve en 2h22.



LES CHIFFRES CLES

=> Le Garmin Triathlon de Paris en constante augmentation : 600 participants en 2007, 3 500 en 2018... cette évolution confirme la «tendance triathlon» dans l'hexagone. Avec sur la dernière décennie +105% de licenciés, +48% de clubs et 3 123 épreuves soit +140%, la discipline connaît une progression sans précédent.

=> 85% de franciliens

=> 21% de femmes

=> En individuel ou en relais, 50% des inscrits sont des primo-participants.

=> L'épreuve est disputée sur deux formats possibles : le format M à faire en individuel ou en relais ou le format S



PAR PHOTOS THAT CAMERAMAN /
F.BOUKLA ©ACTIV'IMAGES



À L'ARRIVÉE... **Ils nous livrent leurs** **impressions**



Juliette Coudrey - 1^{ère} femme sur le format olympique

«Ravie d'avoir pu gagner à domicile ! C'était une belle journée, les conditions climatiques étaient en notre faveur même s'il faisait chaud pendant la course, une belle organisation. Je suis arrivée en visant la gagne car j'ai déjà remporté ce triathlon plusieurs fois donc je suis très heureuse».



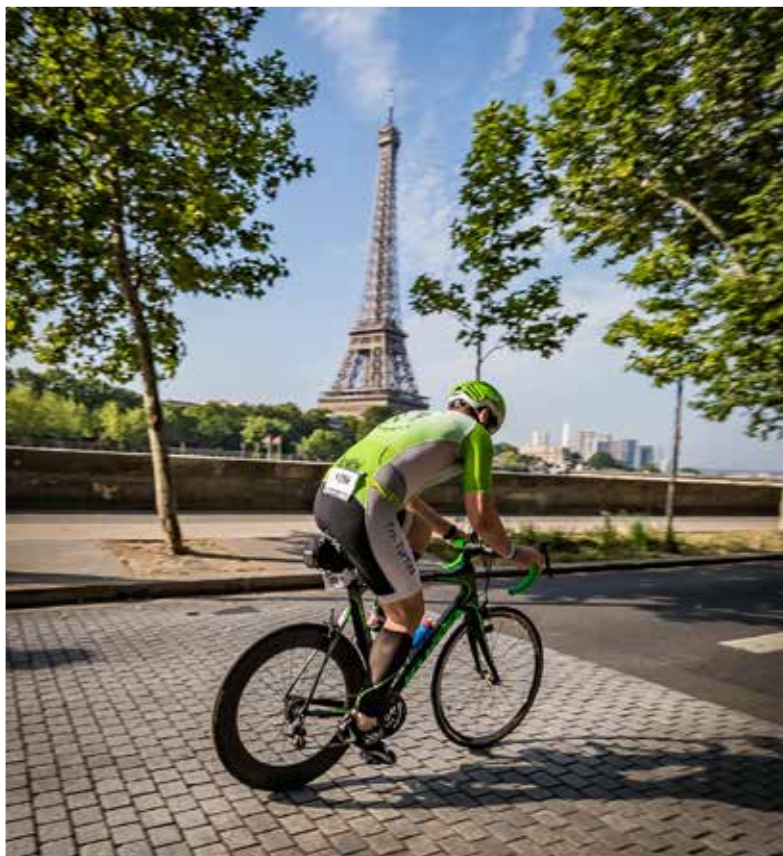
Claude 78 ans, le doyen de l'édition 2019

«C'est une très belle course, le nouveau parcours est très agréable et je suis très content d'avoir pu faire cette édition qui était très pratique en termes d'organisation pour moi ! J'ai beaucoup appréhendé avant aujourd'hui mais je suis très heureux d'avoir participé à cette édition 2019 du Garmin Triathlon de Paris».

Elise Marc, équipe de France de Paratriathlon, présente pour promouvoir le sport pour tous

Samuel, son 1^{er} triathlon

«Je suis venu faire ce triathlon avec 5 amis qui m'ont proposé il y a quelques mois de me lancer dans cette épreuve. J'avais comme objectif au départ de le terminer, puis au fur et à mesure des entraînements j'ai vu que les progrès se faisaient sentir rapidement donc j'ai changé d'objectif et j'ai réussi à faire moins de 3h comme je le souhaitais j'en suis très fier».



Mouna, 1^{ère} épreuve sportive de sa vie

«En passant la ligne d'arrivée j'étais tellement contente ! Je suis vraiment nouvelle dans le triathlon, j'ai couru pour la première fois de ma vie en février lorsque mes amis m'ont lancée le défi de m'inscrire au Garmin Triathlon de Paris. J'ai dû m'entraîner régulièrement en natation et en course à pied car ce sont les deux disciplines que je n'avais jamais pratiquées. Je suis très fière de moi, fière de ma médaille de finisher !»



CARTON PLEIN POUR LE CHTRIMAN 2019 !

Le Chtriman a su créer au fil des éditions son cercle vertueux de triathlètes fidèles comme de bénévoles qui contribuent ainsi à la pleine réussite de l'épreuve. 2700 participants sur le week-end, 10 épreuves au programme... Tout roule pour le Chtriman. Rencontre avec Christophe Legrand, un organisateur heureux.

SOLD OUT depuis plusieurs mois, l'épreuve s'annonçait comme un nouveau succès... est-ce que cette édition 2019 a été un grand cru ?

C'est à mon sens la plus belle édition du Chtriman depuis que l'épreuve est positionnée sur Gravelines en 2012. 1200 triathlètes se sont affrontés sur 6 courses le samedi et 1500 le dimanche répartis sur 4 courses soit 2700 triathlètes sur le week-end.

Le dernier week-end de juin était cette année encore un week-end bien chargé sur le calendrier des épreuves. Et pourtant le CHTRIMAN parvient à tirer son épingle du jeu. Comment expliquez-vous cet engouement en dehors de tout label ?

Le Chtriman a dorénavant sa "clientèle" qui n'est que très

Chtriman



peu participante aux épreuves aux coûts d'inscription élevés. Nous avons une grosse participation des clubs français et belges qui recherchent une sortie idéale pour tous leurs membres avec de la convivialité et une ambiance sympathique.

Quelle course a obtenu le plus de succès ?

Le Chtriman 113 et ses 1100 inscrits, ce qui en fait le 3ème ou 4ème en termes de participation, pour un triathlon distance L organisé sous l'égide de la F.F.TRI..

Certaines années ont connu des difficultés en raison d'une météo plutôt maussade. Cette année, c'était plutôt l'inverse non avec la canicule... comment vous êtes vous organisés ?

Nous avons eu de la chance car la canicule n'est pas arrivée jusqu'à nous car nous avons bénéficié d'une brise marine qui a proposé une température de 23° à 25°, pour les épreuves longue distance du dimanche.

Quant aux épreuves du samedi, elles se sont déroulées avec une température de 32°. Maintenant, nous bénéficions d'un partenariat important avec Suez et nous

pouvons proposer de l'eau à volonté sur l'ensemble de nos postes de ravitaillement. Ce qui nous assure une grande souplesse dans la gestion de nos concurrents.

Est-ce qu'il y avait des nouveautés cette année ?

Nous avons organisé l'un des tout premier SwimBike en France et surtout le premier SB en distance L. Nous avions 100 partants sur cette seule course.

Au niveau des participants, est-ce que vous êtes sur une population locale ou est-ce que vous parvenaient à séduire des pays limitrophes comme l'Angleterre ou la Belgique ?

Nous avons environ 25% de triathlètes belges sur l'ensemble de nos courses, pour le reste ils proviennent en grande partie de région française située dans la moitié supérieure de notre hexagone.

Nous avons pu compter également sur une participation de 200 décathloniens qui avaient fait du Chtriman, leur épreuve team building de la saison.



PAR JACVAN

PHOTOS P.CHARLIER @ACTIV'IMAGES





Combien de bénévoles contribuent au succès du Ch'tri Man ?

Le Ch'tri Man, ce sont 350 bénévoles sur 3 jours, provenant en grande partie de clubs de la Ligue que nous dédommageons pour leur venue sur nos épreuves. C'est un cercle vertueux qui voit les clubs de la ligue nous aider dans notre organisation et en retour, le Ch'tri Man soutient les actions de ces clubs tout au long de la saison.

Tout roule pour le Ch'tri Man, que pouvez-vous souhaiter ?

Nous avons le projet d'organiser une épreuve internationale avec le Ch'tri Man 113 comme support, nous espérons que notre candidature saura intéresser l'ETU en 2021 ou en 2022.

Le Ch'tri Man 2020 a d'ores et déjà sa date, ce sera le 26, 27 et 28 juin 2020. Les inscriptions ouvriront au début du mois de septembre, via notre site : www.chtriman.com

Nous aurons une nouveauté avec la création d'un aquathlon distance L aura un départ commun avec le Swimbike.



HUUB

BROWNLEE AGILIS

La combinaison ultime pour la performance



credit photo: J. Mitchell@activimages

WWW.HUUBFRANCE.COM



DÉCOUVRIR
MARSEILLE À
TRAVERS LE TRI ...
TRIATHLON DE
MARSEILLE

Le triathlon de Marseille c'est un swimrun urbain à travers certains fameux monuments de la ville mais c'est aussi un triathlon M ou L dans la Marina Olympique, la Gineste ou encore la Corniche Kennedy. Mais c'est avant tout un état d'esprit indescriptible, le fameux made in Marseille.

Le triathlon de Marseille a livré les 20 et 21 juillet dernier un nouvel opus. L'ensemble des épreuves affichaient SOLD OUT depuis quelques jours. Pendant deux jours, plus de 1500 athlètes étaient donc attendus dans la cité phocéenne pour s'adonner à leur passion des sports enchaînés : le swimrun en solo ou duo et le triathlon sur format M ou sur format L... Voire même les deux puisque l'organisation proposait aux triathlètes de découvrir le swimrun et inversement. C'est d'ailleurs ce qu'à fait Guillaume Fournier qui nous livrait ses impressions sur cet enchaînement. « *Un week-end sportif au top, au cœur de la cité phocéenne découverte sous un angle splendide... plein de belles images me reste en mémoire... les deux épreuves sont vraiment extra et leur enchaînement sur deux jours demande un peu d'entraînement ! J'ai partagé cette expérience avec*

Triathlon de Marseille



mon binôme Cantalou, c'était notre premier triathlon officiel le dimanche au milieu de triathlètes bien préparés, mais nous avons pris beaucoup de plaisir sur ce site idéal. Nous reviendrons... »

Ils étaient donc un peu plus de 200 sur le départ du swimrun de Marseille. Un swimrun un peu particulier puisqu'il se veut urbain. Exit la nature et les parties trails, mais vous ne perdez pas forcément au change puisque cette épreuve vous propose de découvrir la cité phocéenne à travers quelques uns de ses plus beaux monuments : le départ du Mucem, un passage par le Fort St Jean avant de fouler le Vieux Port qui s'éveille à peine et la Bonne Mère qui veille, le Pharo, le Vallon des Auffes, la plage des catalans... Cette course est avant tout une invitation au voyage ! Et le vainqueur de cette édition



PAR JACVAN

PHOTOSY. FOTO, F.BOUKLA, JACVAN @
ACTIV'IMAGES





2019 ne dira pas le contraire : « *Les conditions de course étaient vraiment idéales. On nage dans une eau à 23 degrés et la course à pied se fait dans des lieux connus de Marseille, c'est juste parfait. C'est une autre manière de pratiquer le swimrun et je ne peux qu'encourager les organisateurs à se lancer dans ce format de course* ». En effet, le swimrun urbain de Marseille se veut accessible à tout type de swimrunners : les spécialistes de la natation, les spécialistes de course à pied mais aussi ceux qui savent nager et courir et qui ont juste envie de se faire plaisir. Et ils étaient d'ailleurs nombreux au départ de ce swimrun endossant pour la première fois un dossard de swimrunner comme Fred venu tester en solo. « *Je suis plutôt triathlète mais j'avais envie de goûter à autre chose dans un cadre magique. Découvrir Marseille de cette manière, c'est juste l'idéal. Je n'étais jamais venu ici auparavant. Ce swimrun représentait donc une grande première à plusieurs égards... le bilan ? je re-signe tout de suite pour 2020 !* »

Mathilde Parisi, gagnante solo chez les femmes partageait cet avis également... « *Nager dans la Méditerranée dans une eau aussi claire, c'était juste magique* ».

Ce sont donc des sourires qui irradiaient les visages des swimrunners au gré des arrivées. A peine le temps de souffler et nous voilà repartis sur les aquathlons enfants avec des noms de catégories qui fleurent bon le Sud : les rascasses, les sardines, etc. 150 gamins venus s'affronter sur un aquathlon aux distances adaptées en fonction des âges.

Sourires, rictus d'effort, félicitations... voilà une belle manière de terminer la journée. Le rendez-vous est pris le lendemain matin dès 5 heures pour un départ du triathlon L. La nuit a été courte et le Mistral a fait s'envoler les 400m de moquette entre la sortie de



l'eau et le parc à vélo. Pas le temps malheureusement de pouvoir à ce désagrément au grand dam des organisateurs... 1200 triathlètes attendent pour en découdre. 200 sur le long et 1000 sur le format M qui part deux heures plus tard. L'organisation a préparé un parcours aux petits oignons. Une natation sur la base nautique du Roucas Blanc, la base qui deviendra Marina olympique en 2024, un parcours vélo entièrement fermé avec pour terrain de jeu la Gineste à boucler deux fois pour les triathlètes du long et une course à pied le long de la fameuse Corniche Kennedy. Sans doute l'un des plus beaux parcours de triathlon tant par la beauté de ses paysages que par la quiétude de pouvoir évoluer en toute sécurité sans circulation. Pas de grandes stars au départ de ce triathlon qui mise avant tout sur l'ambiance et la convivialité... et un invité de dernière surprise qui va pimenter finalement un peu plus cette épreuve. Le tenant du titre Kevin Rundstadler, vainqueur en 2018 et récent 2e sur l'IM de Nice a décidé de couper son stage sur Tignes pour s'aligner au départ du triathlon de Marseille. Sa compagne Justine





Mathieux est également du voyage et fait office elle aussi de favorite chez les féminines. Elle s'impose d'ailleurs sur cette course tandis que Kevin doit se contenter d'une belle 2e place, la victoire revenant au pensionnaire du Triathl'Aix Erwan Jacobi. Sur le format L, Loïc Gabison s'impose chez les hommes et... dans la course femmes.

Au-delà des résultats sportifs, cette épreuve misait sur le triathlète : plus de 400 bénévoles engagés sur les deux jours, une belle médaille pour le récompenser de cette journée de dépassement de soi, une bière bien fraîche à l'arrivée* et un moment convivial autour de la traditionnelle Sardinade. Bref, tout ce qui fait qu'on aime le triathlon de Marseille et qu'on y revient chaque année. Pour 2020, des surprises sont actuellement en préparation... une affaire à suivre.



ST-YORRE

L'EAU DES TRIATHLÈTES




C'est parce qu'elle apporte naturellement des minéraux, du sodium et des bicarbonates que St-Yorre est l'eau choisie par les triathlètes pour s'hydrater avant, pendant et après l'effort.



Eau officielle de



www.st-yorre.com - rejoignez la communauté running sur  [styorrerunning](https://www.facebook.com/styorrerunning)

Challenge Roth

une victoire inédite



Le Challenge Roth, la course si spéciale dans le monde du triathlon a couronné de nouveaux champions pour cette édition 2019 : l'épreuve a concrétisé les rêves de victoire de l'Allemand Andi Dreitz et de l'Anglaise Lucy Charles-Barclay.

Andreas Dreitz a prédit samedi une première victoire sur le DATEV CHALLENGEROTH. Le lendemain, sa prophétie se réalisait dans un temps de 7:59:02. Derrière lui, Jesper Svensson (SWE) et Cameron Wurf (AUS) se sont classés deuxième et troisième à la «Triathlon Dream Factory».

Dreitz a mené la course de 40 km sur le vélo, décrochant le chrono du jour en 4:13:12 et a couru un marathon en 2:51:11 en tête mais ce n'était pas une victoire facile -

CHALLENGE ROTH

UNE VICTOIRE
INÉDITE



«j'ai vécu beaucoup de hauts et de bas aujourd'hui. Cette victoire est insensée.»

Dans un stade de triathlon bondé à Roth, le héros local a été accueilli par la famille Walchshöfer et applaudi par des milliers de fans. Et juste à temps pour l'arrivée du vainqueur, le soleil a finalement fait son chemin à travers les nuages alors que Dreitz recevait les applaudissements enthousiastes des fans, la cérémonie des fleurs et la douche de champagne obligatoire !

