

Reprise du jeu à Jeumont

COUPS DE PROJO

Les France pour le Trigames Cagnes

Light-on tri de Madine

La rentrée mouvementée des 70.3 en France

FOCUS

Quand les speakers restent sans voix

Superleague, mode d'emploi

RENCONTRE

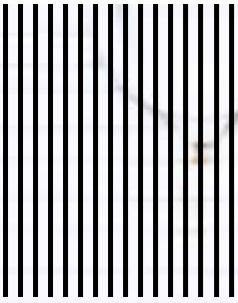
Tom Richard, le bonheur de porter un dossard
Macca le visionnaire du triathlon 2.0

CONSEILS DE PRO

Récupération, trucs et astuces
Entraînement, la nutrition après l'effort

MATOS

L'alternative Coros
Tri-fit EVO
Ron Aeron X vs. Parcours Chrono



CALEDONIA



é



Edito

Let's go !!!

Habituellement, en septembre, une petite larme pointe au coin de notre œil, car ça sent déjà la fin de saison. Mais cette année, dans cette tempête de folie dans laquelle nous essayons tous de naviguer tant bien que mal, où plus rien ne paraît logique, septembre marque (enfin!) le début de la saison de tri.

Préparer son sac de transition, étudier les parcours, le programme de la course, vérifier méticuleusement son vélo, accrocher son dossard sur la ceinture, enfiler sa combi, se "rentrer dedans"... Tout ça nous avait diablement manqué, et la reprise des courses fin août a eu un goût de paradis, de liberté. Mais de liberté conditionnelle.

Car tous les acteurs du triple effort, athlètes, organisateurs, associations, bénévoles, professionnels du milieu... doivent maintenant s'adapter, composer avec des contraintes et respecter des conditions, pour faire vivre ce triathlon en mode 2.0 issu de cette crise. L'Arena Games de la Super League, un type d'épreuve inédit qui n'aurait probablement jamais vu le jour avant 2020, en est une parfaite illustration.

Certes août a connu une vague d'annulations d'épreuves sans précédent, mais on peut à nouveau s'aligner sur des courses... Alors ce mois-ci, nous avons souhaité mettre en avant celles et ceux qui font aussi l'histoire des courses, qui les vivent et les font vivre : amateurs, professionnels, speakers.

La reprise des compétitions, que nous espérons durable, doit aussi s'accompagner de bon sens. Une liberté conditionnelle, à tous les niveaux. Le plaisir doit bien sûr rester le maître mot, mais pas de mode "open bar". Y compris sur la récupération, qui ne doit pas être négligée dans cette saison "hybride". Oui, le triathlon est en liberté conditionnelle, mais rien que de pouvoir se retrouver dans un parc à vélo, on se sent « libérés, délivréééées ! »

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Maxim Chané - crédit photo : F. BOUKLA @activ'images

Nicolas Geay, Geoffrey Memain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Julia Tourneur, Cédric Le Sec'h, Fabien Boukla, Virginie Tschaen, Jacvan, ThatCameraman, J.Mitchell et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

DES MINÉRAUX AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT



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.

WWW.ST-YORRE.COM – REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ SUR  STYORRERUNNING

SOCIAL

TRIMAX
MAGAZINE



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 **43 380** Likes



TrimaxMag
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag
+ de **11 400** Followers

SWIMRUN
MAGAZINE

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 **5.300** Likes



Swimrunmagazine
+ de **570** Followers

ACTIV'
images



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 **3.140** Likes



ActivImages
Nouveau



ActivImages
Nouveau



ActivImages
+ de **1.650** Followers

REJOIGNEZ **NOTRE COMMUNAUTÉ**

TRIMAX
MAGAZINE



©FinisherPix

i-run.fr
RUNNING TRAIL FITNESS

**SUR TOUTES LES ÉPREUVES
SOYEZ INARRÊTABLE**
#RUNSTOPPABLE®

Bénédicte Perron
Athlète i-Run

**ENTREPRISE FRANÇAISE
LIVRAISON 24H OFFERTE !**
à partir de 60€ d'achat

asics **HOKA ONE ONE** **NIKE** **BROOKS** **adidas** **MIZUNO** **saucony** **speedo** **2XU** **orca**
Skins **COMPRESPORT** **GARMIN** **SUUNTO** **COROS** **POLAR**

@IRUNFR

DESSIN DU MOIS



Oui c'était super les vacances...!
20 km 1000 km 200 km

Maintenant c'est récup' au bureau..

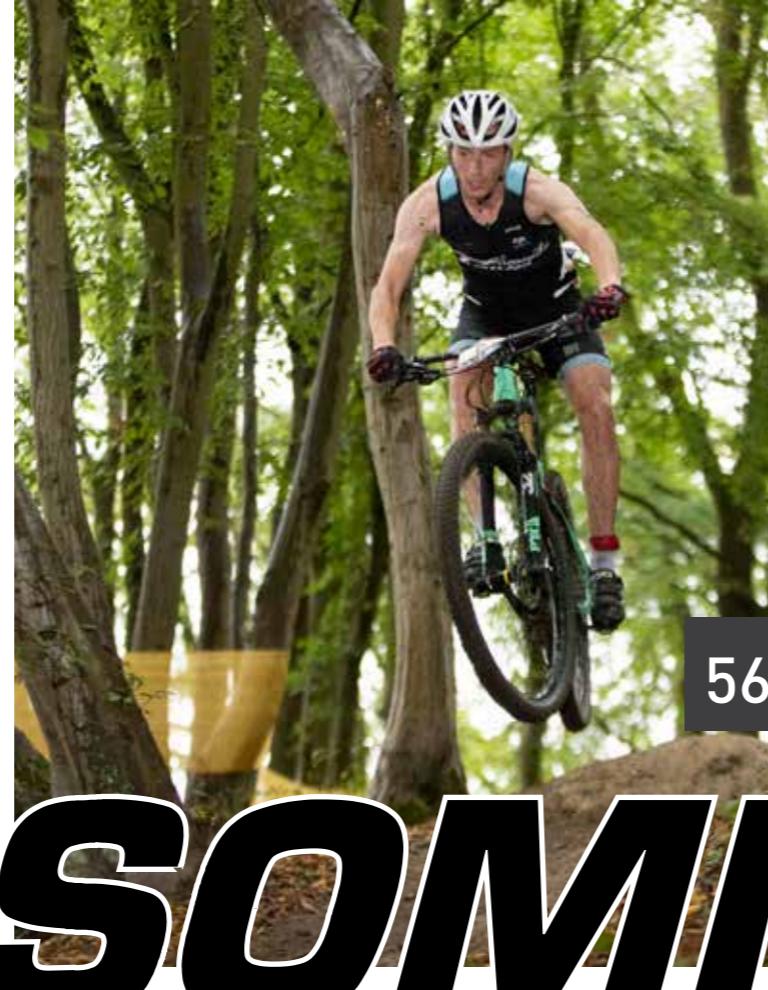
Mélina.

TRIMAX
MAGAZINE

17



12



56



84



76



102

SOMMAIRE

FOCUS

- 12** CHAMPIONNATS DE FRANCE LD À CAGNES
- 18** LIGHT-ON TRIATHLON DE MADINE
- 26** IRONMAN 70.3 EN FRANCE, UNE RENTRÉE MOUVEMENTÉE
- 34** LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY, ÇA FAIT DÉBAT
- 56** CROSS TRIATHLON JEUMONT SUPPORT DES CHAMPIONNATS DE FRANCE
- 76** SUPERLEAGUE, LE GUIDE POUR TOUT COMPRENDRE

RENCONTRE

- 40** QUAND LES SPEAKERS RESTENT SANS VOIX
- 46** AMATEURS, LE DUO DU MOIS : SARAH VALETTE ET CYRILLE GUILLARD
- 50** EMBRUNMAN, FINISHERS DANS L'OMBRE
- 60** TOM RICHARD : ENFIN UN DOSSARD ENTRE POTES
- 64** INTERVIEW : MACCA LE VISIONNAIRE DU TRIATHLON 2.0

CONSEILS

- 84** RÉCUPÉRATION, TRUCS ET ASTUCES
- 90** ENTRAINEMENT, LA NUTRITION APRÈS L'EFFORT

MATÉRIELS

- 96** SHOPPING
- 98** LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU, PNEU TANNUS AITHER 1.1
- 102** TEST MATÉRIEL : L'ALTERNATIVE COROS
- 106** TEST MATÉRIEL : TRI-FIT EVO
- 110** MATCH À GRANDE VITESSE, RON AERON X VS. PARCOURS CHRONO

SWIMRUN MAGAZINE

- 116** SWIMRUNMAN, GRAND LACS DE LAFFREY
- 120** SPÉCIAL KIDS, DÉBUTER LA DISCIPLINE

PHOTO DU MOIS



Le triathlon 2.0, issu du confinement. La Super League a encore innové le 23/08 avec l'Arena Games à Rotterdam, des épreuves hyper intenses réalisées en indoor. Explosif !

EXPLOSIF !

PHOTOS @THATCAMERAMAN





CHAMPIONNATS DE FRANCE LD

GRANDE BOUFFÉE D'OXYGÈNE POUR LE TRIGAMES



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS YANN FOTO / J.MITCHELL / JACVAN @ACTIV'IMAGES



Support des Championnats de France Longue Distance, les TriGames de Cagnes-sur-Mer se dérouleront finalement le dimanche 27 septembre. Avec deux formats au programme, le L et le M, dans une ambiance qui s'annonce festive. 1 200 triathlètes sont en effet attendus sur la plage de l'Hippodrome pour célébrer le grand retour du triple effort sur la scène sportive azuréenne. Grand ciel bleu à l'horizon...

quelques heures. En ce 27 septembre, le deal est personnel, l'envie sera décuplée. Dans le dédale de la concurrence qui fait le sel des grands rendez-vous sportifs, c'est dans leur bulle, comme hors du monde, que les triathlètes plongeront dans le TriGames. Cagnes-sur-Mer, le jour d'après. Cagnes-sur-Mer, écrin d'une passion que chacun vivra à sa façon, mais jamais comme avant. Du premier au dernier, chaque mouvement, chaque coup de pédale, l'épingler à son maillot, sentir dans la seconde cette poussée d'adrénaline et une envie irrépressible de retrouver le terrain, la compétition. Donner au résultat sa forme la plus anecdotique pour miser sur le plaisir. Un bonheur simple. Celui d'aller de l'avant, de se remettre à l'endroit pour, à chaque pas de plus, écraser de tout son poids la crise sanitaire. S'en éloigner toujours un peu plus, l'espace de

Deux reports n'auront pas eu raison de la ténacité d'une équipe résolument tournée vers l'avenir.