Svensson avait mené la natation avec une marque de 48:27 mais les trois Andies (Dreitz, Böcherer et Potts) l'ont rapidement repoussé à la quatrième place. Mais le Suédois n'a rien lâché. Il s'est frayé un chemin vers

l'avant, réalisant un marathon en 2:48:43 pour remporter la deuxième place en 8:02:20. La troisième place, Wurf, a également réalisé une performance sur le parcours: Il voulait montrer cette année à Roth qu'il pouvait non seulement rouler très vite, mais aussi courir vite, comme il l'a fait aujourd'hui avec un temps de 2:50:37. Contrairement à l'année dernière, il n'a perdu aucune place et a terminé en 8:04:08. Les chronos se sont affolés lors de ce marathon mais le temps le plus rapide revient au Britannique David Mac Namee avec une marque de 2:41:01 !

PHOTOS JAMES MITCHELL @
ACTIV'IMAGES





Chez les femmes, Lucy Charles-Barclay a remporté en menant la course de bout à bout. Comme à son habitude, la Britannique a démontré toute sa fluidité sur la partie natation pour boucler ce premier tiers en 49:01, soit une avance de 5:28 sur la deuxième, Rachel McBride (CAN). Tandis qu'elle tenait la tête, les poursuivants Sarah Crowley (AUS) et la gagnante de l'année dernière,

Daniela Blyemehl (GER), n'ont jamais été en mesure de l'inquiéter. Avec un cri de joie, la joueuse de 25 ans a franchi la ligne d'arrivée avec des acclamations fortes et un nouveau record personnel de 8:31:09. *«Je ne saurais assez remercier les spectateurs pour leur soutien. C'est tellement important, car on ne peut jamais arrêter de tout donner et de tout donner.»*

Sarah Crowley est sortie de l'eau en cinquième position et a maintenu cette position jusqu'à ce qu'elle avance à la marque des 70 km avant de quitter le vélo en quatrième position. Un marathon de 3:00:02 lui a permis de se hisser à la deuxième place sur le podium. Blyemehl a terminé troisième en 8:43:17.

Pour les résultats complets, rendez-vous sur : www.challenge-roth.com





BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT

BOOSTER
ELITE EV2

**VOUS VOULEZ COURIR PLUS,
PRENEZ SOIN DE VOS MUSCLES !**



NEW

JUSQU'À
42%
DE
RÉDUCTION
VIBRATIONS

79%
AMÉLIORATION
RETOUR VEINEUX

RÉDUCTION
DOULEURS
MUSCULAIRES
39%
LE 1^{ER} JOUR

BOOST YOUR PERFORMANCES

**ACCÉLÉREZ
VOTRE RÉCUPÉRATION**

**DIMINUEZ
LE RISQUE DE BLESSURES**

**AMÉLIOREZ
VOS PERFORMANCES !**



**100 %
FRANÇAIS**

R&D - DESIGN - PRODUCTION

UTILISÉ PAR PLUS DE
10 000
ATHLÈTES DE HAUT-NIVEAU

WWW.BVSPORT.COM

20 ANS
DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE

4 ÉTUDES CLINIQUES
5 BREVETS INTERNATIONAUX

Challenge Kaiser



**MAURICE CLAVEL ET
RADKA KAHLEFELDT
REMPORTENT LE 10^E
ANNIVERSAIRE DE
CHALLENGE-
KAISERWINKL-
WALCHSEE**

Maurice Clavel et Radka Kahlefeldt ont remporté la dixième édition du CHALLENGEKAISERWINKL-WALCHSEE dans une course de grande classe sous des températures extrêmement élevées. Après que Clavel ait pu prendre la première place à de Frederic Funk lors du deuxième tour vélo, il a pu augmenter son avance lors du semi-marathon final pour remporter la victoire en un temps impressionnant de 3:50:38. Du côté des femmes, Radka Kahlefeldt a dominé l'épreuve depuis le départ de la natation et a pu conserver son avance sur le parcours de vélo devant la forte Emma Pallant (deuxième place) et augmenter l'avance dans la dernière manche pour franchir la ligne d'arrivée en première position dans 4 : 19: 45 heures.

Le 10^e anniversaire du CHALLENGEKAISERWINKL- WALCHSEE a débuté par un départ spectaculaire de la plage dans le lac bleu turquoise du lac Walchsee à 10 h 30, avec le départ des pros hommes. Frederic Funk, Maurice Clavel et David Bishop prennent les avant-postes. Avec un temps de natation de 24:19 minutes, Nils Frommhold a été le premier à atteindre la zone de transition. Cependant, c'est Frederic Funk qui prend la tête du peloton et, avec Clavel et Frommhold, étend son avance sur le reste du peloton jusqu'à la marque des 45 km.



Kaiserwinkl - Walchsee

Dans la seconde moitié du parcours, le vainqueur final, Clavel, a pris la tête et a pu creuser l'écart de 3 minutes sur Funk et le reste du peloton pour entrer dans la deuxième zone de transition. *«Grâce à mon camp d'entraînement d'altitude à Saint-Moritz, j'ai pu accélérer la seconde moitié du parcours de vélo»*, a déclaré Clavel, qui n'a jamais faibli dans la dernière manche et qui a pu maintenir un rythme toujours élevé pour creuser l'écart à ses poursuivants en plus. Avec un temps de victoire très fort de 3:50:38 heures, il termine la course. *«Compte tenu du très solide plateau sur cette*



“

Je ne voulais tout simplement pas abandonner mon leadership aujourd'hui et c'est ce que j'ai fait!

épreuve, cette victoire signifie beaucoup plus. Mon travail a porté ses fruits. J'ai fait ma propre course de bout en bout!»,

PHOTOS PHOTOS ©CHALLENGE_
KAISERWINKL-WALCHSEE





confiait Clavel à l'arrivée, après avoir également résisté aux températures extrêmement élevées. Après 3:53:07 d'effort, Frederic Funk a franchi la ligne d'arrivée en deuxième position et était tout aussi satisfait: *«J'ai commencé le premier tour de moto un peu trop vite, mais comme c'est mon parcours à domicile, les spectateurs m'ont simplement poussé à l'avant. En entrant dans le semi-marathon, j'ai dépassé complètement ma limite dans la course et je ne pensais pas que je finirais quand même par y arriver, je suis super content de ma deuxième place!»*

Du côté des femmes, Radka Kahlefeldt a été la première à marquer sa course quand elle a accéléré le rythme au lac Walchsee. Suivi par Emma Pallant et Julia Gajer, elle a atteint la sortie de l'eau après 26:58 minutes, a rapidement changé de vitesse et a pu augmenter légèrement son avance sur le parcours de vélo malgré le fait que ce soit sa première participation à CHALLENGEKAISERWINKL-



WALCHSEE sans connaître le parcours très technique à vélo. *«À partir des 70 km, j'ai essayé de devancer Emma Pallant et après avoir roulé pour la deuxième fois sur le parcours, j'ai eu le courage de rouler plus agressivement*

dans les descentes très techniques pour m'échapper, car je ne voulais absolument pas risquer un tête-à-tête dans le semi-marathon», a déclaré Kahlefeldt, ravie, à l'arrivée, arrivée après 4h19:45 en tant que première



femme. Emma Pallant (4:21:33 heures) et Svenja Thoes (4 : 26: 45 heures) complètent le podium.

Le directeur de course, Andreas Klingler, ainsi que le maire de Walchsee, Dieter Wittlinger, étaient aussi satisfaits que les gagnants de l'édition 2019. *«Nous nous sommes adaptés aux conditions météorologiques extrêmes avec des stations supplémentaires d'approvisionnement en eau, de nourriture et de refroidissement et sommes très heureux d'avoir pu amener les athlètes à la ligne d'arrivée en bonne santé. Nous avons vu deux très bons et méritants gagnants aujourd'hui»*, déclarait Dieter Klingler et était également très heureux de la bonne organisation de la course.

Dieter Wittlinger a également souligné la réussite de l'organisation: *«Nous sommes plus que satisfaits de l'événement dans son ensemble et nous nous réjouissons de la délocalisation de cet événement cette année, ce qui nous permet d'accueillir plus de participants dans la région de Kaiserwinkl. Les*



images de cette course font la promotion cette région de la meilleure façon et ils vont dans le monde entier! Nous attendons avec impatience la prochaine édition en 2020 en tant que Championnat d'Europe».

Toujours dans le cadre de la onzième édition du

CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE, la municipalité de Walchsee et l'ensemble de la région de Kaiserwinkl attendent une course de triathlon de la classe supérieure lors du Festival du Championnat d'Europe de demi-fond de l'ETU à Walchsee et les meilleurs athlètes d'Europe pourront rivaliser les uns avec les autres.

Alpe d'Huez



PARI RÉUSSI POUR **LE TRIATHLON DE** **L'ALPE D'HUEZ**

Avec une progression de plus de 10% du nombre d'inscrits sur les différents proposés et des champions ayant répondu présents au rendez-vous, cette 14e édition qui se déroulait pour la première fois en dehors du giron fédéral a su relever le défi.

Comme chaque année, la fin juillet rime avec festival du triathlon à l'Alpe d'Huez. 2019 fêtait la 14e édition de ce rendez-vous devenu incontournable du triathlon.

Plus que jamais, le TIME Triathlon Alpe d'Huez est un événement qui s'adresse à tous les profils de triathlètes. En proposant 4 courses et des animations sur 5 jours, ce festival met l'accent sur la diversité et la convivialité, avec la légende des 21 virages comme toile de fond.

Au programme un duathlon le 23 juillet qui a réuni 500 participants. Alors la canicule sévissait encore sur toute



la France, les athlètes inscrits sur cette édition 2019 pensaient bénéficier de la fraîcheur montagnarde. Mais avec un départ à Bourg d'Oisans, la première course à pied devait se réaliser sous une chaleur caniculaire et le semblant de fraîcheur devait se mériter en franchissant les 21 virages.

La victoire est revenue à Emile Blondel-Hermant du team Noyon triathlon devant Emmanuel Meyssat et Baptiste Domanico. Dans la course féminine, l'Espagnole Anna Noguera s'est imposée devant Anne Laure Ferrent et Virginie Lemay.

Le mercredi était consacré aux épreuves Kids avant l'épreuve phare : le triathlon longue distance (2,2km - 118 km - 20km).

La course reine de la semaine, avec toujours une très

belle startlist. Le triathlon L est une expérience unique, réputée pour sa difficulté et son magnifique parcours cycliste. Du départ jusqu'à la ligne d'arrivée, il s'agit d'un triathlon authentique avec des cols à traverser comme le Valbonnais ou Ornon et les fameux 21 virages pour conclure ce parcours vélo de toute beauté. Une course à pied en altitude pour dessert. Ce triathlon s'adresse donc à des triathlètes aguerris.

La classe mondiale de Daniela Ryf

Pour sa première visite à l'Alpe d'Huez, Daniela Ryf n'a pas déçu ! La triathlète suisse quadruple championne du monde Ironman s'est imposée sans jamais être inquiétée



PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS J.MITCHELL ET JACVAN @ACTIV'IMAGES





durant ce Triathlon L (2,2-118-20). Chez les hommes, c'est le français Romain Guillaume qui a tiré son épingle du jeu dès la partie cycliste pour aller chercher la victoire.

C'était la grande question du jour. Avec un départ féminin programmé 15 minutes avant les hommes, Daniela Ryf allait-elle être rejointe par ses homologues masculins ? Quel résultat obtiendrait-elle au

classement général ? Le scénario final n'a pas déçu ! Il aura fallu attendre jusqu'à l'entame des 21 virages de l'Alpe d'Huez pour que l'homme en tête de la course masculine, Romain Guillaume, rejoigne la grande favorite. Mais c'était sans compter sur le panache de la star qui doubla le jurassien dans les derniers lacets de l'ascension pour déposer son vélo en première dans l'aire de transition ! S'ensuivit un chassé-croisé entre les deux leaders, avec comme dénouement l'arrivée triomphale de la championne.



Pour la deuxième place, Carrie Lester (Aus) a fait parler son expérience en livrant une course tout en contrôle. Elle franchit la ligne avec une confortable avance sur la Belge championne du monde ITU, Alexandra Tondeur. Les deux femmes auront l'occasion d'en découdre dans quelques semaines sur l'EmbrunMan.

Chez les hommes, la victoire est revenue au Français Romain Guillaume qui peaufine ainsi sa préparation pour l'EmbrunMan. Le malheureux Albert Moreno monte

A F F R O N T E Z L E M Y T H E



VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

NOUVELLE
DATE

15 SEPT. 2019



NATATION
2 KM



VÉLO
90 KM



COURSE À PIED
20 KM

5^E ÉDITION | DISTANCE L | Solo | Relais | Kids

ventouxman.com



sur la deuxième marche du podium pour la troisième fois, avec deux petites minutes d'avance sur le belge Kenneth Vandendriessche auteur d'une magnifique remontée durant toute la course.

1320 partants sur la distance M

La course M qui clôture cette petite semaine consacrée au triathlon est plus ouverte et accueille plus de 1300 partants.

Le triathlète Allemand Jonas Schomburg et la Française Justine Guérard remportent le TIME Triathlon Alpe d'Huez distance M (1,2-28-6,7), en clôture de la 14^{ème} édition marquée par une météo exceptionnelle. Avec plus de 300 participantes (sur un total de 1320 inscrits), le départ exclusivement féminin restera comme une image forte de la journée, tout comme l'ambiance dans la montée des 21 virages.

Le duel tant attendu entre Tom Richard (tenant du titre) et son ami Jonas Schomburg (actuellement 16^{ème} au ranking mondial WTS) n'a finalement pas eu lieu... Placé aux avant-postes dès la sortie de l'eau, le vainqueur 2018 fût très rapidement victime d'une crevaison, laissant le champ libre au triathlète allemand. Impressionnant de facilité dans l'ascension des 21 virages puis à l'assaut des 6,7km à pied, celui-ci s'offre une jolie victoire pour son baptême à l'Alpe d'Huez. Quatre minutes plus tard, Théo Debard franchit la ligne d'arrivée en deuxième position, avec une belle avance sur Anatole Giraud Telme (deuxième l'an passé).

Chez les filles, c'est l'affrontement entre Justine Guérard et Andréa Hewitt, auparavant coéquipières du Poissy Triathlon, qui a retenu



l'attention. Mais la tenante du titre s'est montrée intraitable, dès la natation, pour ne jamais quitter la première place jusqu'à l'arrivée. Andrea Hewitt termine deuxième à deux minutes, suivie de la surprenante Anna Noguera, qui complète le podium après sa victoire sur le Duathlon de l'Alpe d'Huez quelques jours plus tôt.

Nouveau pari réussi pour le triathlon de l'Alpe d'Huez qui a accueilli près de 3500 triathlètes sur la semaine, une progression par rapport à 2018. La sortie du giron fédéral était le tournant 2019 à négocier, la nouvelle équipe d'arbitres a su relever le défi.



NOURRIT VOS PERFORMANCES DEPUIS 1977

REDÉCOUVREZ LE GOUT DE L'EFFORT !

NOUVELLE FORMULE
SANS COLORANT
ARÔMES NATURELS



HYDRATE & PERFORM

Goûts : Orange / Citron / Pamplemousse / Cranberry

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière »



HYDRATATION : **BOISSON OU EAU ?** **ENTRAINEMENT**

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH
DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE
WTS – THE COACHING COMPANY®
LE RÉSEAU DE COACHS N°1
WWW.WTS.FR



Lors d'un effort de triathlon en été, que ce soit lors d'un entraînement ou d'une compétition, il est impératif de soutenir l'organisme en s'hydratant régulièrement. Un bon état d'hydratation permet de maintenir un bon niveau de performance, de récupérer rapidement, et de prévenir les blessures et le surentraînement.

De très nombreuses études scientifiques ont montré que la capacité de performance est intimement liée à l'état d'hydratation du sportif ainsi qu'aux apports exogènes en glucides.

Plusieurs questions reviennent néanmoins : « Vaut-il mieux boire de l'eau ou de la boisson énergétique ? », avec en corollaire la question suivante « Quel type d'aliment solides faut-il consommer ? »

Le rapport « intensité /durée »

Le rapport entre l'intensité de l'effort et la durée, conditionne le métabolisme énergétique... donc les besoins en eau et en énergie.

Plus l'effort est long et intense, plus il est important de subvenir aux besoins de l'organisme en eau et en glucides



pour retarder l'apparition de la fatigue. A l'inverse, moins l'effort est long et moins il est intense, plus on peut se dispenser de couvrir ses besoins en eau et glucides.

Par ailleurs, il est important de noter que notre organisme ne peut pas oxyder plus de 1g de glucides exogènes (alimentaires) durant un effort intense. C'est pourquoi, il est inutile de consommer de l'ordre de 60 g de sucres par heure d'effort, sous peine de ralentir l'assimilation au niveau intestinal, voire de provoquer des troubles digestifs.

Ainsi lors d'un triathlon, en particulier longue distance, il est impératif de consommer 50g de glucides par heure d'effort, quelle que soit la source des glucides en question (boisson, barres, gels, fruits secs... etc). En parallèle, il faut idéalement consommer 1ml d'eau par calories dépensée. Si la dépense est de 800 kcal par heure d'effort, alors il faut absorber en moyenne 800ml d'eau par heure de course !

Lors d'une séance d'entraînement, les objectifs et les besoins nutritionnels sont différents. L'alimentation va donc être différente de celle utilisée en compétition. Néanmoins dans un souci d'efficacité et récupération

optimale, en particulier lors d'une phase de surcharge, il est conseillé de tendre vers les chiffres proposés pour la compétition. Prenons 2 exemples opposés :

- lors d'une séance longue et intensive de 3h, un multi- enchainement par exemple : il est conseillé de consommer 1,5 litres d'eau et 150g de glucides pendant la séance. La répartition indicative peut être la suivante ;
 - o 1 bidon de 750ml de boisson énergétique concentrée avec 80g de boisson de l'effort
 - o 1 bidon de 750ml d'eau
 - o 3 barres énergétiques (3 x 20g glucides)
- lors d'une séance courte de récupération active, 1 à 2h de vélo sur parcours plat sans forcer : il est conseillé de ne boire que de l'eau pour apprendre à l'organisme à mieux utiliser ses réserves graisseuses (lipolyse).

La boisson c'est la base !

Le principal bénéfice apporté par une boisson énergétique est lié au fait qu'elle permet de retarder très efficacement l'apparition de la fatigue.

Premièrement, elle permet d'optimiser l'hydratation.

Deuxièmement, une boisson énergétique apporte des



glucides rapidement assimilables qui vont contribuer à stabiliser la glycémie et à approvisionner les organes en glucose.

Pour répondre à ces impératifs, la boisson qui sera consommée doit avoir les caractéristiques de base précises :

=> Une concentration en glucides optimale : soit 50 à 60 g/L en période estivale. Notre organisme ne pouvant pas oxyder beaucoup plus de 1 g de glucides exogènes chaque minute, il est inutile de consommer plus de 60-70 g de glucides par heure d'effort, sous peine de ralentir l'assimilation au niveau intestinal, voire de provoquer des troubles digestifs

=> Différents types de glucides : le mélange maltodextrines / fructose semble être un des plus efficaces en l'état actuel des connaissances. En effet, le passage d'un type de glucide au travers de la membrane digestive fait appel à des transporteurs spécifiques

=> Des minéraux : le sodium est incontournable afin d'assurer une vidange gastrique plus rapide. Une bonne boisson présentera aussi du potassium et du magnésium.

=> Un pH neutre ou légèrement alcalin : notamment en ne présentant pas d'acide citrique.

=> Un goût « confortable » sur la durée : pour cela, il est impératif d'utiliser une boisson ayant un goût sucré peu prononcé, comportant donc une majorité de maltodextrines. Par ailleurs, il faut tester à l'entraînement, puis en course, la boisson qui sera utilisée sur les compétitions cibles.

Les quantités de boisson énergétiques qui sont ingérées sont bien entendu fonction du gabarit du triathlète et des conditions météo. Pour un sportif de 60 à 70 kg, il est important de consommer entre 0.5 et 0.8 L de boisson énergétique par heure d'effort. En dessous de cette fourchette, le risque de développer une déshydratation est très important, a fortiori s'il fait chaud et humide. Au-dessus de 0.8 litres par heure, le risque de développer une hyponatrémie est fortement augmenté, a fortiori si la boisson utilisée est très peu concentrée.

Acides aminés : certaines marques associent des acides aminés ou des protéines aux produits énergétiques

destinés à l'effort, se basant sur le fait que l'organisme utilise les acides aminés en circulation dans le sang pour produire de l'énergie lorsque les réserves de glycogène sont épuisées.



Barres, gels, fruits secs ou pommes de terre ?

Si la préférence va vers la consommation d'eau plutôt que vers une boisson énergétique, il est conseillé de consommer du « solide », en parallèle de l'eau.

Léo BERGERE

OVERSTIM-S
SPORTS NUTRITION

L'HYDRATATION HAUTE PERFORMANCE



Isotonique

Réduction
de la fatigue
(Vit. C, B6)

Arômes
naturels

Sans acidité

Electrolytes
(sodium, magnésium)

Antioxydant



Disponible en 10 saveurs

SANS
COLORANT

SANS
CONSERVATEUR

SANS
GLUTEN

FABRIQUÉ
EN FRANCE



Existe en version **HYDRIXIR LONGUE DISTANCE**
(effort de plus de 3h)





TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

www.bioracer.com

info@bioracer.com

[f /bioracerbelgium](https://www.facebook.com/bioracerbelgium)

[@bioracer](https://www.instagram.com/bioracer)

[@bioracerspeedwear](https://www.instagram.com/bioracerspeedwear)

BIO RACER
SPEEDWEAR



De nombreux goûts et texture sont disponibles pour assurer une alimentation régulière tout au long de l'effort.

La consommation d'aliments comme les barres et les fruits secs implique un travail digestif plus important, l'intensité de l'effort doit donc être inférieure à 70% de la PMA. Par conséquent, il nous semble inapproprié de consommer des barres énergétiques sur un triathlon sprint ou CD. On réservera donc les barres à l'entraînement et aux compétitions de très longue durée (triathlons LD ou IM, raids...).

En parallèle de ces aliments de l'effort assez classiques, il existe un aliment qui présente de nombreux avantages pour les efforts de longue durée : la pomme de terre ! Cuite à la vapeur et accompagnée d'un filet d'huile d'olive, d'un peu de sel et éventuellement de quelques épices (curcuma, poivre...), la patate est une excellente source d'amidon, d'eau et de minéraux. Facile à digérer, elle permet de rompre avec le goût sucré des aliments cités plus haut.

	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS	USAGE
BARRES	Texture agréable Limite la sensation de faim Diffusion lente	Peut « charger » l'estomac Complicé à manipuler Emballage à gérer	Entraînement LD Compétition LD
GELS	Nombreux goûts Pratique à manipuler Diffusion rapide	Apport « massif » en sucres Emballage à gérer	Compétition CD (en cas de baisse de glycémie) Compétition LD (en cas de baisse de glycémie)
FRUITS SECS	Texture agréable Limite la sensation de faim Diffusion lente	Peut « charger » l'estomac Pauvre	Entraînement LD
POMME DE TERRE	Facile à digérer Source d'amidon Source d'eau Permet de rompre avec le goût sucré	Aucun	Entraînement LD Compétition LD

Lexique

Hyponatrémie : chute de la concentration plasmatique en sodium en dessous de 135mmol/L. L'hyponatémie est la plupart du temps liée à une surconsommation de boisson pendant l'effort. Du fait de la survenue d'un oedème cérébral, elle peut conduire au coma, voir à la mort dans les cas les plus aigus.

Maltodextrines : polymère de glucose. Les maltodextrines sont assimilées très rapidement tout en apportant beaucoup d'énergie. Elles ont le gros avantage d'avoir un goût presque neutre.

Osmose : phénomène de diffusion entre 2 liquides séparés par une membrane qui laisse passer le solvant mais non la substance dissoute.

DOSSIER DU MOIS

LA 4^E DIS EN TRIA LA NUT



DOSSIER DU MOIS



PAR SIMON BILLEAU



DISCIPLINE ATHLON: NUTRITION

Bien que le triathlon soit un enchaînement de natation, de vélo et de course à pied, de nombreuses courses ont été perdues dans la soi-disant «quatrième discipline» - la nutrition. Alors que tant d'athlètes l'apprennent à leurs dépens, un temps canon en vélo devient inutile si une mauvaise stratégie de ravitaillement en carburant ou d'hydratation provoque une détresse gastro-intestinale, une hypoglycémie ou une hyponatrémie. Même de petites erreurs dans la nutrition peuvent avoir une grande influence sur les performances. Gagner ou atteindre son objectif ne consiste pas seulement à savoir qui est le plus rapide, mais aussi qui se nourrit le mieux.

Pour mettre en place la meilleure stratégie nutritionnelle possible, on va tenter d'expliquer en termes simples comment fonctionne le système digestif. Puis, on s'attachera à décrire les grandes règles de nutrition sportive basée sur la physiologie humaine et les contraintes associées à l'ingestion de produits énergétiques courants. Enfin, on vous présentera une innovation dans le milieu de l'alimentation sportive qui révolutionne la 4e discipline qui permet d'améliorer les performances et de diminuer les contreperformances.

I. Le système digestif

Le système gastro-intestinal est le système d'organes qui prend la nourriture, la digère pour en extraire de l'énergie et des nutriments, et évacue le surplus en matière fécale.

La digestion est importante pour décomposer les aliments en nutriments, que le corps utilise pour l'énergie et la réparation des cellules.

Quand on mange, les aliments sont mâchés et transformés en grosses molécules dans l'estomac. Elles sont ensuite transformées en molécules suffisamment petites (nutriments) dans le pancréas et l'intestin pour être absorbées dans la circulation sanguine. Le reste est ensuite éliminé par le corps sous forme de déchets (selles).

Dans la circulation sanguine, les nutriments sont acheminés vers les organes vitaux et les muscles actifs.

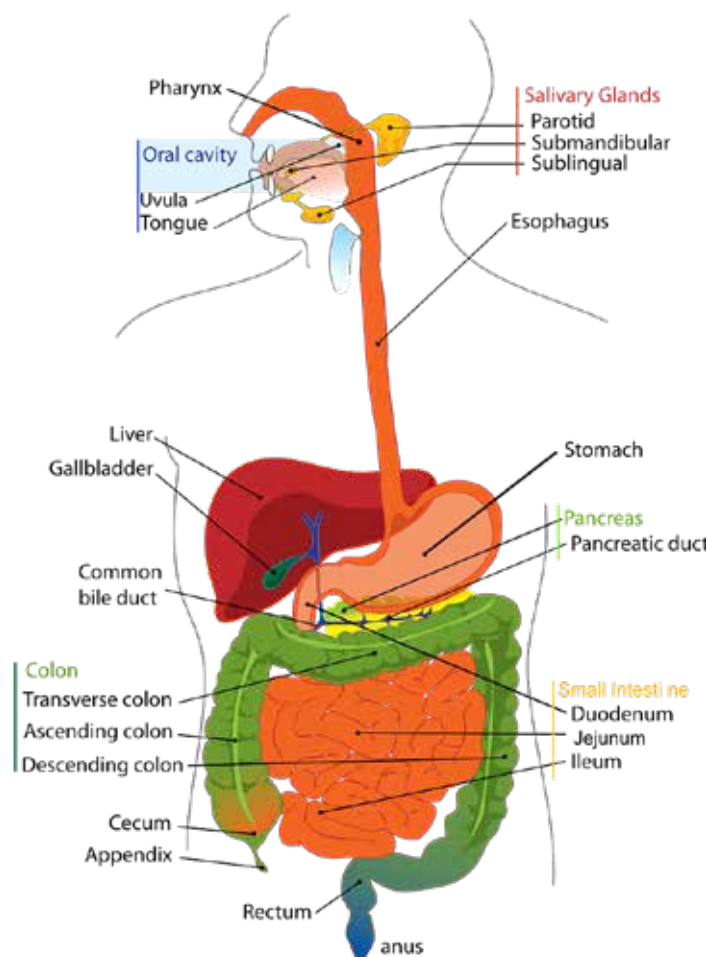
Si on se penche un peu plus en détail sur le fonctionnement des différents organes digestifs, on comprend que l'estomac joue un rôle central et qu'il est souvent la cause de nombreux maux.

L'estomac est la première partie du système digestif. Il s'agit d'un organe musclé, très vascularisé, en forme de poche, extensible et pouvant prendre diverses formes, en fonction de la structure et de la posture de la personne et de l'état de plénitude de l'organe. L'estomac se situe dans le quadrant supérieur gauche de l'abdomen.

L'estomac est la portion du tube digestif située entre l'œsophage et le duodénum. L'estomac contient 0,5 litre à vide, et peut contenir jusqu'à 4 litres.

L'estomac permet d'assurer la digestion par ses fonctions mécaniques (brassage) et chimiques en mélangeant les aliments aux sucs gastriques (eau, acide chlorhydrique, enzymes). Pour une digestion idéale, le pH de l'estomac est compris entre 1,5 (pendant la nuit) et 5 (en début de digestion).

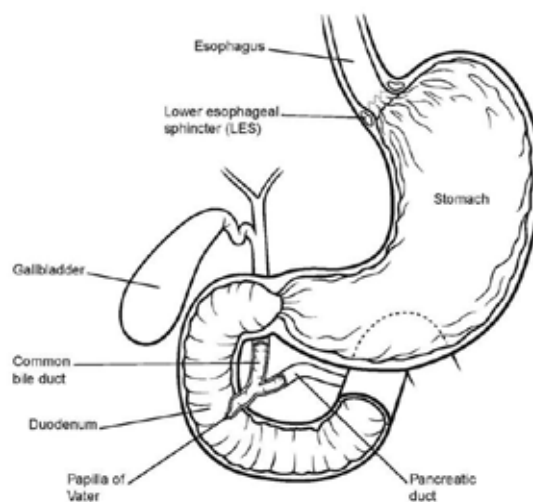
Le produit de la transformation par l'estomac est une pâte, appelée chyme qui se déverse dans le duodénum par le pylore. C'est dans le duodénum que le chyme acide va être neutralisé par les bases issues de la bile et du suc pancréatique. Cette neutralisation produit des sels minéraux assimilables, dont certains passent dans l'organisme directement à travers la paroi du duodénum grâce à des hormones produites par les glandes surrénales, les minéralocorticoïdes.



Gastrointestinal System

Stomach and Duodenum - Coronal Section

Anatomical Line Drawings



WEMD

visit us at www.wemd.com

Copyright © 2000 WEMD Corporation. All rights reserved.



**PRÉPAREZ VOUS
AVEC**
GUTAI
TRAINING

code promo : **TRIMAX30**

remise : 30%

durée : 6 MOIS

validité : 31/08/2019



Disponible sur
App Store

Disponible sur
Google play

crédit

@Activimages-ABrebant



La durée de malaxage et de broyage dans l'estomac est variable (entre 2 et 4h environ).

Si non mélangés, certains liquides peuvent être digérés en 30 à 45 min.

Pour commander le travail de ses muscles lisses, l'estomac possède un pace maker qui rythme les contractions de la partie inférieure (antrum et pylore).

Le rôle principal du pylore est de restreindre le passage de particules alimentaires de taille supérieure à 0,5 mm. Ce n'est qu'en fin de digestion que l'estomac vidange ce qui n'a pas été réduit par le travail des enzymes et le brassage mécanique puissant confiant le travail non fait à son suivant principal : le pancréas, organe le plus compétent de la digestion, capable comme l'estomac de réduire la taille des particules et des protéines alimentaires, mais aussi de continuer la digestion des graisses (lipides) et des sucres complexes (glucides et amidon par exemple) commencée dans la cavité orale.

Le deuxième rôle important du pylore est le comptage des calories.

Les plus gros troubles digestifs sont dus à l'envahissement de l'intestin par une masse importante d'aliments non transformés par l'estomac.

C'est le cas notamment quand l'on ingère trop de produits énergétiques. Un autre effet néfaste est l'arrivée massive de calories dans le sang

avec diverses conséquences : hyperglycémie puis hypoglycémie réactionnelle, hypercholestérolémie et hypertriglycéridémie, etc.

La richesse calorique est analysée dans le duodénum et donne lieu à des rétroactions réglant l'éjection pylorique. Le but est de donner à l'estomac un rôle de garde-manger pour l'activité quotidienne.

Les liquides, même ingérés en fin de repas sortent les premiers. Les aliments mélangés par la préparation culinaire et le broyage masticatoire décantent progressivement : la partie semi-pâteuse reste en bas de l'estomac tandis que les graisses montent, étant de densité moindre. Elles seront les dernières à sortir.

La muqueuse de l'estomac comporte des glandes gastriques sur un quart de leur épaisseur, ces glandes sont l'endroit où se fabrique l'acide. La paroi produit des pepsines. Sous l'effet de ces sécrétions, les aliments protéinés commencent leur transformation. Cette décomposition joue un rôle majeur pour la transformation des particules alimentaires en réduisant leur taille. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de commencer à ingérer vos protéines en premier au cours d'un repas.

L'intestin est une partie du tube digestif, qui contribue à la digestion des aliments et au passage des nutriments vers le sang et le reste

de l'organisme. Cette partie de l'appareil digestif s'étend de la sortie de l'estomac à l'anus. Il est divisé en deux parties appelées l'intestin grêle et le gros intestin. C'est la partie du corps qui assure l'assimilation dans le sang des nutriments provenant des aliments. Il est le lieu d'une intense vie microbienne. On entend souvent parler de la flore intestinale. Les produits laitiers probiotiques sont une excellente source pour une flore intestinale de qualité.

L'intestin humain mesure de 7 à 8 mètres. La surface d'absorption de la muqueuse intestinale a été estimée à 32 m².