“Les triathlètes auront à vivre avec de nouvelles contraintes. Ils devront les accepter, changer leurs habitudes et adopter d'autres réflexes.

COUP DE PROJO



« Nous avons toujours œuvré en bonne intelligence avec les autorités préfectorales notamment », explique l'intéressé. « Il nous fallait rester à l'écoute et se montrer compréhensifs pour soumettre en retour la meilleure proposition possible. L'essentiel était de se prémunir d'un avis défavorable et, du même coup, d'une annulation sèche. Cinq années de bonnes relations ont sans doute pesé. Le TriGames,

c'est aussi l'histoire d'une confiance réciproque. »

Accord finalement trouvé avec la Fédération Française de Triathlon et la Mairie de Cagnes-sur-Mer dans le cadre du Championnat de France LD, dont l'épreuve sera cette année le support, le TriGames est sur les rails. « La route a été longue et l'éclaircie est venue fin juillet. Se rendre compte que

le dossier avance, que chaque partie regarde dans le même sens et surtout devant, c'est toute une énergie que l'on retrouve. » Une bouffée d'oxygène à s'en faire éclater les poumons... Et si l'organisation ne sera plus la même, le sport reprend ses droits et l'athlète respire, existe. L'essentiel est préservé. « Les triathlètes auront à vivre avec de nouvelles contraintes. Ils devront les accepter, changer leurs habitudes, adopter d'autres réflexes comme nous, les organisateurs. Chacun devra se montrer responsable et faire preuve de maturité au devant des conditions exceptionnelles liées à la Covid-19. Armés de cet état d'esprit, ils n'oublieront pas le principal : être heureux sur le terrain », assure Sylvain Lebret.

Résolument optimiste et furieusement obstinée, la team Method tient toujours la corde et



TRIATHLON

CAGNES SUR MER

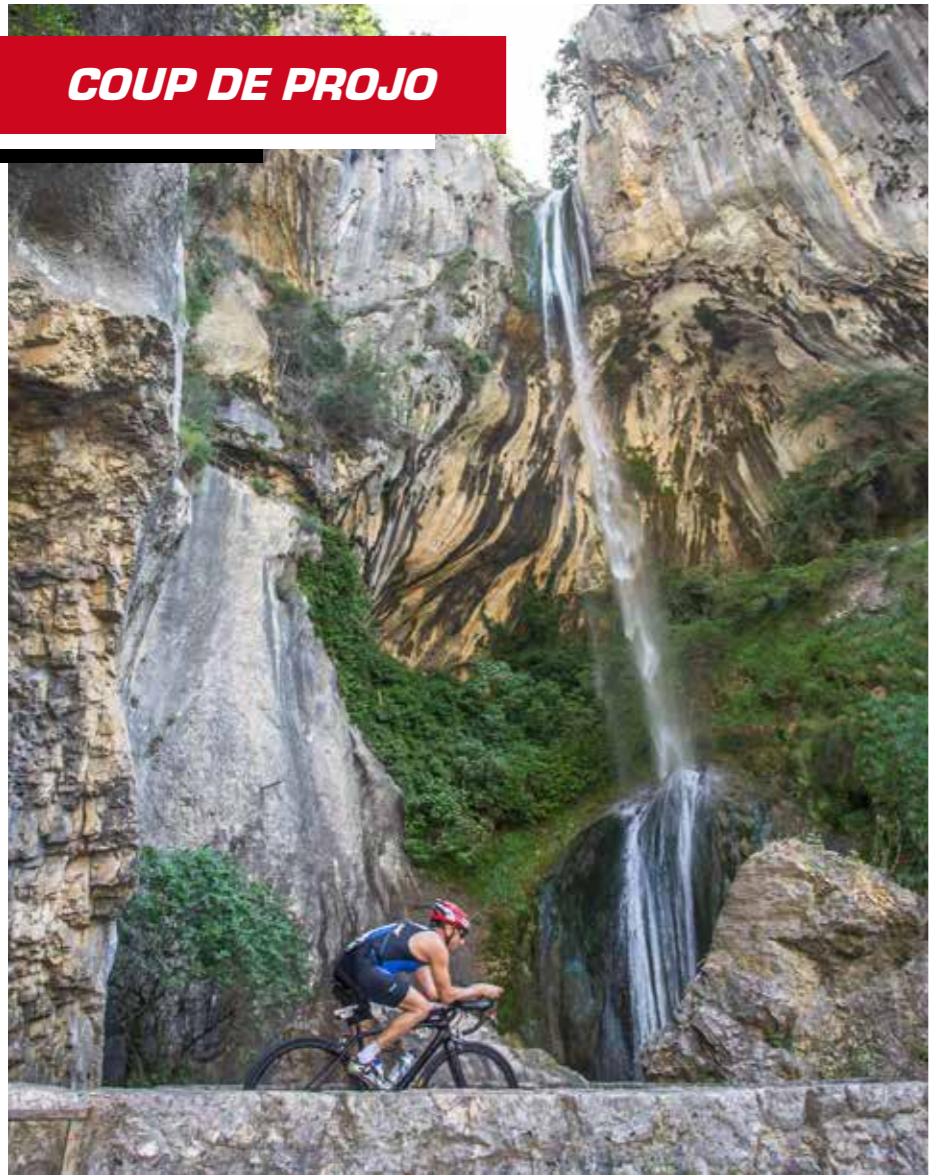
CHAMPIONNAT DE FRANCE

DISTANCE L

SEPT
27
2020



COUP DE PROJO



L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations:
<https://www.trigames.fr/cagnes>

Lieu : Cagnes-sur-Mer, plage de l'Hippodrome

Dates : 27 septembre 2020

Distances :

Format M :

- Natation : 1 500 m (mass start, 1 boucle)
- Vélo : 50 km / 560 m d+ (1 boucle)
- Course à pied : 10 km (2 boucles)

Format L :

- Natation : 3 000 m (mass start, 2 boucles avec sortie à l'Australienne)
- Vélo : 98 km / 1 500 m d+ (1 boucle dont une partie du parcours M)
- Course à pied : 20 km (4 boucles)

signe là une première victoire.

« L'organisation s'est véritablement pliée en quatre pour que l'aventure du TriGames de Cagnes-sur-Mer se poursuive. Hors de question de miser sur la facilité et d'opter pour un report sur 2021. Il fallait tout mettre en œuvre pour maintenir le cap et offrir ce spectacle aux athlètes. Ils sont et restent notre priorité, c'est une certitude ». La fougue d'un label jeune et déterminé n'est pas étrangère à cette réussite, car réussite il y a. Déjà. Oui, le ciel est bleu sur le TriGames.

Quelques 1 200 mordus du triple effort sont attendus sur les formats L et M, le 27 septembre prochain. « Avec deux courses de 600 concurrents chacune, l'affluence s'avère gérable dans

la conjoncture actuelle et notamment le respect de la distanciation. Autre avantage sur l'épreuve : la quasi-totalité des inscrits viennent de France. Nous pouvons avancer un taux avoisinant les 98%. Le Covid-19 implique des mesures draconiennes vis-à-vis des étrangers. Cela sera peut-être moins anxiogène pour certains. »

Avec les championnats de France LD comme vitrine, le label s'assure un coup de projecteur de premier ordre. Et l'engouement pourrait être sans précédent. Sevrés de course depuis plusieurs mois, les triathlètes ont des fourmis dans les jambes. Place au sport, parole est donnée aux athlètes. Et que la fête soit belle...



Light On Tri de Madine

Soleil, sport et sourires



SOLEIL, SPORT ET SOURIRES

TRIATHLON LIGHT ON TRI MADINE



TEXTE ROMUALD VINACE
PHOTOS @ORGANISATION



À titre personnel, comment avez-vous vécu la crise sanitaire ?

Malgré une année difficile, Julien Labdant, le directeur du LIGHT ON TRI, affiche son optimisme avant le rendez-vous de Madine les 19 et 20 septembre. Et c'est déjà complet sur les formats S et M !

Son souhait ? « Du soleil, du beau sport et de grands sourires ! »

Cela doit faire un bien fou de retrouver enfin son terrain de jeu, à Madine...

Oui, nous sommes impatients avec toute l'équipe d'organiser à nouveau une épreuve et de retrouver les triathlètes qui, nous l'espérons, seront en pleine forme !

À titre personnel, cette crise a été assez frustrante. C'est surtout l'incertitude qui a régné qui a été difficile à accepter. Le fait de ne pas savoir, semaines après semaines, quand nous allions pouvoir reprendre.

Après avoir eu l'opportunité d'investir le Sud-Ouest, à Seignosse, les 6 et 7 juin 2020, comment avez-vous encaissé le coup de la crise sanitaire ? À quel degré LIGHT ON TRI a-t-il été touché ?

C'est une année difficile pour tout le monde et nous ne faisons pas exception, puisque nous avons subi des pertes importantes avec plusieurs annulations, tout comme nos prestataires. Pouvoir organiser le LIGHT ON TRI Madine*** permet cependant de retrouver un peu d'espoir en cette fin de saison.

Directeur du LIGHT ON TRI, vous ambitionnez, avec votre équipe, de développer et de faire connaître la marque au cœur des Alpes en 2021. Quand est-il de ce projet dans le contexte bien particulier de la crise sanitaire ?