Alors que l'estomac « casse » principalement les molécules constituant les aliments en plus petites molécules, la digestion se poursuit dans l'intestin grêle, où un certain nombre de molécules sont réduites à l'état de nutriments, assimilables par l'organisme. La fine membrane de l'intestin grêle est recouverte de plis et de villosités afin d'augmenter la surface d'échange avec le réseau sanguin. La plupart des protéines sont ainsi assimilées dans l'intestin grêle, ainsi que les glucides et lipides.

Le gros intestin héberge des bactéries, qui peuvent décomposer des molécules que le corps humain n'est pas capable d'assimiler.

II. Les règles de nutrition sportive.

Les scientifiques ont tenté d'établir des règles alimentaires pour les sportifs.

Les études ont démontré que plus les stocks de glycogène (dans le foie et les muscles) étaient élevées plus le temps limite à une intensité

sous-maximale donnée était amélioré.

D'autres études ont également prouvé qu'une absorption de glucides plus importante chaque heure d'effort était corrélée à de meilleurs résultats.

Ces résultats ont donc été suivis de recherches pour déterminer le taux de glucide optimal pour des efforts d'endurance. Il est maintenant communément admis qu'un taux de 90g de glucides par heure est proche de la capacité maximale d'absorption des glucides. Cependant, le corps



humain ne sait pas faire face à des produits très concentrés en glucides. Une étude de Prado De Oliveira et Burini en 2014 a montré que de hautes concentrations mènent à une vidange gastrique ralentie et une absorption d'eau retardée.

Or, la très grande majorité des gels actuels du marché sont constitués d'un mix de glucides et d'eau mélangés dans un sirop. Souvent des colorants, conservateurs et arômes sont ajoutés, ce qui nuit à la capacité d'absorption et à la santé bucco-dentaire.

Ainsi, les professionnels et experts en nutrition sportive recommandent en général un taux de 60g de glucides par heure pour éviter les désagréments gastriques.

C'est donc une recommandation basée sur un principe de précaution. Mais on comprend bien que le potentiel nutritif de chaque individu n'est pas forcément atteint.

Lors d'efforts intenses, les athlètes

dépensent beaucoup d'énergie qui provient des muscles et du foie sous forme de glycogène. Sans apport, les athlètes n'ont d'autre choix que de réduire l'intensité.

Jusqu'à très récemment, les athlètes testaient la marque qui leur correspondait le mieux (en général, celle qu'ils tolèrent le mieux) sans avoir de stratégie nutritionnelle optimisée, ou utilisaient simplement ce qui était disponible sur les ravitaillements de course. C'est s'exposer à un risque de troubles gastro-intestinaux, déshydratation et/ou d'hypoglycémie selon la quantité de gels et boissons énergétiques ingérées.

Les recommandations suivantes sont toujours celles qui sont délivrées par de grandes organisations sportives et nutritionnistes du sport :

- ingérer entre 30 et 60g de glucides par heure,
- ajuster l'ingestion de liquide pour minimiser la baisse du poids corporel à 3%,
- diminuer la ration de fibres avant

et pendant l'épreuve ainsi que les protéines et les lipides.

Or, en suivant ces règles, vous n'exploitez pas votre potentiel physique à son maximum.

La survenue de troubles digestifs est un phénomène mal connu et malheureusement relativement fréquent, pouvant même entraver significativement la performance sportive. L'Australien Derek Clayton, vainqueur du marathon de Fukuoka, a sidéré les spectateurs après avoir franchi la ligne d'arrivée lorsqu'on a remarqué que son short était taché d'excréments et de sangs.

L'émergence de crampes abdominales, de diarrhées, parfois sanguinolentes ou encore de vomissements est fréquente chez les sportifs. Les diarrhées peuvent aggraver un état de déshydratation et provoquer une hyperthermie, état clinique potentiellement mortel. Les facteurs qui peuvent affecter les voies digestives inférieures sont nombreux.



On peut citer :

- l'hyperactivité sympathique provoquée par le stress ;
- l'intensité de l'effort ;
- la déshydratation ;
- l'hypoglycémie ;
- la fatigue liée à l'effort physique ;
- les erreurs diététiques ;
- la prise de médicaments

L'intensité de l'effort physique joue probablement le rôle le plus important. En effet, tout effort supérieur à 70% de la VO₂max réduit le flux sanguin dans le territoire splanchnique de l'ordre de 80%. Prise isolément, cette diminution du flux sanguin est généralement bien tolérée puisque l'intestin peut tolérer une réduction de 75% de l'apport sanguin pendant douze heures sans aucun dommage histologique important. Cependant, cette hypoxie intestinale peut être la cause d'une dysfonction de la muqueuse qui se manifeste par une malabsorption des nutriments ou par une irritation mécanique pouvant être à l'origine de lésions érosives, puis de saignements. L'ischémie intestinale

peut aussi augmenter la perméabilité de l'intestin à des endotoxines, ce qui peut amorcer une cascade d'événements immunologiques à la suite de la production de cytokines pro-inflammatoires, aggravant la dysfonction intestinale. Une étude récente met en relation une pathologie des voies digestives inférieures chez 80% des participants à une épreuve d'endurance qui ont perdu au moins 4% de leur poids corporel en pertes liquidiennes pendant la compétition.

Les facteurs mécaniques jouent aussi leur rôle. Les impacts au sol lors de la course à pied transmettent des ondes mécaniques aux viscères avec comme conséquence une augmentation de la vitesse du transit intestinal, ce qui peut être à l'origine des urgences fécales. Ce phénomène n'est par contre pas décrit chez les cyclistes.

Des facteurs nutritionnels ont aussi une certaine importance, particulièrement les aliments trop

riches en glucides. Les boissons sportives par exemple ou les gels avec des concentrations de glucides de plus de 7% (hyperosmolaires) peuvent provoquer une diarrhée et l'urgence fécale par le phénomène du «dumping syndrome». Le «dumping syndrome» provient d'un gradient osmotique créé à travers la muqueuse intestinale par la concentration en glucides accrue dans la lumière intestinale, ce qui entraîne un passage d'eau dans la lumière.

La caféine est un excitant qui peut aussi agir comme un laxatif, elle devrait être évitée lors d'exercices physiques d'intensité prolongée.

Les médicaments, en particulier les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), peuvent aussi jouer un rôle. Ces derniers peuvent provoquer des saignements gastro-intestinaux, voire des ulcères.



O'XYRACE

2019 CHALLENGE



SUZUKI



groupe
Bellamy
Automobiles

19 JANVIER



TRAIL BLANC

STATION LES ROUSSES

19 MAI



SWIMRUN

LAC DE VOUGLANS

31 AOÛT
1^{ER} SEPT



CROSS
TRIATHLON

VAL REVERMONT

RELEVEZ LE DÉFI !

Inscription sur
www.oxyrace.fr

III. Des exemples



Overtim's

Overtim's propose depuis 2008 un dernier repas bio énergétique et digeste avant une épreuve sportive.

Leur gâteau sport délivre une énergie progressive (+ de 500 kcal / portion) très digeste et peut se consommer jusqu'à 1h avant le début de l'effort. Cela permet d'augmenter la quantité de sommeil la nuit d'avant course. Consommez 1/3 à 1/2 GATOSPORT BIO accompagné d'eau, de thé ou de café par petites quantités. Très digeste, GATOSPORT BIO est composé en majorité de glucides, mais également de protéines pour limiter la fonte musculaire et de lipides.

De même que la dégradation du glucose permet une production d'énergie dans la cellule, sous forme d'ATP, la dégradation des acides gras (des lipides) permet aux cellules d'obtenir l'énergie nécessaire à leur survie. Cette dégradation se réalise dans la mitochondrie, selon un ensemble de réactions regroupées sous le terme d'hélice de Lynen. La production d'énergie via les lipides est plus lente mais l'énergie disponible est plus grande. Enfin, gatosport Bio est facile et rapide à préparer.

THIS IS THE GEL*



Maurten

Maurten est une jeune marque suédoise de nutrition sportive créée en 2015. Maurten est aujourd'hui impliquée dans le projet Sub2 qui vise à permettre de casser la barre des deux heures pour parcourir les 42km d'un marathon.

Comme nous l'avons vu auparavant, les stocks et les apports énergétiques en glucides revêtent une importance capitale avant et pendant l'effort. Mais le problème rencontré en cas de fort besoin concerne l'assimilation de ces glucides, surtout pendant l'effort. L'estomac ne supporte

Maurten (suite)

pas correctement les fortes concentrations de glucides.

C'est pour cette raison que la plupart des boissons énergétiques se limitent à 7 % de glucides une fois qu'elles sont mélangées avec de l'eau. Cette limite était considérée impossible à franchir pour respecter les capacités d'assimilation de l'organisme.

Maurten a changé la donne avec sa solution des hydrogels.

Les scientifiques de Maurten ont l'idée d'encapsuler les glucides dans

des hydrogels, une technologie déjà utilisée dans l'industrie agroalimentaire. Il s'agit d'une structure à base de biopolymère et d'eau. La marque a ainsi trouvé le moyen d'enrichir la structure des glucides.

Les hydrogels des produits énergétiques Maurten sont conçus à partir de la combinaison de deux ingrédients naturels : l'alginate (extrait des parois cellulaires des algues brunes) et la pectine (les pectines sont des fibres solubles contenues dans certains fruits tels

que les agrumes et les pépins de pommes, en particulier. Ces fibres sont capables d'absorber et de retenir l'eau. Il en existe de nombreuses variétés qui deviennent plus ou moins visqueuses en présence d'eau.

On l'a vu, l'estomac est acide. Lorsque la boisson entre dans l'estomac, l'hydrogel se crée instantanément, protégeant les glucides de la digestion au niveau gastrique. C'est comme un moyen de transport vers l'intestin sans arrêt au niveau de l'estomac.



Isostar

Isostar propose une poudre de whey protéine de récupération idéale des la ligne d'arrivée franchie.

Sa formulation de 22g de protéine avec une faible teneur en glucides et lipides est optimisée pour une reconstruction musculaire post-entraînement ou compétition.

Obtenue grâce à des procédés technologiques avancés (diafiltration membranaire et ultrafiltration), la boisson Whey Protein, vous apporte des protéines de qualité qui contribuent à maintenir et augmenter la masse musculaire, mais aussi des acides aminés essentiels (EAA :45%) et des acides aminés branchés (BCAA : 22%).

En optimisant votre nutrition avant, pendant et après les entraînements et compétitions, vous mettez toutes les chances de votre côté.



1

ROCKSHOX REVERB STEALTH

La nouvelle Reverb Stealth est disponible à partir de juin 2019 et en trois diamètres, ce qui devrait convenir à la majorité des tubes de selle: 30,9 mm, 31,6 mm et 34,9 mm.

Il existe maintenant cinq options de voyage, avec les longueurs globales correspondantes:

- Débattement de 100 mm - longueur totale du poteau de 301 mm
- Débattement de 125 mm - longueur totale du montant de 351 mm
- Débattement de 150 mm - longueur totale du montant de 414 mm
- Débattement de 175 mm (neuf) - longueur totale du montant de 467 mm
- Débattement de 200 mm (neuf) - longueur totale du montant de 519,5 mm

Les prix ci-dessous comprennent le poste lui-même, la télécommande, un kit de purge, un outil Torx, ainsi qu'un support ou une fixation standard, en fonction de l'option de télécommande choisie:

- RockShox Reverb Stealth avec télécommande standard : 345 € / 345 € / 349 \$
- RockShox Reverb Stealth avec 1 télécommande : 395 € / 445 € / 399 \$

Prix : à partir de 345€

www.sram.com



2

DT SWISS

Pour fêter ses 25 ans de production de roues et de rayons, DT Swiss a célébré cet anniversaire en annonçant ses roues de freins à disque les plus légères à ce jour, le PRC 1100 DICUT 25Y Edition.

Prévues pour peser seulement 1,283 g pour la balance.

Une partie des économies de poids provient de la nouvelle roue libre Ratchet EXP de la marque, utilisée en combinaison avec le moyeu Dicut Aero 180 et développée en collaboration avec SwissSide pour réduire la traînée.

Le Ratchet EXP reprend le système Star Ratchet existant de la marque et place le cliquet intérieur directement dans le moyeu, éliminant quelques pièces et l'un des ressorts coniques à l'intérieur du moyeu.

La jante elle-même est spécifique au frein à disque. Cependant, la largeur interne est agréablement surprenante à 18 mm et une profondeur de 24 mm. Les jantes de l'édition 25Y sont compatibles tubeless et peuvent être utilisées avec des pneus de 23 à 28 mm.

DT fabrique ces jantes en Europe (pas en Asie). Pour maintenir le poids au minimum, elles portent le logo DT Swiss moulé sur les jantes elles-mêmes.

DT Swiss n'a pas précisé le prix exact de la nouvelle paire de PRC 1100 DICUT 25Y, mais étant donné que les roues à disques PRC 1100 standard se vendent à plus de 3 000 \$, on imagine un prix identique voire un peu plus élevé.

www.dtswiss.com



3

BV SPORT

Le BOOSTER Elite Evo2 associe les dernières innovations textile et les nombreuses validations et études scientifiques de BV SPORT.

Ce nouveau manchon d'effort est conçu à partir de plusieurs types de mailles à rigidité variable (ultra-souple/souple/semi-rigide/rigide) qui exercent des pressions spécifiques au niveau du mollet, du tibia et de la cheville.

Le SHOCKWAVE EFFECT, l'innovation majeure présente sur l'ensemble du BOOSTER Elite Evo2, réduit jusqu'à 42% les vibrations et oscillations musculaires produites par l'onde de choc qui est créée lors de chaque impact des pieds sur le sol.

Le CALF SUPPORT principe unique de compression breveté par BV SPORT et ciblé au niveau du mollet, améliore significativement le retour veineux, favorisant l'oxygénation musculaire, tendineuse et ligamentaire.

L'association de ces innovations permet une réduction de 39% des douleurs musculaires post effort.

Porté régulièrement le BOOSTER Elite Evo2 repousse le phénomène de jambes lourdes, recule le seuil de fatigue, diminue les courbatures, réduit considérablement le risque de blessure et lésions musculaires et prépare dès l'effort à la récupération.

Prix : 56€

www.bvsport.com/fr/



4

SKODA KAROQ

La voiture SUV de taille moyenne parfaite pour les triathlètes. Skoda est investie dans le monde du cyclisme depuis de très nombreuses années.

Dans le cadre de ses recherches, Skoda a mené une enquête auprès de 1 500 cyclistes britanniques et a utilisé les résultats pour équiper la voiture centrée sur le vélo.

Skoda a donc intégré une machine à laver miniature à cycle d'essorage, un jet à haute pression, une trousse à outils et un éclairage LED. Le Karoq peut accueillir 3 vélos (2 sur le toit et 1 à l'intérieur).

À l'avant, la console centrale a été convertie en un mini-réfrigérateur, idéal pour garder vos bouteilles et vos collations au frais.

Il existe également une piste d'atterrissage magnétique pour un drone «Follow Me» afin que vous puissiez obtenir des images épiques de votre parcours. Skoda a même intégré un point d'accès WiFi.

Prix : A partir de 23910

www.skoda.fr



5

EDGE DESIGN SPRINT EV.

La marque taïwanaise a révolutionné ses 2 vélos de time-trial pour proposer leur pièce ultime pour le triathlon, le Sprint EV.

Ce cadre en carbone propose une géométrie agressive spécifique pour les triathlètes (de 76 à 78° d'angle de selle).

Le kit cadre inclut, la tige de selle, le jeu de direction, la potence avec la possibilité d'installer un porte-bidon de manière horizontale, un guidon en carbone et des extensions en ski-bend, la tige de selle et tout le système d'hydratation et de réparation (bouteille intégrée à l'avant, bento box sur le tube horizontal, boîte à outils à l'arrière).

Prix : 2399€

www.edge-design.com.tw



6

SRAM G2

Les nouveaux leviers de frein de chez SRAM, les G2 remplacent les anciens Guide. Ils assurent une performance de freinage de plus de 7%.

- Deux modèles, RSC et Ultimate
- 255 g de G2 RSC, 242 g de G2 Ultimate
- POINT 5.1
- Nouveaux leviers SwingLink
- Nouvel étrier plus rigide
- Réglage du point de contact
- Compatible MatchMaker X
- Saignement bord saignement
- Étrier rotatif banjo
- Leviers ambidextre
- Nouveau composé organique Power
- Les nouveaux flexibles de frein sont plus souples.

Prix : 235 €

www.sram.com

7



OVERTIM'S SPORDEJ BIO

Petit-déjeuner bio, énergétique et digeste avant un entraînement

- Énergie progressive
- Association d'ingrédients bio, sains et nutritifs
- Très Digeste, se consomme 15 à 30 minutes avant le début de l'effort
- Préparation instantanée : facile et rapide à préparer

Prix : 15,90€

www.overstims.com

MATOS



LA NOUVEAUTE MATOS DE
SIMON BILLEAU

INNOVATION DU MOIS:
YABAN



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU



Depuis que Friction Facts a disparu et que Jason Smith a rejoint les rangs de Ceramic Speed, les recherches indépendantes concernant les résistances de friction des composants périphériques sont à l'arrêt. A l'époque, les résultats de Jason Smith ne mentionnaient pas Yaban, la marque taiwanaise de chaîne.

Et pourtant, Yaban fabrique 12 millions de chaînes par an. Certainement que la jeunesse de la société y est pour quelque chose (1989). Par ailleurs, Yaban offre la chaîne la plus légère du marché. La Yaban SLA211 Ti-N Gold représente l'arme suprême de la gamme.

Sur un vélo, on s'intéresse en général au cadre, aux roues, au guidon mais très peu à des composants comme les chaînes. C'est pourtant un poste où l'on peut facilement économiser quelques watts sans trop dépenser d'argent. Entre une maintenance optimisée et une utilisation raisonnée (éviter les croisements de chaîne), il est aisé d'économiser jusqu'à 5 watts. Cela peut paraître marginal mais de tous les composants d'un vélo c'est sûrement celui-ci qui offre des variations significatives de performance.

La chaîne d'un vélo n'est pas forcément l'élément auquel on attache beaucoup d'importance. Pourtant, dans un sport comme le triathlon où la performance est multifactorielle, tous les détails comptent.

Et même si la performance d'une chaîne ne vous intéresse pas forcément, économiser votre argent peut être un atout. Car en général, la performance d'une chaîne est significativement corrélée à sa résistance à l'usure.

Tentons donc de comprendre ce qui se passe dans une chaîne.

Les frottements se produisent de multiples façons à l'intérieur d'une chaîne, mais le plus important est que ce sont les points d'articulation des rouleaux, des plaques et des axes qui couissent et s'usent ensemble qui font qu'une chaîne s'allonge.

Si l'allongement est ignoré, cette chaîne plus longue monte haut sur les dents de votre cassette et de vos plateaux, causant une usure dévastatrice et une facture importante.

Des tests effectués par Jason Smith ont révélé qu'une mauvaise sélection de lubrifiant pour chaîne, ou même simplement une chaîne sale, peut vous coûter plus de cinq watts (avec un effort constant de 250 W).

Pédalez plus fort et ces watts perdus montent de manière linéaire.

Cela fait donc de la chaîne votre potentiel maillon faible !

Il y a plusieurs paramètres qui entrent en jeu pour décrire une chaîne de vélo :

- le poids,
- la composition,
- le design,

- le traitement,
- les couleurs,

Yaban propose la chaîne SLA211 en 2 couleurs différentes, soit or soit argent.

La couleur n'a pas d'incidence sur le poids record de cette chaîne : 207 grammes.

Cela fait que Yaban offre une chaîne d'un poids 15% plus léger que son premier concurrent (Sram ou KMC à 242 grammes et encore plus sur Shimano, 247 grammes).

Yaban construit ses chaînes avec des matériaux de très haute qualité :

- Les rouleaux sont en titane.
- Les plaques, intérieures et extérieures, sont en alliage de chrome, molybdène et acier inoxydable.
- Les axes ont bénéficié d'une attention particulière. Ils sont évidés pour alléger la chaîne. Cela représente une diminution de 20% du poids des axes par rapport à une chaîne traditionnelle.
- Ils sont également traités en DHA (carbure de chrome).

Le design de la chaîne joue aussi un rôle important dans la recherche d'excellence.

Les plaques sont taillées en biseau au laser. Cela contribue à réduire le poids mais aussi à améliorer les changements de vitesse en les rendant plus rapide, précis et silencieux. Les rivets sont ronds pour augmenter la puissance de l'axe.

Enfin, Yaban a développé une technologie d'auto-lubrification de ses chaînes appelée SLA pour Superior Lubricating Aid. Il s'agit d'un revêtement sur les plaques par nickelage chimique PTFE.

Le Nickel Chimique PTFE est un revêtement composite comprenant une matrice de nickel chimique phosphore et de fines particules de PTFE (Téflon®). Il combine ainsi les propriétés optimales du Nickel avec une réserve homogène en PTFE dans toute l'épaisseur du revêtement.

Ce traitement sur les plaques permet à la chaîne de réduire les frottements (coefficient de frottement < 0,2), coefficient constant en cas d'usure, grâce à la répartition homogène du PTFE dans le dépôt. Le revêtement a également un pouvoir lubrifiant à sec. Il est aussi hydrophobe, ce qui permet de garder la chaîne sèche et donc plus propre plus longtemps. Le revêtement nitré PTFE résiste très bien à l'usure par frottement et abrasion. Sa tenue à la corrosion avec sous-couche de nickel chimique est excellente. Enfin, le revêtement reste dans le temps car l'adhérence du dépôt sur acier, titane, aluminium et alliages est excellente.

Tout cela contribue à améliorer la durabilité de la chaîne jusqu'à 8000kms contre 3000kms pour une chaîne traditionnelle de 11 vitesses.

Test sur terrain

Dès la réception de la chaîne, on comprend que la chaîne Yaban est le haut de la gamme. Son packaging en impose.



A l'ouverture, on en reprend une couche. La couleur or a ce petit côté attrayant que les chaînes de couleur chrome n'ont pas.

La chaîne est livrée également avec 2 attaches-rapides et deux axes selon votre souhait d'utiliser un lien rapide ou d'insérer un axe.

Au premier touché, la chaîne ne baigne pas dans la graisse industrielle comme cela est souvent le cas avec d'autres constructeurs.

L'autre sensation est la prise en main. A à peine plus de 200 grammes, Yaban tient ses promesses que la puissance est devenue plus légère !

Installation

Avec 106 liens et le développement que j'utilise sur mon vélo Edge Sprint EV (56x11/28), je n'ai que 2 maillons à faire sauter.

Adeptes des attaches-rapides, je m'exécute et 2 secondes plus tard la chaîne est prête à l'emploi.

J'aurais réalisé jusqu'à ce jour 4200 kilomètres. En termes d'usure, je vérifie chaque début de semaine.

Mon outil de mesure de l'usure de la chaîne ne fait apparaître aucune différence entre la chaîne neuve et l'état actuel. Cela semble conforter l'argument de Yaban sur la durabilité de leur chaîne. Cependant, il n'est pas dit qu'elle atteindra 8000kms. Certaines chaînes fonctionnent très bien et parfois d'un coup, commence à s'user d'une manière non linéaire.

Il faudrait refaire le bilan à la fin de l'été. C'est malgré tout déjà mieux qu'une chaîne traditionnelle.

Concernant la performance, il est difficile d'avoir une idée précise sur ce critère.

J'ai tenté d'obtenir des résultats en effectuant des allers-retours de 10 kms à une puissance constante (240 watts) avec différentes chaînes. Même si j'ai tenté d'isoler autant de facteurs que possible comme un état d'utilisation équivalent (200 km) et même lubrifiant, il est difficile de contrôler le vent ou la température

qui joue sur les résistances à l'avancement.

J'ai malgré tout obtenu des résultats :

- 1^{er} : Yaban SLA211 Gold : 14'46"
- 2^e : Shimano Dura Ace : 14'48"
- 3^e : KMC : 14'49"
- 4^e : SRAM 14'50"

Il faudrait certainement refaire des tests pour tenter d'obtenir des différences significatives. Le mieux serait évidemment de contrôler l'ensemble des facteurs en les faisant en laboratoire.

Adam Kerin est un Australien qui réalise des tests contrôlés. Il vend également sur son site internet des composants ou produits qui permettent de réduire des frictions de la chaîne. Et ce n'est pas un hasard si les seules chaînes qu'il propose à la vente sont les Yaban.

Une chaîne peut être votre maillon faible. C'est un composant qu'il faut surveiller et entretenir afin d'économiser votre argent et de tirer profit des 40000 points de friction à 95rpm.

Yaban offre une large gamme de chaîne pour tous les budgets. Cependant, le prix de la SLA211 est à l'image de son niveau de performance, élevé (180US\$).

Plus d'informations :

<https://www.yaban.com/index.php?lang=en>

prologo

DESIGN INNOVATIVE:

Guarantees **Comfort**,
Performance and reduces weight;

ERGONOMIC

Light saddle with wide **ergonomic channel ("PAS" system)** which reduces contact with the pelvic area, eliminates peaks of pressure and improves the blood flow.

UNISEX:

For **men** and **women**.



DIMENSION:

The **SHORTER NOSE** eliminates contact between soft tissues in the aerodynamic position or maximum pushing phase (on the drops). The sitting area has increased support to spread the pressure on the surface.

MULTICATEGORY:

Its shape and size makes this saddle perfect for **ALL USERS**.

PERFORMANCE	★★★★★
COMFORT	★★★★★
LIGHTNESS	★★★★★

DIMENSION

TEST MATOS

Cannondale



CANNONDALE

SYSTEMSIX



PAR GUILLAUME LENHERT PHOTOS GUILLAUME LENHERT



Présenté il y a un an et arrivé cette année dans les magasins, le SystemSix est le premier cadre aéro de la marque américaine, exception faite des Slice et autre SuperSlice destinés à une utilisation triathlon et contre la montre. Il est annoncé comme le vélo de route le plus rapide jamais produit, une affirmation osée quand on connaît la concurrence sur ce segment. Pas de choix pour

le système de freinage, ce sera du disque sur toute la gamme. Exit donc les versions freinage sur jante.

Le modèle que nous avons eu à l'essai se situe au milieu de gamme SystemSix, basé sur la version standard du cadre (une version Hi-Mod, plus rigide existe) et qui reçoit un groupe Shimano Dura Ace mécanique.

LE CADRE :

Pièce maitresse de ce nouveau vélo, son coloris jaune fluo ne laissera pas indifférent et fera tourner les têtes sur votre passage ! L'utilisation des freins à disque a permis aux ingénieurs de s'affranchir des limites des freins sur jante et d'offrir une intégration cadre - roues - fourche très poussée permettant d'aller gagner de l'aérodynamisme. Tous les choix de surface, de section et de découpe des tubes ont été faits dans le but d'optimiser la pénétration dans l'air.

A l'arrière, on retrouve un tube de selle et sa tige profilée, découpé au niveau du passage de roue afin de pouvoir conserver des bases courtes qui devraient garantir un bon dynamisme du cadre.



Au niveau de l'avant du cadre, la jonction avec la fourche a été particulièrement travaillée pour garantir un écoulement de l'air avec le moins de turbulences possible.



Seuls les câbles de dérailleurs viendront perturber le flux d'air dans cette version mécanique en rentrant dans le cadre sur le haut du tube diagonale.

Ce dernier adopte une forme de Kamm Tail déjà vu chez d'autres marques et qui permet de conserver des tubes très aérodynamiques tout en restant dans les clous des règlements UCI. La forme est là aussi très travaillée, avec le haut du tube plutôt fin, tandis que le bas, plus large permet d'optimiser les flux d'air autour du bidon. Et oui, quand on roule, ce n'est pas un test en soufflerie, on prend de quoi s'hydrater, alors autant y penser lors de la conception.

Sur le haut du tube, on retrouve le point d'entrée des câbles de dérailleurs, là où viendra se loger le cerveau du Di2 sur les modèles équipés.



Le serrage de tige de selle se fait de manière inhabituelle via un orifice situé en bas de la jonction avec le tube horizontale.

LE GROUPE :

Si le groupe annoncé est du Shimano Dura Ace, on retrouve au final des éléments de différentes marques et gamme sur ce SystemSix :

Les manettes et dérailleurs avant et arrière en Dura Ace garantissent un fonctionnement parmi les plus fluides du marché. Pas de surprise à ce niveau ! C'est en revanche toujours agréable de voir comment Shimano a réussi à intégrer la partie hydraulique sans modifier fondamentalement le design de ses manettes.

Du côté de la chaîne et de la cassette on passe dans la gamme Ultegra, un léger cran en dessous mais tout aussi fiable, probablement pour ces questions de coût.

Le pédalier, comme très souvent sur les vélos de la marque est un modèle maison, le HollowGram Si en 52x36.

LES ROUES :

Les roues HollowGram KNØT64 ont été conçues autour de ce cadre, là encore pour garantir un fonctionnement de l'ensemble le plus performant possible d'un point de vue aérodynamique. Le profil est « sportif » puisqu'il est de 64mm. La grande largeur des jantes peut surprendre (on parle de 32mm externe), d'autant plus qu'elles sont équipées de pneus plutôt fin puisqu'en 23mm. C'est en fait le design interne de la jante qui permet d'arrondir le pneu pour obtenir l'équivalent d'un modèle de 26mm, plus rond donc plus aérodynamique.

Petit point noir cependant au niveau de la direction. Si l'angle de braquage est un peu limité, cela ne devrait pas vous gêner pendant vos virages les plus serrés, en revanche, le cadre a tendance à marquer un peu sur les zones en butée. C'est heureusement invisible sans tourner le cintre complètement.

Le freinage hydraulique lui est assuré par les manettes Dura Ace, couplées aux étriers de la même gamme et des disques RT 800 en 160/140mm.

Le choix a donc été de mixer les composants et de baisser de gamme sur les consommables (chaîne, cassette et disques de frein) pour garder un prix final plus contenu. Il sera aisé de faire évoluer ces composants par la suite pour ceux qui veulent gagner quelques grammes supplémentaires ou un peu de fluidité sur une transmission déjà irréprochable.

Les moyeux reçoivent une mécanique DT-Swiss garantissant un fonctionnement parfait.

Le poids est en adéquation avec la hauteur de jante puisqu'on se retrouve avec un ensemble donné pour 1650gr. Les pneus livrés sont des Vittoria Rubino Pro Speed, en 23mm donc. Ce n'est peut être pas des roues de montagnes mais on peut les considérer comme polyvalente tant elles seront à l'aise sur les autres profils. Reste le problème du comportement par grand vent qui peut être plus délicat.



LES PÉRIPHÉRIQUES :

Au contraire des version Hi-Mod, on retrouve sur ce modèle un ensemble potence - cintre plus classique, et moins intégré. La potence Vision Trimax OS 2014 maintient le cintre Vision Metron 4D flat qui offre, outre une esthétique avantageuse, le grand avantage pour les triathlètes de pouvoir recevoir des prolongateurs ! En effet Vision commercialise plusieurs formes de prolongateurs venant se fixer sur les emplacements prévus à cet effet.

La selle, une Prologo Dimension Tirox fait ce qu'on attend d'elle, à savoir se faire oublier même sur les sorties un peu plus longues.



EN SELLE :



Sur les différents parcours empruntés lors de cet essai, nous avons pu mêler les parcours roulants et vallonnés et quelques bosses. Le terrain de prédilection du SytemSix sur le papier donc. Pas de doutes à avoir dès les premiers efforts, ce vélo aime rouler... et vous fera aimer rouler aussi. Une invitation permanente à descendre une dent, se mettre en danseuse pour relancer encore. En même temps, c'est plutôt normal, il a été conçu pour ça : aller vite. Le confort est lui aussi bien présent, de façon plus surprenante presque. Les roues KNØT64 y sont pour



beaucoup, grâce au profil qu'elles permettent aux pneus de prendre. Les longues lignes droites sont avalées, mains en bas du cintre, bien calé sur la selle qui ne bouge pas d'un millimètre non plus grâce à la tige de selle ultra rigide. Le SystemSix se montre alors ultra stable, malgré parfois les imperfections de la route. Le freinage à disque est précis et très

progressif, seul un bruit régulier sur le frein arrière lors d'une sortie humide nous aura légèrement contrariés. Un réglage des étriers et un nettoyage des plaquettes auront sûrement raison de ce petit souci. En tout cas le freinage est sécurisant et sous la pluie, il n'y a plus à se soucier de l'utilisation de jantes carbonées ou non et c'est un vrai plus !

Lorsque les jambes commencent à vous rappeler que c'est elles qui décident de l'allure au final et que le rythme baisse en fin de sortie, le confort du SystemSix surprend. A aucun moment on ne se retrouve sur une machine trop rigide qui deviendrait inconfortable. C'est le résultat d'un vélo parfaitement pensé et conçu.

EN CONCLUSION :

Il est loin le temps où tout était question de compromis lors du choix de son vélo ou des légendes urbaines laissant à penser qu'un vélo aérodynamique ne peut pas passer partout. Alors si effectivement les forts pourcentages ne seront pas son terrain de jeu préféré, le SystemSix sera une arme redoutable et ultra polyvalente. Il est bon partout !

Dans la gamme SystemSix, la version d'entrée de gamme, en Shimano

Ultegra et équipée de roues Fulcrum Racing 400 DB se place à 3999€ tandis que le modèle haut de gamme, en Shimano Dura Ace Di2, roues HollowGram KNØT64 et capteur de puissance Power2Max Ng Eco est affiché à 10 499€. De quoi trouver chaussure à son pied ! Cannondale a également prévu une version femme sur la base du cadre Hi-mod.