Compte tenu de la situation actuelle, nous avons malheureusement dû revoir nos ambitions à la baisse pour 2021. Nous allons nous concentrer sur les rendez-vous prévus initialement cette année en produisant des événements fédérateurs pour développer l'activité en 2022.

D'ici-là, l'étape de Madine, programmée les 19 et 20 septembre, semble être celle du renouveau. Redoutez-vous une mauvaise surprise ou la tendance est-elle rassurante ?

COUP DE PROJO



Les dernières nouvelles sont plutôt rassurantes pour la tenue de l'étape de Madine. Nous mettons tout en œuvre pour assurer la sécurité des participants ainsi que celle de toute l'équipe qui travaille pour donner vie à cet événement, notamment nos fidèles bénévoles. Nous aurons la confirmation définitive uniquement la semaine précédant l'épreuve comme d'habitude mais nous sommes confiants.

Avec 1 300 «Finishers» enregistrés l'an dernier, l'engouement sera à attendre sur le spot de Madine. Sera-

t-il possible de faire au moins aussi bien ?

Nous l'espérons ! Avec le contexte de la crise sanitaire, les inscriptions sont plus rares mais nous serons pourtant complets sur les épreuves S* et M**. Par contre, beaucoup de triathlètes qui s'étaient engagés ou qui souhaitent s'engager sur l'épreuve L*** revoient leurs ambitions à la baisse à cause du manque d'entraînement. Nous pensons donc être plutôt autour des 1 200 participants cette année, ce qui sera déjà très bien par rapport à la saison difficile que nous vivons.

Avez-vous des infos sur la préparation des triathlètes qui ont dû adapter leur préparation ? Est-ce à dire que le LIGHT ON TRI Madine*** s'est, lui aussi, adapté et a revu ses exigences ?

Nous avons remarqué que de nombreux triathlètes avaient dû abandonner leurs objectifs de fin de saison et souhaitent simplement se faire plaisir sur deux ou trois épreuves avant la fin de l'année. Certains profitent d'ailleurs du LIGHT ON TRI Favières** prévu le 30 août pour préparer celui de Madine. Nous n'avons pas prévu de changer les parcours, mais il n'est pas impossible que les temps limites soient revus à la hausse pour que chacun puisse boucler son épreuve et repartir sans frustration.

Pouvez-vous nous brosser les

“ Les triathlètes du L* revoient leurs ambitions à la baisse à cause du manque d'entraînement.**

EMERAUDE

events

CÔTE D'EMERAUDE - BRETAGNE



SWIM RUN CLASSIC / SWIM RUN HALF DISTANCE OLYMPIQUE / LONGUE DISTANCE / KIDS

www.emeraude-events.com

début des inscriptions le 1er février 2020

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
SWISS SIDE

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



parcours qui rythmeront cette nouvelle édition de Madine ?

Les parcours restent inchangés pour la partie vélo, avec du dénivelé au cœur des coteaux de Meuse. Cependant la course à pied a été modifiée. Nous proposons plusieurs boucles à effectuer au lieu du tour de Lac, pour casser la monotonie et profiter de l'ambiance sur le site de course à chaque passage de tour.

Quelle sera la principale nouveauté ou attraction ?

Le site de la course va être complètement aménagé avec des espaces bien délimités, des mesures sanitaires. Se réunir autour du sport est important pour nous, mais nous n'en oubliions pas moins la sécurité, loin de là.

Le LIGHT ON TRI Madine*** accueillera-t-il un contingent étranger ou l'organisation misera-t-elle sur le vivier tricolore ?

Beaucoup d'étrangers des pays limitrophes vont faire le déplacement, notamment pour l'épreuve L***.

Tout à fait. Nous avons conscience

Nous aurons des Belges, des Luxembourgeois, des Allemands et même des Hollandais sur l'épreuve.

Il était, semble-t-il, important pour vous de maintenir cette épreuve et de ne pas abattre la carte de la facilité avec un report sur 2021...

Nous avons déjà été contraints d'annuler plusieurs épreuves durant le confinement et en sortie de confinement. Il était alors primordial pour nous de réussir à regrouper les passionnés du triathlon, tout en mettant bien sûr en place un dispositif particulier pour respecter les mesures sanitaires. Se réunir autour du sport est important pour nous, mais nous n'en oubliions pas moins la sécurité, loin de là.

Avec la multiplication des annulations, LIGHT ON TRI a donc été frappé à son tour. Ce rendez-vous dans le Grand-Est est une autre façon de regarder devant, d'avancer...

Tout à fait. Nous avons conscience

que le virus ne sera pas endigué avant un moment et qu'il faudra donc composer avec cette situation en étant le plus responsable possible. Continuer à avancer n'est pas une option, mais nous le faisons de façon réfléchie.

Quelles sont vos attentes sur ce nouvel Opus de Madine ?

Nous espérons simplement ravir les triathlètes qui ont attendu cet événement aussi patiemment que nous !

Comment voyez-vous son avenir, son évolution en particulier et celui de LIGHT ON TRI en général ?

Nous sommes déjà impatients de pouvoir faire la première saison pleine de LIGHT ON TRI en 2022 avec chacune des étapes ! En effet, nous avions notamment prévu deux nouveaux rendez-vous à Seignosse et Pierre-Percée, qui verront du coup le jour en 2022. À ce jour, le LIGHT ON TRI Madine*** est notre

COUP DE PROJO



événement le plus important et nous comptons continuer à le pérenniser sur le long terme. Nous souhaitons que le label LIGHT ON TRI deviennent dans l'esprit des triathlètes un gage de qualité, avec des rendez-vous

dynamiques, positifs et innovants.

Beaucoup d'organisateurs pensent que la pratique du triathlon ne sera plus tout à fait la même. Quel est votre sentiment sur l'après

COVID-19 ?

Il semble évident que nous devrons adapter notre façon d'aborder le triathlon pendant quelques temps. Notamment sur la ligne d'arrivée et à la remise des prix, où les accolades seront malheureusement à bannir. Nous ferons cependant tout notre possible pour que la convivialité inhérente à nos épreuves n'en soit pas entachée.

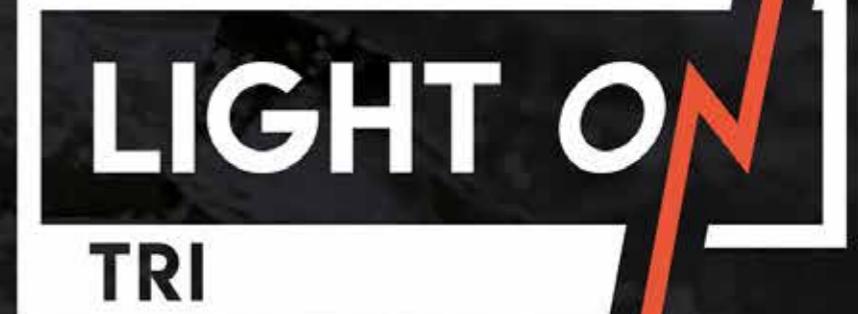
On vous sent résolument optimiste... Absolument ! L'idée de pouvoir réorganiser quelques épreuves en cette fin d'année nous réjouit et nous avons déjà les yeux rivés vers une belle saison de LIGHT ON TRI en 2022.

Que peut-on vous souhaiter pour les 19 et 20 septembre prochains ? Du soleil, du beau sport et de grands sourires !



S*	M**	L***
0,5 KM	1,5 KM	1,9 KM
20 KM	40 KM	90 KM
5 KM	10 KM	21 KM

TRIATHLON 2020



16 mai 2021 : **WOIPPY****

5 & 6 juin 2021 : **SEIGNOSSE*****

26 & 27 juin 2021 : **PIERRE-PERCÉE*****

30/08 FAVIÈRES**

19 & 20/09 MADINE***

CRÉEZ L'AVENTURE AVEC NOUS.

www.lightonfrance.com



Ironman 70.3 en France

une rentrée des classes mouvementée



UNE RENTRÉE DES CLASSES MOUVEMENTÉE

IRONMAN 70.3 EN FRANCE

Depuis maintenant presque 10 ans, la France a vu se développer bon nombre d'épreuves sous le format "Half". Le Label IRONMAN n'échappe pas à la règle et a développé son offre de triathlons 70.3 dans l'Hexagone. De Nice à Vichy en passant par Aix-en-Provence et les Sables d'Olonne, il y en a désormais pour tous les goûts et tous les profils !

Sur une année fortement perturbée par la crise sanitaire, trois IRONMAN 70.3 devaient s'enchaîner au mois de septembre : Les Sables d'Olonne (06/09), Nice (13/09) et Aix-en-Provence (27/09). Le 70.3 de Nice a malheureusement été récemment annulé, tout comme son grand frère, le full, qui était prévu en octobre. Mais ces courses 70.3 restent uniques, des expériences à part entière, et méritent qu'on s'y attarde malgré la morosité ambiante liée aux annulations. Pour cette année ou pour déjà se projeter sur 2021, découverte ou de redécouverte de 3 triathlons, 3 lieux, 3 ambiances...

Nice, le berceau du triathlon en France

Portée depuis de nombreuses années par l'iconique IRONMAN France à Nice, la famille peut désormais

compter sur la relève grâce aux deux derniers nés de la fratrie que sont les IRONMAN 70.3 de Nice (2018) et des Sables d'Olonne (2019). Deux petits frères déjà grands qui ont rapidement su se montrer à la hauteur des espoirs placés en eux.

Nice, en plein mois de septembre. Ici, l'été bat encore son plein et la chaleur, si elle n'est parfois pas aussi suffocante qu'au mois de juin, vous donne envie de partager un verre à l'ombre du Vieux Nice ou de plonger dans les eaux claires et chaudes de la Méditerranée.