EN BREF

Version testé

SystemSix Dura Ace

Poids constructeur

7.7kg

Prix

5799 €

Pour qui

Le triathlète voulant un vélo pour tous les terrains et rapide.

ON A AIMÉ

- Ce vélo !
- Le freinage
- La polyvalence

ON A PAS AIMÉ

- Le mix des composants Ultegra / Dura ace
- La butée de direction qui abîme la peinture



TEST MATOS

Arena



TERMINÉ LA BUÉE DANS LES
LUNETTES,
ARENA PROPOSE LA
TECHNOLOGIE SWIPE !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



C'est un test deux en un que nous vous proposons avec la Cobra Ultra (best-seller haut de gamme de chez Arena) dans la mesure où c'est la première paire de lunettes natation à disposer de leur technologie antibuée SWIPE ! Que ceux qui n'ont jamais pesté contre leurs lunettes et la buée lèvent la main !?



Véritable casse-tête du nageur et triathlète, chacun à sa méthode pour gérer le problème. Personnellement j'achète tout simplement une paire neuve de mes lunettes favorites avant chaque course objectif. A quoi bon s'entraîner 6 mois pour au final se perdre en natation après 20 minutes de course ?

Arena nous propose ici sa nouvelle technologie SWIPE, nous garantissant ainsi une bien meilleure protection contre la buée.

MAIS QU'EN EST-IL EXACTEMENT ?

Arena vient d'annoncer le lancement de la nouvelle technologie SWIPE avec une action antibuée qui dure dix fois plus longtemps que les traitements traditionnels.

“ Que ceux qui n'ont jamais pesté contre leurs lunettes et la buée lèvent la main !? ”



Les pellicules antibuée ne sont pas durables et les sprays sont peu efficaces et inconfortables. Ainsi, jusqu'à présent, aucune solution n'a encore été trouvée sur le long terme pour remédier à ces problèmes. Avec la technologie Swipe Antibuée, le seul geste à faire pour régler ces problèmes chroniques est : mouiller la lentille et l'essuyer avec son pouce. Ce geste est très commun chez les nageurs pourtant, jusqu'ici, il pouvait détériorer les lentilles et leur capacité à prévenir la buée même sur les modèles de lunettes de natation aux traitements antibuée les plus efficaces du marché. Ainsi, Swipe Antibuée va dans le sens des habitudes du nageur en l'en encourageant à faire ce geste qui jusqu'alors était déconseillé, améliorant ainsi la clarté des lentilles et ce, de manière durable.

D'après Arena, pendant la phase de développement du produit en laboratoire, la technologie Swipe Antibuée a été soumise à des tests de résistance intensifs aux côtés des meilleurs traitements antibuée disponibles. Alors que les traitements actuels sur le marché maintenaient leur efficacité pendant seulement trois cycles de tests de résistances, Swipe Antibuée restait efficace pendant trente cycles (soit dix fois plus longtemps), et même jusqu'au test final. Ces résultats ont été soutenus ensuite par des tests avec des athlètes de différents niveaux



(compétition, intensifs, triathlètes et autres) dans diverses conditions.

La technologie Swipe Antibuée est disponible sur les lunettes de natation Powerskin Cobra Ultra

Mirror et en vente sur l'e-shop Arena ou dans les principales boutiques de la marque.

Pour son lancement initial, Arena propose notre modèle de test au coloris doré, faisant écho aux couleurs

des champions mais également à la nature premium du produit.

A partir de ce mois, de nouveaux coloris sont commercialisés pour compléter la gamme.

NOTRE TEST

A l'usage,
Les lunettes Cobra Ultra sont sans aucun doute un produit premium au sein de la gamme Arena. La qualité des verres ou encore des plastiques en témoigne.

La mise en place se fait aisément en choisissant avec précaution le pont nasal correspondant au mieux à votre morphologie. Plusieurs largeurs sont en effet disponibles et l'étanchéité de l'ensemble dépendra de ce bon choix plus que d'un serrage excessif des lunettes.

Les lunettes sont petites et viennent se placer dans la cavité orbitaire, elles sont ainsi parfaitement maintenues et ne se font presque plus sentir une fois habitué. Au plus près de l'œil, la Cobra Ultra est également bien maintenue lors des entrées dans l'eau un peu musclées ou plongeurs. Ceux habitués à des lunettes plus « couvrantes » auront besoin d'un petit temps d'adaptation.

Bien que de petite taille, la forme des verres offre un très bon champ de vision. Pas le plus large du marché

mais suffisant pour une pratique en eau libre même si cela ne sera pas son domaine de prédilection. A noter à ce sujet le lancement cet été de la Powerskin Cobra Tri Swipe. Avec son champ de vision plus large et dotée aussi de la technologie SWIPE elle fera le bonheur des triathlètes ! Dans les deux cas, ces lunettes demandent quand même une attention particulière lors de départ en masse dans la mesure où il vous faudra éviter les mauvais coups. En effet les joints ne sont pas épais et offrent peu de protection.



On est ici en présence d'une paire de lunettes offrant les sensations d'une paire type suédoise dont la vision et le confort serait de qualité bien supérieure.

Les verres mirror sont parfaits pour une utilisation en extérieur ! En plus d'un look ravageur, ils sont très confortables à l'usage par forte exposition.

Pour en revenir à la buée, effectivement nous avons noté une amélioration à l'usage.

La buée tarde à apparaître (normal avec une paire de lunettes neuves allez-vous me dire ...) lors de nos entraînements, et un simple balayage des pouces suffit à l'enrayer pour la suite. Plus besoin donc de mouiller l'intérieur de vos verres entre chaque 100 mètres !

Reste qu'il nous faudra valider l'efficacité sur le long terme, nous ne manquerons pas de vous tenir informé si et quand le Swipe ne fera plus effet !

La Cobra Ultra Swipe est vendue au prix de 60 euros sur le site de la marque

<https://www.arenawaterinstinct.com/fr>.



TEST MATOS



SAC TRIATHLON

CADOMOTUS VERSATILE

LE SAC À TOUT FAIRE ET À EMPORTER SUR VOS TRIATHLONS ET STAGES

Pratique et robuste, son volume généreux (40L) offre un espace de rangement important, chaque chose à sa place, multiples compartiments de rangement : Casque, Textile, Chaussures de vélo, affaires ...

Le Versatile dispose de multiples poches zippées de différentes dimensions afin d'y stocker facilement vos clés, montre, compteur ou petits effets personnels. Le tout est 100% étanche et à l'épreuve des intempéries.



Pour les chaussures, le sac dispose de 2 poches extérieures latérales ou d'un compartiment sous le sac qui reste escamotable si non utilisé. Ce dernier compartiment, dans la mesure où il est ventilé, peut également être utilisé pour y stocker vos affaires humides ou mouillées après la course afin de préserver le reste de votre matériel.



TEST MATOS

Le casque vient lui prendre place à l'extérieur du sac dans le filet (escamotable) prévu à cet effet.

Le compartiment interne du sac est volumineux et permet d'emporter tout le nécessaire pour le jour J. Il dispose d'une séparation intérieure afin de pouvoir faire un minimum de tri.

A l'usage, la principale qualité de ce sac est sa robustesse. Il est fait pour durer dans le temps et devrait vous suivre pendant quelques années dans vos déplacements. Destiné initialement à transporter des rollers de compétition, le sac semble pouvoir subir un usage bien plus exigeant que lors de nos triathlons. La contrepartie est le léger embonpoint du sac (2.1kg) à vide, la première prise en main est déroutante.



TWO COMPARTMENTS FOR
WET - DRY SEPARATION

1
2



REINFORCED
EVA BACK

EASY ACCESS POCKETS



STOW AWAY HIP BELT

COLLAPSIBLE BOTTOM



Les bretelles sont du même acabit : robustes et généreusement rembourrées. Elles sont évidemment ajustables ce qui en fait un sac 2 en 1 pour la randonnée également.

Dernier petit plus, le Versatile dispose de deux porte- gourdes (ou bidons) qu'il est possible de retirer.

Comme son nom l'indique, le Versatile est un vrai sac à tout faire que Cadomotus a su faire évoluer afin d'en faire le sac triathlon parmi les plus aboutis du marché.



Pour ne rien gâcher, disponible en plusieurs couleurs, le Versatile est en plus un très beau produit avec lequel il est agréable de se démarquer !

Le sac Versatile est disponible au prix de 129.5 euros sur le site de la marque :

<https://www.cadomotus.fr/>



Rendez-vous de ...

**AOÛT -
SEPTEMBRE**

04 août 2019

FONTIERS-CABARDES (11) : TRIATHLON MONTAGNE NOIRE 2019 / secretariat.smn@gmail.com

CALACUCCIA (20) : TRIATHLON DU NIOLU / [corse- chrono. fr](http://corse-chrono.fr)

MITTERSHEIM (57) : TRIATHLON DU LAC VERT / sporkrono.fr

LE-LAVANDOU (83) : 34ÈME AQUATHLON YVES MOIGNARD / www.sportips.fr

11 août 2019

NEVERS (58) : TRIATHLON NEVERS MAGNY-COURS / www.comptoir-triathlon-nevers-magny-cours.fr

15 août 2019

LAMASTRE (07) : TRIATHLON DE LAMASTRE / chronosphere.fr

16 août 2019

PRADET (83) : AQUATHLON DU PRADET / www.toulon-triathlon.com

Calendrier 2019

17 août 2019

SAINT-BONNET-TRONCAIS (03) : 10ÈME TRIATHLON DU PAYS DE TRONCAIS / www.troncais-sports-nature.com

FLEURY-D'AUDE (11) : TRIATHLON DES CABANES DE FLEURY / grandnarbonnetriathlon.org

LA-TOUR-DU-MEIX (39) : TRIATHLON INTERNATIONAL DU JURA - VOUGLANS / triathlon-jura-vouglans.onlinetri.com

LA FERTÉ-BERNARD (72) : TRIATHLON DE LA FERTÉ-BERNARD / www.le-triathlon-de-LA-FERTÉ-BERNARD.com

18 août 2019

LA-TOUR-DU-MEIX (39) : TRIATHLON INTERNATIONAL DU JURA - VOUGLANS / triathlon-jura-vouglans.onlinetri.com

CREUTZWALD (57) : 18ÈME TRIATHLON DE CREUTZWALD / www.chronopro.net

LA FERTÉ-BERNARD (72) : TRIATHLON DE LA FERTÉ-BERNARD / www.le-triathlon-de-LA-FERTÉ-BERNARD.com

SAINTRI-BON-TARENTEISE (73) : FELT X3 COURCHEVEL / www.courchevelsportsoutdoor.com

19 août 2019

LEPOULIGUEN(44):IRON-NAU/fredounont@gmail.com

23 août 2019

SAINT-FRANÇOIS-LONGCHAMP (73) : TRIATHLON DE LA MADELEINE / madeleinetriathlon.com

24 août 2019

VICHY (03) : IRONMAN 70.3 VICHY / bit.ly/2z1yytk

VILLEFRANCHE-DE-PANAT (12) : TRIATHLON DU LEVEZOU / triathlon-du-levezou.fr

COGNAC (16) : 12 ÈME TRIATHLON DE GRAND COGNAC / www.team-charentes-triathlon.fr

LANCIEUX (22) : ARMO'RUN - SWIM AND RUN / www.klikego.com

LORIENT (56) : TRIATHLONS DE L'ETANG DU TER / www.klikego.com

LES COURSES A VENIR



LES-SETTONS (58) : TRIATHLON DES SETTONS / bernardgeffroy@bbox.fr

CHANTILLY (60) : TRIATHLON DU CHÂTEAU DE CHANTILLY / triathlonchantilly.com

SAINT-FRANÇOIS-LONGCHAMP (73) : TRIATHLON DE LA MADELEINE / madeleinetriathlon.com

PASSY (74) : TRIATHLON INTERNATIONAL DU MONTRI- BLANC / instrimbt@orange.fr

25 aout 2019

VICHY (03) : IRONMAN VICHY / bit.ly/2yAgMxU

VILLEFRANCHE-DE-PANAT (12) : TRIATHLON DU LEVEZOU / triathlon-du-levezou.fr

COGNAC (16) : 12 ÉME TRIATHLON DE GRAND COGNAC / www.team-charentes-triathlon.fr

LORIENT (56) : TRIATHLONS DE L'ETANG DU TER / www.klikego.com

LES-SETTONS (58) : TRIATHLON DES SETTONS / bernardgeffroy@bbox.fr

JEUMONT (59) : WATRISSART - CROSSTRIATHLON DE JEUMONT / gibon.thomas.1993@gmail.com

CHANTILLY (60) : TRIATHLON DU CHÂTEAU DE CHANTILLY / triathlonchantilly.com

MATEMALE (66) : SWIMRUN EDF DE MATEMALE / contact.lesanglestriathlon@gmail.com

WITTISHEIM (67) : 3ÈME TRIATHLON DE WITTISHEIM / www.sporkrono.fr

PASSY (74) : TRIATHLON INTERNATIONAL DU MONT-BLANC / instrimbt@orange.fr

PIOLENC (84) : TRIATHLON DE L'AIL / eventicom.fr

31 août 2019

VAL-REVERMONT (01) : O'XYRACE CROSS TRIATHLON DU REVERMONT / www.oxyrace.fr

VEYNES (05) : LE DÉFI DES ARGOUSES / www.defi-des-argouses.com

PONT-L'ÉVÊQUE (14) : TRIATHLON DES VIKINGS / www.klikego.com



TRIATH'LONG

U CÔTE DE BEAUTÉ

7 SEPTEMBRE
2019
DÉPART 12H



1,9 km
SWIM

92 km
BIKE



21 km
RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN



RÉGION
Nouvelle-
Aquitaine



Côte de Beauté



TEAMSPORT
EVOLUTION
TRIATH'LONG



LES COURSES A VENIR

VEIGNÉ (37) : 4ÈME TRIATHLON DE VEIGNE / sastriathlon37.com / VILLENEUVE-LOUBET (06) : AQUATHLON DE VILLENEUVE LOUBET / esvl.triathlon@gmail.com

GRAVELINES (59) : TRIATHLON DE GRAVELINES / www.gravelines-triathlon.fr / BELFLOU (11) : SWIMRUN OCCITAN / www.swimrun-occitan.fr

GRAVELINES (59) : LA TRIATH'ELLES / www.gravelines-triathlon.fr / PONT-L'ÉVÊQUE (14) : TRIATHLON DES VIKINGS / www.klikego.com

PARENTY (62) : TRAIL & BIKE DE LA VALLÉE DE LA COURSE / www.trailvalleedelacourse.fr / TRELISSAC (24) : TRIATHLON DE TRÉLISSAC - 3ÈME ÉDITION / robin-genneson@ville-trelissac.fr

SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE (64) : AQUATHLON DE ST PÉE-SUR-NIVELLE / ab-triathlon.fraquathlon/ / SAINTRI-GAUDENS (31) : TRIATHLON DE SAINTRI-GAUDENS / www.commingestri.com

LURE (70) : SWIMRUN DE LA SALINE / luretriathlon.fr / VILLEVEQUE (49) : 30EME TRIATHLON DE VILLEVÊQUE / triathlonvilleveque.free.fr

SAINT-PIERRE-D'ALBIGNY (73) : TRIATHLON DE SAINT-PIERRE D'ALBIGNY / triathlonsaintpierrealbigny.e-monsite.com / FAVIÈRES (54) : TRIATHLON À FAVIÈRES / www.favieres-triathlon.fr

01er septembre 2019

VAL-REVERMONT (01) : O'XYRACE CROSS TRIATHLON DU REVERMONT / www.oxyrace.fr

CHÂTEAU-THIERRY (02) : 27E TRIATHLON DE L'OMOIS / chronoweb.com

GRAVELINES (59) : TRIATHLON DE GRAVELINES / www.gravelines-triathlon.fr

CHAMBON-SUR-LAC (63) : TRIATHLON DU LAC CHAMBON / clermont-triathlon.com



SAINTRI-PIERRE-D'ALBIGNY (73) :
TRIATHLON DE SAINTRI-PIERRE D'ALBIGNY /
triathlonsaintpierrealbigny.e-monsite.com

MONTRIOND (74) : TRIATHLON MORZINE-MONTRIOND /
triathlon-morzine-montriond.com

SAINTE-ADRESSE (76) : RAID DU CAP / HAC TRIATHLON - 07
83 00 55 45

XANTON-CHASSENON (85) : SWIMRUN DU LAC DE CHASSENON
/ fontenaylecomte-triathlon.fr

CONTREXEVILLE (88) : CROSS TRIATHLON CONTREXEVILLE
(VITTEL TRI) / inscriptions-teve.fr

02 septembre 2019

LE-POULIGUEN (44) : IRON-NAU / fredounont@gmail.com

07 septembre 2019

NICE (06) : IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP /
bit.ly/2tSVaKG

ROYAN (17) : TRIATH'LONG U CÔTE DE BEAUTE /
www.triathlongcotedebeaute.com

PIETROSELLA (20) : 10 IMPÉRIAL X TRIATHLON /
www.corse-chrono.fr

SÈTE (34) : DEFI DE THAU / defidethau@free.fr

ARQUES (62) : 32E TRIATHLON - 16E DUATHLON
- 10E CROSSDUATHLON JE DE L'AUDOMAROIS /
www.cotriathlon.fr ou www.triathlonhdf.fr

SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE (85) : 14ÈME TRIATHLON
INTERNATIONAL SAINTRI-GILLES CROIX DE VIE /
www.payssaintgillesvendetriathlon.fr

CERNY (91) : TRAIL / bernardgeffroy@bbox.fr

08 septembre 2019

BELLEGARDE-SUR-VALSERINE (01) : AQUATHLON DE LA
VALSERINE / triathlonbassinbellegardien.com

BOURBON-L'ARCHAMBAULT (03) : TRIATHLON À BOURBON
L'ARCHAMBAULT / salledessports@mairie-bourbon.com

NICE (06) : IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP /
bit.ly/2tSVaKG

LES-MAZURES (08) : TRIATHLON DES VIEILLES FORGES /
www.charleville-triathlon-ardennes.com

LES COURSES A VENIR



LA-CHAPELLE-D'ANGILLON (18) : 4ÈME TRIATHLON DU GRAND MEAULNES / www.protiming.fr

PIETROSELLA (20) : 10 IMPÉRIAL X TRIATHLON / www.corse-chrono.fr

AUXONNE (21) : 30ÈME TRIATHLON AUXONNE / OFFICE DES SPORTS AUXONNE (OSA) - 07 81 23 47 94

CARSAC-DE--GURSON (24) : TRIATHLON LAC DE GURSON / www.sbraventure.fr

SÈTE (34) : DEFI DE THAU / defidethau@free.fr

MONTREUIL-JUIGNÉ (49) : TRIATHLON DE MONTREUIL JUIGNÉ 2019 / www.angerstriathlon.fr

CUINCY (59) : 5E BIKE & RUN DE CUINCY / JCCoquide@ville-cuincy.fr

ATTICHY (60) : TRIATHLON S D'ATTICHY / adeorun.com

AIX-LES-BAINS (73) : TRIATHLON D'AIX LES BAINS / triathlon-aixlesbains.comWordPress3/

BOIS-LE-ROI (77) : TRIALONG 2019 / idftriathlon@bbox.fr

SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE (85) : 14ÈME TRIATHLON INTERNATIONAL SAINTRI-GILLES CROIX DE VIE / www.payssaintgillesvendeetriathlon.fr

13 septembre 2019

ST-LUNAIRE/ST-BRIAC/LANCIEUX (35) : EMERAUDE EVENTS / www.emeraude-events.com

14 septembre 2019

FLEURY-D'AUDE (11) : OPEN TRIATHLON GRAND NARBONNE MEDITERRANNEE / grandnarbonnetriathlon.org

TOULOUSE (31) : TRIATHLON DE TOULOUSE / www.triathlondetoulouse.com

ST-LUNAIRE/ST-BRIAC/LANCIEUX (35) : EMERAUDE EVENTS / www.emeraude-events.com

JOUE-LES-TOURS (37) : 30 ÈME TRIATHLON DE JOUÉ LES TOURS / www.clickandrun.net

PLOEMEUR (56) : ATLANTIC NATRI-CAP / www.klikego.com

BEAUVAIS (60) : SWIMRUN DE BEAUVAIS / agnes.mahey@wanadoo.fr



BERCK-SUR-MER (62) : 11E CROSS TRIATHLON BERCK SUR MER / service-des-sports@berck-sur-mer.com

SAINT-JEAN-DE-LUZ (64) : TRIATHLONS DE SAINT JEAN DE LUZ / www.njuko.net

WITTENHEIM (68) : KIDS DUATHLON / www.sporkrono.fr

15 septembre 2019

CASTELLAR (06) : TRIATHLON DE CASTELLAR 2019 / www.triathloncastellar.fr

FLEURY-D'AUDE (11) : OPEN TRIATHLON GRAND NARBONNE MEDITERRANEE / grandnarbonnetriathlon.org

ISTRES (13) : ISTR'M 23ÈME TRIATHLON DE LA VILLE D'ISTRES / www.istres-triathlon.fr

CAEN (14) : TRIATHLON DE CAEN / www.caentriathlon.fr

MAINTENON (28) : LA LOUIS XIV / la-louis-xiv.sport28.fr

TOULOUSE (31) : TRIATHLON DE TOULOUSE / www.triathlondetoulouse.com

ST-LUNAIRE/ST-BRIAC/LANCIEUX (35) : EMERAUDE EVENTS / www.emeraude-events.com

JOUE-LES-TOURS (37) : 30 EME TRIATHLON DE JOUÉ LES TOURS / www.clickandrun.net

FENEU (49) : RUN&BIKE DE FENEU 2019 / feneu.neoeven.com

LARMOR-PLAGE (56) : LES TRIATHLONS DE LARMOR-PLAGE / www.klikego.com

LILLE (59) : TRIATHLON DE LILLE - RELS MIXTE / benoitleparree@free.fr

GRANDVILLIERS (60) : TRIATHLON DE LA ROUTE OLYMPIQUE - GRANDVILLIERS / prolivesport.fr

BAUDREIX (64) : TRIATHLON JE DE BAUDREIX / triathlon.latribu64.fr

VAULX-EN-VELIN (69) : TRIATHLON DE VAULX EN VELIN / secretariat.vvt@gmail.com

LA-FLÈCHE (72) : CROSS TRIATHLON DE LA FLÈCHE / www.espace-competition.com

LES COURSES A VENIR



MOULINS-LE-CARBONNEL (72) : RAID DE LA PATATE / www.cae61.fr / BISCARROSSE (40) : TRIATHLON DE BISCARROSSE / www.tiptiptop.top

NIORT (79) : DUATHLON ET TRIATHLON DE NIORT / www.snt79.fr

LAPALUD (84) : VENTOUXMAN / www.ventouxman.com

LA-BAULE (44) : TRIATHLON AUDENCIA LA BAULE / www.triathlon-audencialabaule.com

VAIRE (85) : DUATHLON DE VAIRE / www.madine-triathlon.fr
les-sables-vendee-triathlon.onlinetri.com

NONSARDUA-LAMARCHE (55) : TRIATHLON DE MADINE / www.madine-triathlon.fr

LE-PALAIS (56) : SWIMRUN INSULAIRE / www.oxybol.fr

21 septembre 2019

DEVESSET (07) : LAC'ARDECHE EVENT / www.comitedromeardecche-triathlon.fr

CAMBRAI (59) : AQUATHLON DE CAMBRAI / www.cambraitriathlon.fr

CARCASSONNE (11) : RAID ABS AVENTURE / www.absaventure.fr

AMÉLIE-LES-BAINS (66) : BEARMAN XTREME TRIATHLON / www.bearmanxtri.com

SAINTE-MARIE (17) : RÉ SWIMRUN / alain.alama@gmail.com

MEGÈVE (74) : XTERRA ALTIFORT / www.graveman.com

VALRAS (34) : TRIATHLON DE VALRAS / ctl@triathlonoccitanie.com

RAZES (87) : TRIATHLON DU LAC DE ST PARDOUX / limoges.triathlon@gmail.com

22 septembre 2019

VILLAGES-DU-LAC-DE-PALADRU (38) : TRIATHLON DU LAC DE PALADRU / www.triathlon-paladru.fr

CAP-D'AIL (06) : 18E TRIATHLON DE CAP D'AIL / www.timingzone.com

CEN (14) : OSEZ LE TRIATHLON / www.usccaentriathlon.fr



VAL-D'ARCOMIE (15) : RAID VAL D'ARCOMIE GARABIT / adeorun.com

LECCI (20) : L'EXTREME SUD CROSS TRIATHLON / www.corse-chrono.fr

SEURRE (21): TRIATHLON S CONTRE-LA-MONTRE DE SEURRE / www.le-sportif.com

TOULOUSE (31) : TRIGOULET ET TRIATHLON DES ROSES / www.toulouse-tri.com

VALRAS (34) : TRIATHLON DE VALRAS / ctl@triathlonoccitanie.com

SAINT-MAUGAN (35) : VÉTATHLON DE SAINT MAUGAN / www.klikego.com

CHONAS-L'AMBALLAN (38) : TRIATHLON DE VIENNE CONDRIEU / anne.poutard@mach3triathlon.fr

LE-FRASNOIS (39) : JURASWIMRUN / juraswimrun.e-monsite.com

BISCARROSSE (40) : TRIATHLON DE BISCARROSSE / www.tiptiptop.top

LA-BAULE (44) : TRIATHLON AUDENCIA LA BAULE / www.triathlon-audencialabaule.com

CHERBOURG-EN-COTENTIN (50): TRIATHLONS DU COTENTIN / www.klikego.com

NONSARDUA-LAMARCHE (55) : TRIATHLON DE MADINE / www.madine-triathlon.fr

SAINTRI-SAULVE (59) : 12E TRIATHLON & 6E DUATHLON DE ST SAULVE / prolivesport.fr

SANGATTE (62) : TRIATHLON RELS MIXTE DU BLANC NEZ TRIATHLON / triwill2@msn.com

OULLINS (69) : AQUATHLON D'OULLINS 2019 / www.oullinstriathlon.fr

NEUVILE-SUR-SAONE (69) : SAUCONA TRI / www.gones-evenements.fr/saucona-raïd/index.php?id=inscriptions

SPAY (72): SPAYCIFIC RACES / www.klikego.com

MEGÈVE (74): XTERRA ALTIFORT / www.graveman.com

PARIS (75) : SUPER SPRINT TRIATHLON PARIS 8 / www.expatries-triathlon.com

RAZES (87) : TRIATHLON DU LAC DE ST PARDOUX / limoges.triathlon@gmail.com

LES COURSES A VENIR

CHAMPIGNY-SUR-MARNE (94) : VETAKIDS / vetakids@champignytriathlon.org / L'AIGUILLON-SUR-MER (85) : TRIATHLON SUD VENDÉE / contact@triathlon-sudvendee.fr

28 septembre 2019

CARCASSONNE (11) : SWIMRUN DE CARCASSONNE / www.triathlondecarca.com

PEYROLLES-EN-PROVENCE (13) : TRIATHLON JEUNE DE PEYROLLES EN PROVENCE / francois.boulesteix@gmail.com / ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN (06) : 11E TRIATHLON DE ROQUEBRUNE / www.timingzone.com

PIERRELATTE (26) : TRIATHLON DU TRICASTIN EN DRÔME PROVENÇALE / tricastin-triathlon-club.e-monsite.com

ROUSSILLON (38) : AQUATHLON DU PAYS ROUSSILLONNAIS / RHODIA CLUB NATATION/TRIATHLON

COMBREUX (45) : SWIMRUN PAR ÉQUIPE DE L'ÉTANG DE LA VALLÉE / www.triathlon-de-la-vallee.asptt.com

CASTELJALOUX (47) : TRIATHLON DES CADETS DE GASCOGNE / www.layractri47.com

PUBLIER (74) : 5ÈME AQUATHLON DE PUBLIER / www.publiertriathlon.com

29 septembre 2019

CHÂTELLERAULT (86) : TRIATHLON DU CHÂTELLERAUDAIS / triathlonclubdechatellerault.clubeo.com

OBJAT (19) : TRIATHLON D'OBJAT / triathlon.pays.brive@gmail.com

CHENOVE (21) : CROSS DUATHLON DE CHENOVE / www.sport-up.fr

SAINT-PAUL-3-CHÂTEAUX (26) : TRIATHLON DU TRICASTIN EN DRÔME PROVENÇALE / tricastin-triathlon-club.e-monsite.com

CONCARNEAU (29) : TRIATHLON DE CONCARNEAU / www.klikego.com

LE-POINÇONNET (36) : DUATHLON DU POINÇONNET / outdoors.asptt36@gmail.com



COMBREUX (45) : TRIATHLON CONTRE LA MONTRE PAR POITIERS (86) : AQUATHLON DE POITIERS /
ÉQUIPE DE L'ÉTANG DE LA VALLÉE / www.combreux.com / www.stadepoitevin.com
la-vallee.asptt.com

CASTELJALOUX (47) : TRIATHLON DES CADETS DE GASCOGNE / www.layractri47.com
LISSÉS (91) : CROSS TRIATHLON SCATRI EVRY /
bureau@sca2000.com

LA-ROCHE-BERNARD (56) : TRIATHLON DU PAYS DE VILAINE / www.muzillactriathlon.fr
LES-ABYMES (971) : DUATHLON S DE L'OMSA
ligue-de.com

ARDRES (62) : DUATHLON TRIATHLON DE ARDRES /
123enardres@gmail.com

OSTWALD (67) : TRIATHLON D'OCTOBRE ROSE /
www.facebook.com/TriathlonOctobreRose/

JABLINES (77) : CROSS TRIATHLON DE JABLINES 10ÈME
ÉDITION / crosstriathlon.villepintetriathlon.fr

SAINTRI-SAUVEUR (80) : TRIATHLON D'AMIENS /
TRIATHLON D'AMIENS

LE-PLAN-DE-LA-TOUR (83) : 5ÈME DUATHLON DU PLAN
DE LA TOUR 2019 / www.sportips.fr

L'AIGUILLON-SUR-MER (85) : TRIATHLON SUD VENDÉE /
contact@triathlon-sudvendee.fr

RETROUVEZ NOS PAGES

SWIM RUN
MAGAZINE

SWIMRUN MAGAZINE

n°35

Une première à Embrun

PAROLE D'EXPERT

Nutrition et hydratation du swimrunner

COURSES

Retour sur la première édition
du Swimrunman d'Embrun

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



RETOUR SUR LA
PREMIÈRE ÉDITION DU
SWIMRUNMAN
EMBRUN - LAC DE
SERRE-PONÇON

Il est 5H30 du matin, l'Embrunais se réveille paisiblement, la silhouette des montagnes environnantes se dessine peu à peu en mauve sur un ciel qui vire du rose au bleu. Le soleil, quant à lui, émergera un peu plus tard, derrière l'un des massifs montagneux du Parc des Écrins. Tout paraît calme, silencieux.

Et pourtant, le plan d'eau d'Embrun est bel et bien éveillé, la musique retentit, le speaker donne les dernières directives et la ligne de départ se remplit peu à peu. Dès 6h30, près de 500 participants s'apprêtent à s'élancer pour une épreuve hors-du-commun, soutenus par des centaines de spectateurs.

Après une édition des plus réussies dans les Gorges du Verdon, le SWIMRUNMAN débarque pour la première fois sur le lac de Serre-Ponçon, au départ du plan d'eau d'Embrun.

Après une semaine caniculaire à l'échelle nationale, les participants s'attendent à avoir chaud sur les parties de course à pied. Cependant, avec des départs matinaux dès



6h30, quelques degrés en moins au thermomètre que les jours précédents et une eau du Lac de Serre-Ponçon à 16°, les conditions climatiques sont presque optimales, comme un clin d'œil du destin.

Une première édition couronnée de succès

Pour cette première édition, trois parcours différents sont proposés : le format SPRINT sur 10KM, le format CLASSIC, sur 22KM et enfin, la distance la plus longue, sur 38KM, avec le format HALF, permettant ainsi la satisfaction des plus aguerris, comme des amateurs.

Ce dimanche, les Swimrunners ont eu la chance de traverser quatre communes emblématiques de l'Embrunais : Crots, Puy-Sanières, Savines-le-Lac et bien entendu Embrun.

A l'arrivée, tous les participants s'accordaient sur un point : les traversées du lac de Serre-Ponçon, vaste étendue d'eau dont la couleur bleu turquoise rappelle la Méditerranée, resteront à jamais gravées dans leurs esprits.

Rozenberg et Soulié, de la tête et des épaules

Sur cette course, aussi magnifique qu'éprouvante, il aura nécessité près de 5h30min d'efforts à la première équipe pour passer la ligne d'arrivée du parcours HALF, la plus longue distance proposée cette année.

Après 5h23min13sec, composées de neuf sections

“ le SWIMRUNMAN débarque pour la première fois sur le lac de Serre-Ponçon, au départ du plan d'eau d'Embrun

PHOTOS F.LANNIER @ACTIV'IMAGES





de natation, dix de course à pied, et 1300m de dénivelé positif, c'est finalement le duo Agnès ROZENBERG / Benjamin SOULIÉ qui s'est imposé, marquant ainsi de son empreinte cette première édition du SWIMRUNMAN Embrun. Une performance remarquable qui démontre la mixité du swimrun puisque c'est bel et bien une équipe mixte qui l'emporte au nez et à la barbe des équipes masculines.