Au delà des silhouettes du Negresco et de la Promenade des Anglais, le profil s'élève et les premiers reliefs du Parc du Mercantour vous appellent à prendre de l'altitude. Et profiter pleinement du paysage avec une imprenable vue sur mer. Plus besoin de choisir entre la mer ou la montagne. Ici, vous avez les deux !

C'est bien dans ce cadre idyllique que l'IRONMAN 70.3 Nice a vu le jour en 2018, suite à la volonté d'Yves Cordier (Directeur IRONMAN France) et de toute son équipe de proposer un nouveau format de course reprenant tous les ingrédients qui ont fait de l'IRONMAN France Nice une

course emblématique pour tout triathlète.

Une recette qui comprend un atout indispensable : la ville de Nice. Ville sportive par excellence et berceau du triathlon longue distance en France. Une destination qui ravit les familles et qui sait recevoir. Assaillié d'un parcours très relevé à vélo et d'une atmosphère surchauffée sur la partie course à pied sur la Promenade des Anglais, le 70.3 de Nice est un triathlon d'exception qui laissera des souvenirs plein la tête et plein les jambes !

Ce n'est pas pour rien que cette même course a accueilli les Championnats du monde IRONMAN 70.3 en 2019, où se sont affrontés les plus grands champions de notre sport. Après une natation dans une mer d'huile et une eau avoisinant les 24 degrés, les 90 km de vélo vous offrent ce que la côte d'Azur a de meilleur ! Le long de la Promenade des Anglais puis à l'assaut du célèbre Col de Vence, il faut être à l'aise avec les pourcentages et ne pas se désunir avant de basculer au sommet.



PAR SIMON THOMAS
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO



Après presque 1 400 mètres de dénivelé positif, essentiellement concentrés sur les 40 premiers km, la longue descente qui suit sera un vrai régal pour récupérer, tout en ayant des points de vue splen-dides sur le Mercantour et sur la Méditerranée. Il vous faudra rester vigilant sur cette partie technique et rapide sur le retour vers la Baie des Anges, avant d'attaquer le dernier morceau de la jour-née : un semi-marathon plat et rapide sur la Promenade des Anglais, dans une ambiance aussi chaude que le bitume subissant les assauts répétés du soleil et d'athlètes bien déterminés à franchir la ligne d'arrivée.

Aix-en-Provence, le charme provençal

Le 70.3 de Nice propose donc un parcours exigeant et un paysage à couper le souffle, qui ne sont pas sans rappeler une autre épreuve voisine : l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence

(anciennement IRONMAN 70.3 Pays d'Aix). Le triathlon provençal va souffler sa dixième bougie le 27 Septembre. Lui qui a traditionnellement lieu au mois de mai, en faisant généralement le premier objectif annuel pour de nombreux triathlètes.

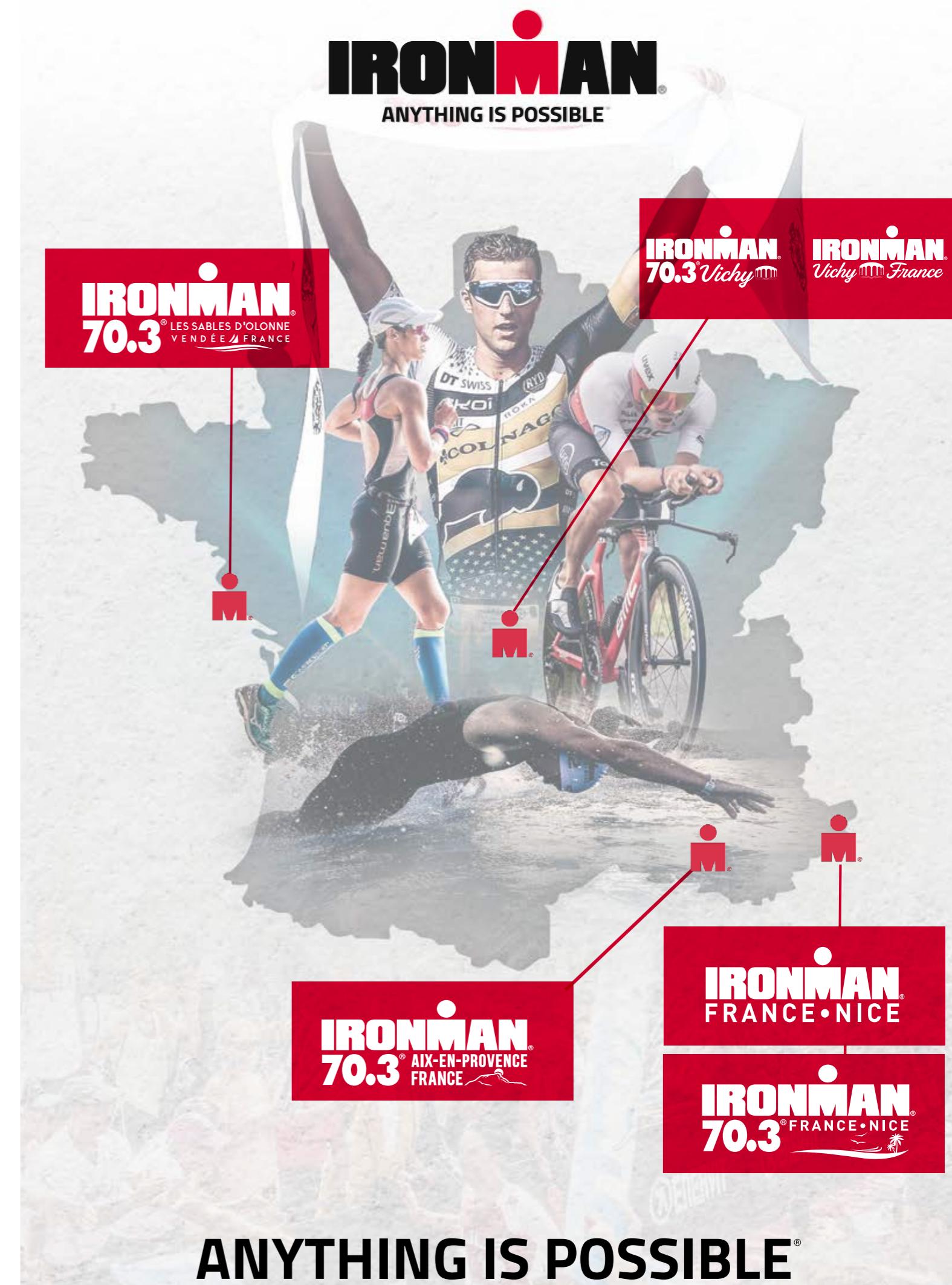
Ce que nous confirme Guillaume Louis, Responsable Communication chez IRONMAN France : « Depuis que l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence (ndlr : changement de naming en 2020) est passé en mai, l'événement est devenu beaucoup plus populaire. À la sortie de l'hiver, il est toujours agréable de faire un tour dans le sud de la France pour débuter la saison de triathlon, même si nous avons eu des éditions dans des conditions "extrêmes" avec le froid, la pluie et le vent. Nous étions placés sur le week-end des Saints de Glace... Pour 2020 et le futur, nous avons pu changer de date pour être sur le 3ème week-end de mai. La ville chaleureuse d'Aix-en-Provence et les paysages de la montagne Sainte-Victoire attirent vraiment les athlètes et Aix est réputée

aussi pour être LA bonne course de préparation pour Nice. »

Si le charme d'Aix-en-Provence n'est plus à prouver, celui de l'arrière-pays n'a absolument rien à lui envier. Les bords de l'Arc, les champs et les collines de pinèdes... le tout dominé par le regard bienveillant de la montagne Sainte-Victoire. Tant de paysages magnifiques tout droit sortis du pinceau de Paul Cézanne, le célèbre peintre natif d'Aix-en-Provence.

Le parcours est un condensé de toutes ces couleurs et reliefs. D'abord, le bleu turquoise du Lac de Peyrolles, traduisant une eau généralement fraîche au mois de mai. Puis vient le vert des champs sur la première partie du parcours vélo, alternant portions planes et sections plus vallonnées. Le gris clair de la montagne fait alors son apparition à l'approche de la Sainte-Victoire, avec la courte et sévère ascension du Col de Cengle avant

IRONMAN
ANYTHING IS POSSIBLE



ANYTHING IS POSSIBLE®

COUP DE PROJO



la descente vers Aix-en-Provence. S'ensuit alors un mélange de rose, de rouge, de noir et bleu, preuve que les supporters donnent de la voie pour pousser les triathlètes dans leurs derniers retranchements jusqu'au tant attendu tapis d'arrivée, le tout sous un ciel bleu azur quand le gris de la Sainte-Victoire ne l'emporte pas !

Ce sont généralement les bons cyclistes qui tirent leur épingle du jeu sur ce type de parcours val-lonné à vélo, certes moins montagneux que celui de Nice. Pour preuve, l'Allemand Andi Boecherer et le Français Bertrand Billard, réputés pour être d'excellents rouleurs, se partagent les victoires depuis 2014 (3 victoires chacun) ! « Aix-en-Provence propose un parcours vélo "mixte", précise Guillaume Louis. Il ne ressemble pas à Nice qui est l'ascension d'un col puis sa descente. À Aix, il faut être capable d'être puissant sur le plat, bon descendeur et capable d'envoyer du braquet sur de courtes montées. Le Col de Cengle fait moins de 5 kilomètres.

La gestion est différente d'une longue ascension pour les grimpeurs. Le vent est aussi un facteur important, et le choix du matériel ainsi que la gestion en début de parcours sont déterminants pour terminer fort et courir vite. Selon le profil de l'athlète, Aix pourra être plus difficile, ou plus facile, que Nice et les Sables d'Olonne. »

Les Sables d'Olonne, déjà un grand

Qu'en est-il des Sables d'Olonne justement ? Le cadet de la famille IRONMAN, lui aussi initialement prévu en première partie de saison et qui aura finalement lieu le 6 septembre, a déjà tout d'un grand

! Lancé en 2019 par le club des Sables Vendée Triathlon, l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne - Vendée (l'appellation complète) a connu un franc succès dès sa première édition. Une surprise ? À moitié pour Guillaume Louis : « Nous savions qu'il y avait de l'attente. Au niveau local, les Vendéens étaient "on fire". Nous voulions assurer une prestation de haut vol pour que cela devienne inoubliable. Après, la météo était au rendez-vous et le public a répondu présent. Nous nous attendions à une belle course, mais nous avons eu une épreuve incroyable. Nous sommes impatients de revivre cela ! »

Un succès populaire mais aussi sportif, tant les inscriptions ont été

“ Les Sables d'Olonne... La course a été élue meilleure épreuve de l'année 2019 par les athlètes.

**SWIM, RUN, RIDE.
[REPEAT]
DIMENSION TRI**



DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

[f prologo.official](#) [@ prologo.official](#)

PROLOGO.IT

prises d'assaut en 2019 comme en 2020. « Nous n'avions pas d'épreuves IRONMAN sur le grand ouest, alors qu'il y a de nombreux triathlètes dans cette région. Ils étaient impatients de vivre l'expérience IRONMAN. La ville est magnifique et l'environnement est attrayant. Puis la course a été élue meilleure épreuve en 2019 par les athlètes. » rappelle Guillaume. Désormais, la ville des Sables d'Olonne ne sera plus uniquement connue une cité de voile mais aussi comme une référence du triple effort! L'organisation a d'ailleurs su jouer de la renommée d'un événement comme le Vendée Globe sur la partie natation, où les triathlètes empruntent le fameux chenal d'arrivée des voiliers les plus rapides de la planète.

Car la natation est un vrai point fort de cette épreuve. Dès le départ, les spectateurs offrent une véritable haie d'honneur sur la plage à tous les participants se lançant pour 1,9 km dans l'Atlantique. L'adrénaline du départ se prolonge avec le franchissement des premières vagues, puis vient le fameux chenal où vous pouvez ressentir l'âme du skipper qui sommeille en vous, arrivant au port, entouré d'un public toujours aussi nombreux qu'au départ et vous accompagnant tout au long du parcours jusqu'au parc à vélo.

La suite est tout autant alléchante. Un parcours vélo dénué de réelles difficultés sur le profil, mais sur lequel il faudra savoir garder de la puissance tout au long des 90 km. Et jouer avec le vent qui, selon la météo, pourra être un véritable allié ou un ennemi redoutable. Un parcours pour rouleur, à travers les marais puis dans les terres, à la découverte du bocage vendéen. Il vous faudra également



garder des forces pour un semi-marathon où il sera impossible de se cacher...

Parlons-en de cette course à pied ! Après avoir longé le chenal du Vendée Globe, direction les remblais, avec un passage dans le sable, déjà mythique, qui occupe les rêves de nombreux inscrit(e)s. La ligne d'arrivée est déjà à portée de main, mais il faudra d'abord se dégourdir les jambes lors des 3 allers-retours sur les remblais avant de pouvoir la franchir. On entre alors dans une atmosphère survoltée, une ambiance de fête (surtout en cas de beau temps !) et une foule de supporters aussi longue que le remblai lui-même.

Vous ne verrez plus les Sables d'Olonne de la même manière après cela. Après la prochaine édition, nous ne verrons peut-être plus la course de la même façon non plus. En effet, avec l'annulation de l'IRONMAN

France Nice, l'épreuve vendéenne du 6 septembre devrait être la dernière course en France et sur label IRONMAN d'un certain Frederik Van Lierde.

Lui qui a marqué de son empreinte la première édition de l'IRONMAN 70.3 Sables d'Olonne - Vendée, en remportant l'épreuve organisée par le club dont il est licencié (Sables Vendée Triathlon). Lui le Champion du Monde 2013 à Hawaii et 5 fois vainqueur de l'IRONMAN France Nice. Lui qui a tellement marqué les éditions de toutes les épreuves IRONMAN en France...

Est-ce qu'il va aussi manquer aux organisateurs ? « Honnêtement oui. Fred vient chaque année sur nos courses en France. C'est devenu un ami pour nous. Il a toujours été là pour nous en tant que relation humaine, et pas seulement dans une relation d'athlète à organisateur. L'an prochain, Nice n'aura pas la même saveur. » murmure Guillaume Louis.

4 questions à Fred Van Lierde, vainqueur 2019 aux Sables d'Olonne

Cela doit être particulier pour vous de terminer votre dernière saison sur une épreuve organisée par votre club (LSVT, Les Sables Vendée Triathlon) et dont vous êtes le tenant du titre ?

Ce sera très spécial bien sûr, surtout aux Sables où j'ai gagné l'année passée, mais surtout avec les gens du LSVT ! Je suis dans leur team depuis début 2017 et j'ai toujours été bien accueilli. Une belle histoire aussi avec eux sur cet IRONMAN 70.3, donc pas assez de mots pour les remercier, ainsi que tous mes partenaires vendéens. Il va y avoir beaucoup d'émotion je crois, parce que non seulement tout le club des Sables Vendée Triathlon sera présent, mais aussi le team IRONMAN France. Avec eux, le rendez-vous habituel

c'était Nice qui malheureusement est annulé, mais qu'est-ce qu'on a vécu sur la "Prom" ensemble depuis ma première participation en 2010 !

Vous avez couru sur toutes les courses IRONMAN organisées en France. Qu'est ce qui vous a le plus marqué sur ces épreuves ?

En effet j'ai 5 victoires à Nice, 1 à Vichy, 1 aux Sables... Mais seulement 3ème à Aix comme meilleure



place et 2ème à Nice 70.3 comme meilleure performance. L'ambiance que l'on a en France, on ne l'a pas dans les autres pays. Vous aimez le sport et surtout le triathlon. Je trouve que pour un Français, un champion reste un champion. Qu'importe l'année où j'ai remporté Hawaii par exemple, chez vous je reste toujours le champion du monde IRONMAN. Je suis un petit Belge (rires) mais je me suis toujours senti très apprécié en France. Toujours bien accueilli et toujours le bienvenu. Quand un athlète se sent bien quelque part, dans une certaine région ou un pays, il est capable de sortir de grandes performances. Et pour moi c'est sûr et certain que c'est en France !

Que peut-on vous souhaiter pour votre nouvelle vie après celle de sportif professionnel ?

J'ai déjà pris quelques options bien sûr, mais l'année 2021 est déjà bien remplie... Le 1er mars 2021, je commencerai ma formation pendant 9 mois dans l'Armée Belge pour devenir sous-officier. Quand j'aurai terminé, je serai le manager de tous les sportifs de haut niveau dans l'Armée Belge. Avec mon expérience, je veux aider les jeunes et pour moi personnellement, je suis content de pouvoir continuer dans le domaine du sport de haut niveau. Je continuerai également mon coaching à titre personnel (FVL Coaching) pour les triathlètes qui veulent un plan d'entraînement personnalisé. Je travaillerai aussi avec X-Sports Agency comme conseiller et coach (ndlr : lire notre article dans le Trimax n°198). Une nouvelle société, très motivée et prometteuse, qui opère à Nice.

**ÇA FAIT DÉBAT*****VOUS AVEZ DIT DEUX POIDS, DEUX MESURES ?***

PAR NICOLAS GEAY PHOTOS @ACTIV'IMAGES



Déjà, disons les choses, l'Embrunman n'a pas eu lieu ! Et que ça fait mal de ne pas voir le triathlon le plus mythique, le plus emblématique de France ne pas se courir. Ne pas penser à tous nos congénères le 15 août, lorsqu'ils se mettent à l'eau dans le lac de Serre-Ponçon vers 5h50 du matin, lorsqu'ils sortent du parc à vélo attaquer la première bosse, lorsqu'ils défient l'Izoard et les terribles rampes de Brunissard, et qu'ils partent pour le marathon...

Oui, c'est triste un 15 août sans Embrun ! C'est une vie en noir et blanc, ce sont nos repères qui s'envolent et notre passion qui fout le camp. Bref, nos rêves qui s'écroulent. Embrun n'a pas eu lieu suite à une décision préfectorale liée à la crise de la Covid-19 et à la situation sanitaire. Ce qui a fait dire à Frederik Van Lierde, vainqueur Hawaii 2013, qui devait y participer : « *On interdit l'Embrunman, le 15 août, alors que le Dauphiné a lieu dans la même région, du 12 au 16 !* » Je peux tout à fait comprendre la frustration du Belge comme celle de celles et ceux qui s'étaient entraînés pendant des mois.

Mais pour une fois, laissons la passion au vestiaire et essayons d'analyser les faits avec recul. Certes, les triathlètes devaient être testés et partir par vagues. Toutes les précautions avaient donc été prises mais cela n'a pas suffi. Alors en effet, pourquoi l'Embrunman

n'a pas eu lieu alors que le Dauphiné se déroulait cette semaine là ? Je pense que les deux événements ne sont pas comparables. Au Dauphiné, une bulle a été mise en place pour protéger les coureurs et les membres de leurs équipes, pour limiter au maximum les contacts avec les autres suiveurs et notamment les journalistes, tous testés avant de venir couvrir la course.

Mais le sujet n'est pas là. Le Dauphiné est le pendant du Tour de France, l'épreuve qui permet aux coureurs de le préparer. C'était une répétition générale du Tour, au niveau sportif mais surtout au niveau des dispositions sanitaires prises par Amaury Sport Organisation (ASO). S'il n'y avait pas eu le Dauphiné, il n'y aurait pas eu le Tour. Et rappelons que cette course est organisée par ASO, l'organisateur du Tour. Il est impossible, aussi injuste soit-il, de comparer toute épreuve sportive ou tout triathlon qui soit avec le Tour.