Le podium de l'HALF est complété par Sébastien DOUET et Camille PITEL (5h28min12sec) après un mano a mano étouffant avec Rémy MURGUES et Thibault LEROUX-MALLOUF (5h28min44sec).

Sur les autres distances de la journée, Robin MOUSSEL et Sébastien LE COCQ ont survolé la course de bout en bout sur le format CLASSIC

(2h44min45sec) tandis que Julien EMERY et Eric GUYADER rafle la mise sur la distance SPRINT en 1h35min12sec.

Cet évènement sportif et convivial reste un réel défi, ouvert à tous, où chacun doit se surpasser, puiser dans ses limites et faire preuve d'une extrême rigueur. Tout au long de la course, travail d'équipe, persévérance et solidarité ont été le mot d'ordre des Swimrunners.

Le rendez-vous est déjà donné pour 2020

En définitive, le Swimrun est un vrai état d'esprit, impliquant le dépassement de soi, l'entraide et le respect de l'environnement dans lequel on évolue. L'organisation de tels évènements permet de faire découvrir au plus grand nombre la

pratique d'une nouvelle discipline en plein essor depuis quelques années en France, alliant natation et course à pied, au cœur des plus beaux Parcs Naturels de France.

Si la date de la prochaine édition n'est pas encore dévoilée, vous pouvez être sûr d'une chose : le SWIMRUNMAN reviendra sur Embrun en Juin 2020.

Pour les plus impatientes, l'équipe SWIMRUNMAN France vous donne rendez-vous, dès le 25 août prochain, aux Grands Lacs de Laffrey (Isère), avec notamment le premier parcours VERTICAL jamais organisé au monde, pour un final épique et inédit.

Certains participants reviendront, d'autres rejoindront la magnifique aventure qu'est le SWIMRUNMAN France. Et vous ? Serez-vous FINISHER ?



- | | | |
|----------|-----------------|-----------|
| 1 | EMERY / GUYADER | 1h35min12 |
| 2 | BLANC / BERNARD | 1h36min37 |
| 3 | PITOIS / MESROR | 1h45min49 |



- | | | |
|----------|--------------------------|-----------|
| 1 | ROZENBERG / SOULIÉ | 5h23min13 |
| 2 | DOUET / PITEL | 5h28min12 |
| 3 | MURGUES / LEROUX-MALLOUF | 5h28min44 |



- | | | |
|----------|-------------------|-----------|
| 1 | MOUSSEL / LE COCQ | 2h44min4 |
| 2 | LOUIS / JULIA | 3h08min26 |
| 3 | THIERRY / BORGIA | 3h18min52 |



Infos et résultats sur www.swimrunman.fr

CONSEILS DE PRO





LA NUTRITION ET L'HYDRATATION DU SWIMRUNNER

CONSEIL DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

Le swimrun est un sport d'endurance qui demande à l'organisme une dépense énergétique importante liée à l'effort et accentuée par les conditions environnementales et matérielles de pratique. Pour être capable de maintenir l'intensité d'exercice, le swimrunner doit posséder des réserves énergétiques et nutritives adaptées aux demandes de cette discipline. Pour cela, il est nécessaire de connaître ces demandes et de spécifier ses apports et sa nutrition à ses besoins. La nutrition est l'ensemble des processus permettant à l'être vivant de transformer les aliments pour assurer le fonctionnement de l'organisme. La quantité et la qualité des aliments que nous mangeons sont des notions importantes. Les aliments courants perdent en qualité avec l'augmentation des produits industriels, des produits de synthèse et d'optimisation de la production. Cette détérioration nutritive peut engendrer des déséquilibres internes, des dysfonctionnements métaboliques et endocriniens, des problèmes de défenses immunitaires et d'équilibre intestinal. A cela s'ajoute des rythmes de vie plus stressants et des micro-carences non compensées par le sportif.

=> La nutrition a donc un rôle primordial à la fois sur la santé du swimrunner, mais aussi sur la prévention des blessures et sur la performance.

La micro-nutrition

La micro nutrition est l'étude de l'impact des micronutriments (vitamine, minéraux, oméga..) sur la santé. Il s'agit donc d'évaluer les déficits et de rechercher les moyens d'optimiser le statut de l'athlète. Trois objectifs principaux sont recherchés: maintenir l'équilibre de l'écosystème intestinal par des souches de probiotiques, protéger les cellules grâce aux antioxydants et limiter les déficits liés au mode de vie et aux dysfonctionnements par la prise de compléments alimentaires spécifiques.

La chrono-nutrition

La chrono-nutrition est dans le même esprit que le chrono-entraînement. Il s'agit de l'étude de la nutrition en fonction des cycles biologiques liés à la chronobiologie et aux cycles circadiens, d'environ 24 à 25H en fonction des individus et notamment de leur exposition à la lumière. Une variabilité interindividuelle importante existe en chronobiologie. Le but est de prendre en compte les moments d'efficacité maximale

de l'ingestion des nutriments. Un rythme de quatre repas au quotidien semble être la meilleure solution :

- Petit déjeuner : sucres lents (+), protéines (++), acides gras insaturés (+++)
 - Déjeuner : lipides (+), glucides lents (++), protéines (+++)
 - Goûter : protéines (+), glucides (+), lipides (+) ; majoritairement d'origine végétale
 - Dîner : protéines animales (+), glucides (+), lipides (+) ; très léger
- => Il faut donc prendre en compte les rythmes et les préférences individuelles notamment concernant l'activité des neuromédiateurs et des hormones.

=> Le but est aussi de mettre en place une organisation optimale pour améliorer le sommeil, la vigilance, la concentration, la régulation de l'appétit, la performance, l'humeur ou encore le fonctionnement immunitaire.

Présentation des macronutriments

Les macronutriments fournissent l'énergie et détiennent des rôles spécifiques :

- Les lipides sont les graisses utiles pour le fonctionnement hormonal, circulatoire, immunitaire et nerveux.
- Les protéines sont les éléments de fabrication et de régénération de l'organisme (peau, os, cellule, hormones, anticorps ...). Elles peuvent être d'origine végétale ou animale.
- Les glucides sont divisés en sucres simples (composés de fructose, lactose, saccharose) ou complexes (issu de l'amidon). Ils fournissent de l'énergie et des fibres.

=> L'alimentation doit être régie autour d'une distribution de la proportion de 15% de protéines, de 30% de lipides et de 55% de glucides, le tout évoluant de plus ou moins 5%.



Présentation des micronutriments

Les probiotiques permettent de rééquilibrer la flore intestinale en restaurant les cellules qui traitent et absorbent les macro et micro nutriments, ainsi que les cellules de défenses immunitaires et des récepteurs anti-inflammatoires. Et ceux dans un but d'assainissement, d'optimisation du fonctionnement et de prévention des pathologies (2 cures de 15 j/an).

Les antioxydants limitent et préservent le système antioxydant endogène positif pour la performance dans les sports de longue durée tel que le swimrun. Leur transport est favorisé par la prise d'oméga 3 de manière simultanée.

Les oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés, peu présents dans notre alimentation, qui luttent contre les inflammations, favorisent le système cardiovasculaire, l'humeur, la concentration dans le but de lutter contre le stress et limiter les réactions inflammatoires pendant l'exercice.

Le mélange minéraux-vitamines permet de lutter contre la fatigue et le stress, d'améliorer les défenses immunitaires, la concentration, la mémoire, le fonctionnement général de l'organisme et la récupération.

La vitamine D permet d'assimiler le calcium et le phosphore, important pour les os, les dents et le fonctionnement musculaire.

Présentation de l'hydratation

L'hydratation est une absorption d'eau sous forme liquide ou par ingestion d'aliments solides composés en partie d'eau. L'eau possède divers rôles dans l'organisme :

- Transport des nutriments pour produire de l'énergie
- Transport et élimination des déchets grâce aux selles, à l'urine et à la sueur
- Maintenir la température corporelle avec l'utilisation de la transpiration pour limiter la surchauffe
- Aide à la structuration et au volume des cellules et des tissus (90% du cerveau et 75% du muscle).

- Facilite la digestion d'aliment (7L d'eau sont sécrétés et réabsorbés tous les jours par le tube digestif).
- Irrigue les tissus et transporte les nutriments par la circulation sanguine.
- Optimise les réactions chimiques notamment celles concernant les enzymes

Une hydratation de l'ordre de 35g d'eau/kg/jour (environ 2,5-3L) est nécessaire chez l'Homme. Le volume hydrique correspond à 60-70% du poids corporel. A l'effort, l'augmentation de la chaleur est issue de la production d'énergie à cause d'un rendement mécanique de seulement 25% environ chez l'être humain. Cela engendre donc une perte hydrique de 0,5 à 2,5L en fonction des conditions d'exercice et du sportif.

Déshydratation

La déshydratation est négative pour l'organisme et pour la performance. L'hydratation permet de réduire les risques de blessures notamment

tendineuses car le tendon évolue dans un milieu aqueux. L'eau permet aussi de traiter les déchets et de les évacuer. Une baisse de 2% des capacités hydriques engendre une détérioration de 20% de la performance. Il est nécessaire d'essayer de boire toutes les 15' dans la mesure du possible en compétition. La boisson doit être dosée de manière précise : isotonique (lorsque l'osmolarité, la concentration d'une solution, correspond à celle de la cellule) selon les conditions (plus diluée avec la chaleur). L'assimilation optimale est d'environ 60-80g de glucides par heure en fonction du niveau du swimrunner et de son gabarit. Une déshydratation avancée induit des problèmes de concentration, de réflexion, de mémoire mais aussi tendineux, musculaires et centraux.

Contraintes liées au swimrun

Le sport augmente les besoins de l'individu. L'entraînement accentue le stress oxydatif et provoque des

ischémies intestinales et la libération de radicaux libres. L'effort mène à la déshydratation associée à la perte d'eau et de sels minéraux. Le swimrunner a des besoins spécifiques à sa pratique. Les problèmes de digestion à l'effort sont dus à l'afflux de sang au niveau musculaire engendrant une ischémie intestinale. La digestion devient donc plus compliquée passant d'environ 1g/kg/heure en situation normale à moins à l'effort.

Trois concepts sont importants en nutrition chez le sportif :

- le système digestif concernant les macro et micronutriments et leur assimilation.
- Le statut micro nutritionnel général concernant les échanges ioniques et cellulaires, ainsi que sur l'équilibre acido-basique.
- Le statut micro nutritionnel spécifique gérant l'oxygénation cellulaire à l'effort et à la récupération.

Le swimrun augmente ces contraintes par la complexification des échanges thermorégulateurs. Le port de la combinaison, notamment





sur les sessions run, peut accentuer l'évacuation de la chaleur et donc la perte hydrique en régulant la température de l'organisme. L'hydratation semble devoir être un peu plus conséquente et cela de manière accrue lors d'un swimrun en situation de chaleur.

La multiplication des périodes de course et de nage dans l'eau froide augmente les troubles intestinaux liés à la répétition d'impact au sol et à l'immersion alterné du ventre dans un milieu froid puis chaud.

Le système digestif est impacté par le froid et l'effort. Il est donc pertinent de favoriser la prise de ravitaillement solide juste avant les sessions de nage et du liquide lors des périodes de course à pied.

Besoins du swimrunner

Le swimrunner détient un stock de glycogène d'environ 450-600g au niveau musculaire et 100g au niveau hépatique. L'énergie issue des

glucides est donc potentiellement limitée alors qu'au niveau des lipides, le stock est quasiment inépuisable. A 65% de VO₂max, les lipides et les glucides sont utilisés de manière égale. A une moindre intensité, les lipides sont sollicités de manière accrue. A plus forte intensité, les glucides sont majoritairement dégradés. Cela varie selon les capacités individuelles de chaque swimrunner.

Lors d'un effort de longue durée, beaucoup de protéines et d'acides aminés sont dégradés pour produire de l'énergie. Il s'agit d'un substrat énergétique non négligeable puisque cela concerne 5% de l'énergie produite au repos et 15% à l'effort en swimrun. Il faut donc de 1,5 à 1,7g/kg/jour pour un swimrunner. Pour les sportifs, les protéines sont primordiales :

-BCAA et glutamine sont des acides aminés branchés intervenant dans le maintien des tissus musculaires à l'effort ainsi que dans la préservation du glycogène.

- La whey est considérée comme la meilleure protéine. Elle est issue du lactosérum à digestion rapide ayant des effets anabolisants. La contraction musculaire est alors favorisée, plus de glucides sont utilisés à l'effort réduisant alors le stress oxydatif pendant l'exercice.

Pour un swimrunner, les besoins hydriques sont plutôt de 40g d'eau/kg/j (environ 3-3,5L), mais cela dépend des caractéristiques individuelles et de l'activité pratiquée.

Besoins du swimrunner master

Pour les swimrunners masters, lorsque le niveau d'activité et la masse musculaire sont maintenus, alors le métabolisme basal est conservé. Sinon les dépenses énergétiques diminuent, ainsi que ses besoins calorifiques. Pour les masters, il faut favoriser les protéines maigres pour éviter les acides gras saturés. Avec l'entraînement, les protéines

sont primordiales pour limiter la sarcopénie (fonte musculaire du master). L'hydratation est à surveiller car avec l'avancée en âge, le taux de sudation est altéré, ainsi que les capacités rénales. L'apport supérieur d'antioxydant est important car les masters sont plus sensibles au stress oxydatif.

Applications pratiques + conseils

Avant l'effort, le repas doit être facile à digérer, pas gras, léger en fibre surtout chez les swimrunners sensibles aux troubles digestifs. Sur du longue distance, il est nécessaire de consommer 8-10g de glucide/kg/j à index glucidique bas avec notamment l'utilisation de sucres complexes de type maltodextrine à J-3.

A J-1, le repas ne doit pas être surchargé. Les stocks ont été réalisés auparavant, il faut donc conserver les niveaux de substrats. La priorité doit être la facilité de digestion. Pour les athlètes sensibles digestivement, il faut privilégier le riz voir une complémentation type smecta pour limiter les risques de diarrhée, accentué par les échanges thermiques et notamment le froid lié à la natation en eau libre dans de l'eau fraîche.

Le dernier repas avant la course doit être pris de manière optimale 3H avant le départ si possible. La prise d'une boisson d'attente est intéressante dans l'heure et demi précédant la course. Pendant l'effort, une boisson isotonique doit être ingérée de manière régulière associée à de l'eau claire, des gels énergétiques et barres (sucré-salé selon les préférences).

Quand la course est une courte distance, le liquide est à privilégier notamment à cause des hautes intensités d'effort limitant fortement la capacité de digestion et d'assimilation du système digestif. Pour le longue distance, l'intensité

est moindre et donc le ravitaillement solide devient plus pertinent.

Une ration d'attente liquide (500mL) compense l'utilisation des stocks de glycogène dégradés par le stress pré-compétition et par l'échauffement. Cette prise est modérée pour éviter toute hypoglycémie réactionnelle (baisse de la quantité de sucre dans le sang suite à l'ingestion de sucres à fort index glycémique induisant une production accrue d'insuline et donc un stockage important de glucides) et ballonnements néfastes à la performance. Cela provoque une faim précoce, une limitation de l'utilisation de lipides, ainsi qu'un stockage de substrat sous forme de graisse chez le sportif.

Après les entraînements et les compétitions, une fenêtre dite métabolique permet d'optimiser la récupération de l'organisme grâce à une assimilation accrue des glucides et des protéines. Un mélange de protéines (20g), de glucides rapides (60g) et de minéraux associé avec une prise de boisson permet de régénérer les stocks de glycogène afin de compenser les pertes sudorales et maintenir ou développer la masse musculaire. Un délai d'environ 30' après l'effort semble d'être bonne efficacité.

=> Il est très important de tester

ses stratégies d'hydratation et de nutrition à l'entraînement afin de les maîtriser et de les adapter lors des compétitions de swimrun.

La nutrition est donc un aspect primordial dans les sports d'endurance et notamment dans une discipline aussi exigeante que le swimrun, surtout longue distance. Les spécificités des sollicitations engendrent des besoins singuliers pour le swimrunner. Il doit donc adapter sa nutrition à ses besoins, à son entraînement et à ses rythmes biologiques. Les stratégies d'hydratation et de nutrition doivent être réfléchies, testées et validées à l'entraînement puis en compétitions préparatoires ; afin d'être certains de leur efficacité et compatibilité avec les spécificités du swimrunner. L'objectif est d'éviter toute carence et manque pouvant affecter le bon fonctionnement de l'organisme. La prévention et la performance du swimrunner se jouent donc aussi dans son assiette.



Le triathlon le plus difficile au monde

EMBRUNMAN #36

LE MYTHE



VILLAGE EXPO

du 12 août (12h00)
au 16 août (12h00)

COURSES

le 15 août
Distances M / XXL

15 AOÛT
2019

Informations et
inscriptions

www.embrunman.com