Le Tour est un enjeu et un patrimoine national, l'image de la France dans le monde entier, le troisième événement sportif de la planète après la coupe du monde de foot et les Jeux Olympiques. La tenue de cette course cette année est aussi symbolique, pour montrer aux Français et au monde que la vie reprend son cours dans ce contexte si particulier. Son annulation serait catastrophique pour toute l'économie du vélo et d'un édifice qui repose sur



le Tour. Autrement dit, s'il était annulé, des équipes disparaîtraient sans doute et les autres courses du calendrier seraient aussi annulées. La décision de la tenue du Dauphiné, mais surtout du Tour ne se prend évidemment pas au même échelon que celle qui a validé l'annulation d'Embrun. Elle se décide beaucoup plus haut.

En effet, on imagine aisément qu'ASO est en constante discussion avec le Gouvernement depuis le début de la crise de la Covid-19. Et peut-être que sur un enjeu si important, l'Elysée doit être aussi informée et consultée. Je ne dis pas qu'on a eu raison d'annuler l'Embrunman alors que le Dauphiné s'est déroulé la même semaine, mais j'essaie à froid d'expliquer ce que certains jugent comme un « deux poids deux mesures ».

Encore une fois, si j'avais préparé Embrun pendant des mois, à

“enquiller” les bornes et les heures, je l'aurais eu “mauvaise”. Mais ce que je veux dire ici, c'est que comparer l'Embrunman, soit-dit en passant le plus beau triathlon du monde, avec le Tour, c'est se tromper de débat, d'échelle, c'est faire fausse route.

L'annulation de l'Ironman de Nice, alors que le Grand Départ du Tour sur la Promenade des Anglais est maintenu, découle de la même logique. Peu importe les arguments ou les chiffres mis en avant. Au premier degré, dur de le comprendre. Mais si on réfléchit à ce que je disais précédemment, on peut saisir les raisons et même les subtilités d'un tel choix, même s'il peut paraître injuste, choquant ou illogique pour

certains. Qu'on le veuille ou non, les enjeux entre un Grand départ du Tour et un Ironman n'ont rien à voir. On parle de 3,5 millions d'euros pour s'offrir ces trois jours. Et si Christian Estrosi, le maire de Nice décide de ne pas recevoir ce Grand Départ, alors il n'y aura pas de Tour. Il est donc naïf de nier que tous les sports ne sont pas à égalité. Et que les enjeux du Tour pour Nice notamment, sont sans commune mesure avec ceux de l'Ironman, même si l'on sait à quel point la ville est attachée à cette épreuve.

Et regardez ailleurs, la Ligue des Champions de football qui s'est tenue à Lisbonne. L'UEFA et les plus grands clubs européens brassent

“ Il est naïf de nier que tous les sports ne sont pas à égalité.

GUTAI

EXPLOITEZ VOTRE POTENTIEL


Amélioration des performances


Diminution du risque de blessures


Entraînement qualitatif

www.gutai-training.com



“ Il y a juste deux réalités, deux univers différents.

des millions, et annuler ces phases finales aurait engendré des pertes colossales. Là aussi, la décision de les organiser a été prise par la très puissante UEFA en concertation avec les États. Rien à voir avec les annulations de triathlons prises par les préfets.

On n'est pas sur les mêmes bases, et comparer ces deux réalités n'a

pas de sens. Dire tout cela ne me fait évidemment pas prendre partie pour tel ou tel événement ni minimiser les répercussions d'une annulation pour Embrun (vous connaissez mon attachement viscéral pour cette course et ce sport que j'aime tant), pour Nice ou pour un autre triathlon, mais permet juste d'analyser la situation avec recul, avec raison et à

froid.

Il y a juste deux réalités, deux univers différents : celui des grands événements sportifs et les "grands" sports et les autres. Deux réalités que j'ai essayé de décrire ici. Je ne dis pas que c'est bien mais c'est ainsi. Il faut juste le comprendre, saisir les enjeux de ce débat, même si chacun est libre de trouver ça injuste et de le dire évidemment.

Mais souhaitons surtout que pour l'an prochain, tout rentre dans l'ordre, que ces débats prennent fin et que les épreuves de niveau mondial, français ou régional reprennent comme avant. Et que le 15 août, ou d'autres week-ends, nous ne soyons plus privés de pratiquer ou de regarder du triathlon, ce sport que l'on aime tant.



20 SEPT. 2020



6^e ÉDITION LAPALUD > MONT VENTOUX > STATION DU MONT SEREIN

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

VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

NATATION 2 KM | VÉLO 90 KM | COURSE À PIED 20 KM | Solo | Relais | Kids |



QUAND LES SPEAKERS RESTENT SANS VOIX



Privés d'organisation depuis plusieurs mois, les voix du triathlon ont rangé le micro dans la valise. Comment ont-ils vécu cette situation inédite loin des prestataires, du public et des triathlètes ? Comment envisagent-ils l'avenir ? Ils se confient...

Coupure micro... brutale, sans concession. Silence radio. Plus un mot, pas de son. L'annulation des courses aura eu un impact sans précédent. Les voix du triathlon se sont tues et les athlètes forcés de mettre un frein à leurs ambitions. Le contexte est compliqué, le sport vit en pointillés. Bonjour tristesse...

Et c'est vers eux qu'Olivier Bachet se tourne. Sans hésiter. « *La crise sanitaire aura surtout eu une fâcheuse incidence sur les athlètes professionnels et semi-professionnels dont les revenus dépendent de leur engagement et de leur performance. Et avec eux, je n'oublie pas les prestataires qui font vivre le triathlon. La sono, la vidéo, l'éclairage ou encore les chronométreurs. Les annulations comme les reports les ont frappés de plein fouet.* »

Pas le style à tirer la couverture à lui, le Tourangeau, proviseur adjoint de lycée dans le civil, l'avoue quand

Quand les speakers restent sans voix

“

« Il faut rester lucide. Il y aura un avant et un après COVID-19. C'est très clair. L'heure est toujours à la vigilance. » (Jay Style)

même : « *Paradoxalement, je n'ai jamais ressenti le manque du micro ou de l'animation. En revanche, regarder du sport à la télé et feuilleter les résultats, c'était un vide. Un vrai.* »

Si ce dernier reste conscient qu'une saison difficile se poursuit, Olivier regarde devant et plus précisément vers Châteauroux, cadre du Grand Prix (Championnats de France des clubs D1 et D2), les 22 et 23 août prochains (ndlr : propos recueillis avant). Date de reprise pour lui, mais qui n'ira pas sans bouleversements.

« *Le contexte sera bien différent de celui que nous connaissons, assure Olivier Bachet. Il nous faudra veiller au respect des mesures barrières. La distanciation, le port du masque bousculent les habitudes et tout devient moins convivial. Une forme de distance se crée entre l'athlète et le speaker mais aussi avec un public, par conséquent, moins nombreux. L'appréhension voire la peur s'insinuent. Certains bénévoles ont peur de contracter le virus. J'espère vivement* »

un retour à la normale pour 2021, et pas plus loin. »

Un sentiment partagé par le Suisse Jérôme Perrault alias Jay Style, qui reste très à l'écoute des directives gouvernementales et refuse catégoriquement de verser dans la polémique.

« *Ce n'est pas mon style du tout. Ne comptez pas sur moi pour tout remettre en cause. Si je comprends la colère et l'incompréhension des athlètes face à des prises de décision qui n'apparaissent pas toujours cohérentes, je fais confiance aux décideurs de l'Etat. Il faut rester lucide. Il y aura un avant et un après COVID-19. C'est très clair. Personnellement, j'accomplirai mon travail de la même façon, avec un respect scrupuleux de mon cahier des charges, des règles et des* »



PAR ROMUALD VINACE / CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



protocoles sanitaires. L'heure est toujours à la vigilance », lance le speaker, qui a repris du service à Nice pour la présentation des équipes du Tour de France cycliste, le 26 août.

« Je vis une histoire particulière avec Nice et je remercie la ville avec laquelle je travaille car j'y ai noué des liens et je suis très reconnaissant de cette nouvelle marque de confiance ».

DJ mais aussi préparateur mental, Jay Style a vécu le confinement et l'arrêt total de la compétition au rythme des réseaux sociaux et d'un à deux directs par jour en collaboration avec Trimax Magazine. « Cela m'a permis de rester connecté et de garder le lien, de manière "virtuelle" avec les partenaires, les triathlètes, le public. Des footballeurs comme Mamadou Sakho, des athlètes comme Mo Farah nous ont aussi rejoint durant les live. Un beau succès ou le sport et les plaisanteries étaient au rendez-vous », se souvient le speaker, qui a tenu à garder le contact. « La crise sanitaire m'a aussi permis de voir les choses sous un autre angle. Les annulations de Gérardmer et Embrun ont permis indirectement la mise en place de "bootcamps" avec Romain Guillaume. Des séances d'entraînement seront proposées trois jours avant les 70.3 des Sables et d'Aix-en-Provence », prévient l'intéressé.

Un agenda bien rempli - entre 15 à



“ Je vis le triathlon depuis bientôt 30 ans. J'ai renoué, à mon niveau, avec le vélo et la natation. J'ai pris le temps » (Olivier Bachet)

20 dates par saison - sérieusement mis à mal, les speakers se consolent donc comme ils peuvent et préfèrent ne pas ressasser. Positive attitude de rigueur. « Je vis le triathlon depuis 30 ans puisque ma première course remonte au 29 septembre 1990 et cette période d'inactivité m'a tout de même permis de retrouver le chemin de l'entraînement. J'ai renoué avec le vélo et la natation », explique Olivier.

Une éclaircie dans la grisaille vite balayée par l'optimisme contagieux des conteurs d'exploits. « J'ai hâte de

retrouver le terrain de jeu. C'est curieux mais je n'avais jamais ressenti cela pendant le confinement, appuie Jay Style. Assister à la reprise progressive des sports de masse est sans doute l'une des raisons majeures ».

Des fourmis dans la voix... et dans les jambes, à l'image de Stéphane Garcia. - Je peux vous rappeler, je suis dans une côte ?

- Entendu, à plus tard !

Sur le vélo, l'organisateur du Triath'Long U Côte de de Beauté (lire notre article dans le Trimax n°198) monte en régime et croise les doigts pour le maintien de la course le 12 septembre. « On bosse comme si rien n'allait empêcher son déroulement. Si j'attends des réponses de la Préfecture, un motif d'espoir demeure avec, pour l'heure, le passage du Tour de France cycliste maintenu à Royan, quatre jours avant ».

Plus de mille athlètes sont attendus cette année sur le Triath'Long.

Le Stéphane speaker préfère abattre la carte de l'humour. « Sans micro depuis des mois, je ne me suis jamais autant entraîné. Je n'ai jamais été aussi



costaud. Le problème, c'est que je n'ai pas de course et les copains non plus. Pour l'instant, je suis le champion du monde de l'entraînement qui vise une qualification dans sa nouvelle catégorie d'âge des 55-59 ans qu'il n'a d'ailleurs pas pu étreindre.

« Dans ce contexte, privé de sortie sur les événements le week-end, c'est ma femme qui est ravie de me voir rester à la maison. Plus sérieusement, cette période est surtout compliquée pour l'ensemble des organisateurs et des prestataires de service qui font aussi les courses. Une annulation reste très préjudiciable pour eux. Bien plus que pour les speakers privés de sensations au même titre que les compétiteurs ».

Interview avec Paul Kaye

Et à l'ouest, rien de nouveau ? Quel est le quotidien des speakers de l'autre côté l'Atlantique ou ailleurs en Europe ? Pas d'Ironman de Francfort, ni d'Hamburg, et coup de poignard ultime, pas de championnat du monde Ironman à Kona en octobre, une première depuis... 1978 ! Paul Kaye, LA voix de la course mythique à Hawaii et de tant de courses sur le sol européen, s'est confié à nous sur ce coup d'arrêt, en mode micro-trottoir.

Avec la pandémie de Covid-19, le confinement et l'annulation de toutes les courses, comment avez-vous géré cette période difficile ?

Comme tout le monde, j'en suis sûr. Nous avons tous des bons et des mauvais jours. J'aime tellement mon travail et j'aime aussi beaucoup me rendre chaque semaine sur tous les sites de course... Je ne vais pas mentir, tout me manque dans mon travail. Voir tout le monde me manque, rencontrer de nouvelles personnes, voir toutes les incroyables réalisations inspirantes des athlètes, professionnels et amateurs, me manque. Tous mes collègues avec lesquels je travaille



sur les différents événements me manquent également.

Cela dit, ça a été mon premier hiver à la maison en 10 ans et cela m'a permis de passer beaucoup de temps avec ma famille et mes amis proches. Maintenant nous pouvons les revoir, mais le confinement en Afrique du Sud a été très strict, l'un des plus

durs et des plus longs au monde. Au début, j'ai «plaisanté» en disant que j'étais au chômage (ce que je suis vraiment), puis j'ai "plaisanté" en disant que j'étais en congé sabbatique... Mais maintenant, mon attitude est très différente. J'ai choisi de considérer cela comme un cadeau. Un cadeau de temps. Pour réfléchir, pour simplifier la vie, pour



m'immerger dans la nature incroyable et magnifique de l'Afrique du Sud. Ainsi, maintenant que nous pouvons à nouveau nous déplacer dans notre province et notre pays, ma femme et moi profitons de ce temps pour voyager (par voie terrestre) et aller camper dans un endroit différent une fois par mois, jusqu'à ce que je recommence à travailler.

Cette année a effectivement été difficile, mais pour parler de choses positives, quel a été votre souvenir le plus impressionnant lors d'un triathlon ?

Impossible d'en choisir un seul, car je vois des choses incroyables chaque semaine à chaque course. Tant de gens pratiquent le triathlon pour améliorer leur santé et pour changer leur vie. Cela m'impressionne et m'inspire toujours.

D'un point de vue professionnel, probablement Chrissie Wellington à l'Ironman d'Afrique du Sud en 2011, réalisant le meilleur temps de l'Ironman ainsi que le marathon le plus rapide de tous les temps.

De même, Marino Vanhoenacker, à Klagenfurt en 2011, a établi à l'époque le record du monde de la full distance. Mais l'un des meilleurs souvenirs doit être en 2018 avec Frodo, Ali et Javi (ndlr : Jan Frodeno, Alistair Brownlee et Javier Gomez) qui ont offert au monde une course historique aux championnats du monde 70.3 de Nelson Mandela Bay, en Afrique du Sud. Je pourrais continuer encore et encore, mais il n'y a pas assez d'arbres dans les forêts pour que le papier puisse l'imprimer...

Et quelle course de triathlon est censée être votre prochaine en tant que commentateur ?

Mon Dieu... Chaque semaine, la course suivante est annulée, ce qui est très décevant pour les athlètes qui s'entraînent si dur, très décevant pour les équipes organisatrices qui travaillent si dur. Et je suis aussi déçu...

Ce sont des moments sans précédent, fous, difficiles et dans lesquels personne n'a jamais eu à "naviguer" auparavant. Donc cela

crée une incertitude massive, et nous continuons à apprendre chaque jour comment gérer les choses. J'étais censé être à Nice en septembre et octobre, et j'aurais dû être à Zell am See... Mais je crains, potentiellement, que le plus tôt que je puisse annoncer un nouveau triathlon soit l'Ironman et le 70.3 de Cascais au Portugal (ndlr : 7 et 8 novembre 2020) Cependant, j'ai vraiment apprécié de commenter à distance la Swiss Epic récemment (ndlr : course par étapes de VTT, du 18 au 22 août 2020), c'était une première mondiale.

Au fait, cette année, Kona a d'abord été reportée à février 2021, et finalement annulée pour la première fois de son histoire. Qu'en pensez-vous ?

C'est la bonne décision. Une décision folle et difficile à prendre, mais la bonne. J'étais assez excité de revivre l'histoire et de participer à 2 championnats du monde Ironman à Kona en un an, mais en 2021, ce ne sera pas le cas...

Un embouteillage de courses s'annonce pour les prochaines semaines. Quel sera votre planning côté triathlon ?

C'est vrai que de nombreuses courses ont annoncé des reports à partir de septembre. Pour ma part, j'ai eu des annulations fermes et quelques reports sur des dates malheureusement avec des doublons dans mon planning : pas possible de se démultiplier et je le regrette. Coté triathlon, j'aurai le plaisir de vous retrouver sur les 2 premières manches du Grand Prix à Châteauroux, puis Quiberon, avec entre les 2 l'édition inaugurale du Vercorsman ; j'irai ensuite à l'IM 70.3 d'Aix, puis à Cassis.



3 questions à Christophe Dallery

Christophe, il paraît que tout le monde veut prendre votre place, c'est exact ?

Ah ah !! Je vois que toi aussi tu as beaucoup regardé la télé pendant le confinement. C'était une expérience nouvelle et très sympa de participer au jeu «Tout le Monde Veut Prendre Sa Place». Je suis très content si j'ai pu donner le sourire à travers l'écran. Et puis c'est tombé pile poil en cette période de disette professionnelle. Bien sûr, comme je suis un compétiteur, j'aurai aimé que ça dure plus longtemps car c'est vraiment sympa d'entendre Nagui te dire «et le

Champion reste Champion».

Plus sérieusement, comment avez-vous vécu cette inactivité forcée liée à la crise sanitaire ?

Ce qui est spécialement dur c'est qu'on ne sait pas vraiment quand ça va finir.

Depuis 6 ans j'exerce ce métier d'animateur / speaker à plein temps avec une trentaine d'événements par an. Mais au-delà d'un métier, c'est avant tout une passion. J'aime ce métier parce qu'il me permet de côtoyer de très nombreuses

personnes (athlètes, familles, bénévoles, ...) et que nous partageons de nombreuses émotions ensemble. Et ce sont ces rencontres et ces partages qui me manquent le plus aujourd'hui.

Au niveau financier, il est temps aussi que ça recommence. Car nous ne sommes pas à l'abri d'une décision gouvernementale ou plus locale qui interdirait la tenue des événements sportifs et mettrait définitivement en difficulté tous les acteurs de l'événementiel sportif.

Jay style est devenu L'une des voix ironman et met le feu sur la ligne d'arrivée...

RENCONTRE



© LE STUDIO DE COM'



AMATEURS : LE DUO DU MOIS

SARAH VALETTE & CYRILLE GUILLARD



PROPOS RECUEILLIS PAR CAROLE TANGUY
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Nouvelle rubrique dans Trimax ! Parce que le triathlon, c'est aussi vous, les amateurs, les groupes d'âge, qui participez au développement de ce sport. Par votre passion, votre investissement. Vous vibrez, vous vivez swim-bike-run. Et vous lisez Trimax Magazine, ou interagissez régulièrement avec nous sur nos réseaux ! Alors pour vous remercier pour tout ça, nous avons décidé de mettre à l'honneur un duo d'amateurs homme / femme (parité obligé !), en mode portrait. Et ce mois-ci, honneur à deux addicts des lives Facebook que nous avions mis en place pendant le confinement : Sarah, Cyrille c'est à vous !

Sarah Valette
Célibataire, 33 ans. Habite à Caen, Normandie.

Sarah est fan de sport. Tout le sport. De la moto au cyclisme, son temps libre est consacré à la pratique sportive. Manger sain. Bouger. Dans son métier de commerciale, de L'Oréal à Nespresso, Sarah évolue dans un univers codifié, hiérarchisé, pressurisé par le résultat qui fait pourtant tourner toutes ces sociétés...

Plutôt du genre hypersensible, elle recherche donc un univers plus humain et naturel, dans lequel elle pourra harmoniser son rythme de vie sportif et professionnel.

Athlétisme, du demi-fond au marathon

Après des années d'athlétisme en demi-fond, de judo et de gymnastique, Sarah se rend à l'évidence : elle est constamment en décalage avec le rythme et arrête la danse. À 18 ans, Sarah court alors son premier semi-marathon. À 23 ans, le premier marathon. Suivront le Marathon de Londres en 3h18, deux fois finisher du Marathon de Paris ainsi que le Marathon de New York 2017. Pour ses 30 ans, bien que blessée, elle s'offre le chrono de 3h29.

Triathlon

Sarah sait déjà nager. (Oui, on en convient, on dirait qu'elle sait tout faire...) En 2017, débutante, elle s'offre le triathlon courte distance de Deauville. En 2018, le Half Ironman de Nice qui tombe pendant une période de #vdm. (ndl : Vie de m****, aux difficultés multiples).

RENCONTRE

Ironman

2019 sera l'année de l'Ironman de Nice (écourté plutôt qu'annulé). Sarah est prête, entraînée, et s'improvise un logement chez un ami, rencontré lors d'une session natation en eau libre à la plage de la Réserve à Nice. 2019 et une étape du Tour, une sélection dans l'équipe Skoda et un tournage avec Vincent Luis et Cassandre Beaugrand, qui marqueront une année exceptionnelle en rencontres sportives. Notamment avec des professionnels qui ont su partager leur passion et des conseils avisés pour les amateurs qui ne souhaitent que progresser et se faire plaisir.

Podium de l'impro

Sarah ne sait jamais trop où elle dormira avant les épreuves



auxquelles elle concourt.

Elle les choisit pour les paysages ou selon l'inspiration "touristico-sportive". C'est ainsi qu'elle se retrouve à partager un mobilhome avec un ami de courte date pour le Natureman 2019. Sarah, c'est un peu la "vanlife" mais sans le van... remplacé par le bike.

Pourquoi le triathlon ?

Des sports variés. De l'endurance. Des paysages différents et des ambiances festives ou orageuses, chaque course est une aventure à part entière. On y retrouve tous les gabarits, tout le monde a sa chance.

En bref

Un régime ? Pas gourmande ! (La chance !) Elle mange équilibré naturellement, peu de viande, beaucoup de fruits et légumes.

Un péché mignon ? Un verre de rosé bien frais l'été et un verre de rouge l'hiver. Ah oui, une tablette de chocolat pâtissier également. 200 grammes. "THE" tablette.

Une idole ? Martin Fourcade sans hésitation. Pour son humanité, ses performances issues de son talent et du travail. Son humilité. « Il sait partager la passion de son sport, il nous captive ! » Et Fred van Lierde pour les mêmes raisons.

Média ? La télé tourne en continu sur L'Équipe TV et tout y passe ! Sport automobile, moto avec Fabio Quartararo, champion français, jeune prodige en moto GP. Non il n'y a pas que des hommes qui regardent les émissions de sport en faisant des étirements ou en sirotant une

mousse bien fraîche.

Volume de sport ? 15 à 20 heures parce que il y avait la préparation pour l'Embrunman 2020. Une séance le matin à 7h30, une le midi, et/ou le soir... Comme beaucoup de triathlètes, Sarah s'entraîne tôt le matin et aux heures de déjeuner.

Musique ? Coldplay sans hésitation pour donner la patate, U2 et Angèle.

Lecture ? Mike Horn pour ses aventures et ses exploits, seul face à la nature, et à lui-même.

Un rêve ? Grimper le Stelvio avec son Liv et faire l'ascension d'un sommet comme le Kilimandjaro. Oui Sarah, tes rêves sont réalisables et nous te souhaitons bonne chance.

Côté matos ? Sarah roule en Giant / Liv pour les filles, un Langma Advanced 1 et ses freins patins qui lui conviennent parfaitement. Des chaussures qui courent vite ? Oui,

des Asics Dynaflyte qui ont repris le pouvoir sur ses anciennes Nike.

Un Défaut ? Très susceptible. Ne cherchez pas les embrouilles !

Un truc inavouable ? Elle ne perd JAMAIS RIEN. Mais comment fait-elle ? Elle a une excellente mémoire. Elle retrouve toujours tout. Par contre... son vélo est sale ! Elle-même nous a dit « dégueu-lasse »... Et elle ne gonfle pas ses roues puis elle ne sait pas réparer. Elle s'en fiche, elle roule en tubeless.

Une devise ? "À chaque jour suffit sa peine". Chaque chemin peut être différent, et au bout : le Bonheur.

Autre chose ? Ah si ! Sarah a une sœur jumelle, Camille. Qui mène avec panache une très belle carrière dans le monde de l'équitation. Et un petit frère qui est créateur de mode. Chacun se différencie avec son propre talent.

Cyrille Guillard
45 ans, marié, 2 enfants de 14 et 17 ans.
Chef d'entreprise www.guillard-running.fr à Saint-Lô

Une semaine de coma. Six mois d'hospitalisation suite à un grave accident de moto. C'était il y a 25 ans, Cyrille était militaire au 17ème RGP à Montauban (Régiment Génie Parachutiste) où il a exercé pendant dix années sa vocation "Sapeur suis, Para demeure."

Trois longues années à se reconstruire et apprivoiser son handicap. Une paralysie du plexus brachial, la perte de son bras gauche, aujourd'hui enveloppé dans une magnifique attelle faite par opr35.com, aux couleurs de son magasin. Cyrille découvre le vélo pendant sa convalescence, il apprend à nager "comme un caillou". La natation et le cyclisme complètent ses excellents temps en trail et course à pied, ses disciplines de prédilection.

« Sapeur suis, Para demeure, et Triathlète devient. »

Cyrille enchaîne les triathlons ouverts aux paratriathlètes. Il en existe encore trop peu dans le calendrier du sportif. Ne pas oublier celles et ceux dont le rêve est de franchir des lignes d'arrivée au même titre que les personnes valides. Sentir cette fierté, cogner son cœur, ressentir la ferveur de la foule, partager la course, comme tout le monde.

Planning de courses ?

Après avoir couru des trails et les triathlons sprint de Montélimar, le triathlon de Caen, direction Carentan le 30 Août, peut être Quiberon le 6 septembre. Comme beaucoup, Cyrille espère porter ses dossards prévus et toujours profiter de ces moments.

Une journée type ?



7h30 tous les jours de la semaine, c'est parti pour 35 km environ de VTT. Le soir, course à pied avec un sparing partner qui court aussi vite que lui. #fusée

Le dimanche, c'est le jour de la sortie vélo du club de Saint Lô Triathlon. Une centaine de kilomètres, des dizaines de cyclistes et une attention particulière pour Cyrille, pour qui rouler en peloton génère une difficulté supplémentaire. Allez, on sauve tout ça de petites séances de

natation en mer... dans la Manche !

Équipement ?

Vélo de route Orbea Orca monté en monoplateau et freins à droite uniquement.

Côté chaussures : On Running Cloud-venture pour le trail et Cloudflow pour la route.

Une attelle en carbone aux couleurs de sa marque afin de maintenir son bras gauche pendant la course.

En bref

Défaut ? « Je suis tête et chiant... » Mais il avoue qu'avant c'était pire.

Des idoles ? « Non. »

Des rêves ?

Cyrille a réalisé et continue de réaliser tous ses rêves. Il aurait aimé faire partie de l'équipe de France de Paratriathlon mais il nous avouera que son jeune âge lui aura probablement coûté une place dans l'équipe avec qui il s'est entraîné pendant plusieurs semaines.

Embrunman 2020

Finishers dans l'ombre



FINISHERS DANS L'OMBRE

EMBRUNMAN 2020

Le goût de l'effort. Le dépassement de soi. Cette quête de réalisation d'objectif suprême. Aller chercher l'extrême, au fond de soi, dans l'obscurité aurorale, ou en haut de ce col à 2 360 m d'altitude. Retrouver et ressentir tout ça, malgré cette année 2020 si difficile et ces annulations de course qui se succèdent inlassablement. Mais l'Embrunman n'a pas échappé à la guillotine et a du, la mort dans l'âme, fermer ses portes. 10 jours avant l'épreuve... Or l'Embrunman est un mythe, qui puise ses origines en 1984, à "l'âge d'or" du triathlon, et qui depuis 36 éditions, change la vie de milliers de triathlètes qui s'arment de courage et d'humilité pour en devenir finisher. Car avant de s'aligner un 15 août sur ce plan d'eau en pleine nuit noire, on pense, on respire, on vit Embrun tous les jours pendant 6 mois, 8 mois, 10 mois, voire un an ou plus.

Oui, l'Embrunman est une aventure, qui exige des sacrifices, implique un investissement sans faille (physique, morale et financier) et embarque souvent toute une famille ou des amis ans le sillage du triathlète. Pour d'aucuns, l'annonce de l'annulation juste avant l'épreuve, en pleine phase d'affûtage, a été vécue comme une injustice, une privation de concrétisation de tous les efforts fournis jusque-là. Le 1er mars dernier, des milliers de coureurs avaient couru

dans les rues de la capitale leur propre semi-marathon de Paris, annulé... la veille. Ce 15 août, une poignée de courageux, intrépides (ou fous ?) mais surtout amoureux du triple effort, ont suivi le même chemin et ont tenu à rendre hommage au mythe. En réalisant la course seul(e)s, sans organisation, sans ravito (en dehors du leur), sans public. Mais avec leurs tripes, leur rage, leur volonté d'aller au bout et de se surpasser.

Voici une partie de leurs récits, avec leurs faits d'armes, leurs émotions et leurs souvenirs, qui feront d'eux des finishers de l'ombre de cet Embrunman 2020 qui n'aura jamais eu lieu. Mais des finishers mythiques.

Du côté des coureurs...

Christophe Aubonnet.

Jeudi 13/08, EmbrunSuperMan 2020 : une expérience très particulière.

"Ils ne savaient pas que ce n'était pas à faire, c'est pour ça qu'ils l'ont fait !" Mais on en avait envie, on l'avait inscrit

dans notre cycle "motivationnel" alors tant qu'à faire... autant y aller ! Pourtant, plus l'échéance approchait, plus on réalisait que ça allait être une aventure bien particulière, un défi mental, une longue journée d'introspection. 5h49 accolade spéciale et émouvante avec Xavier, un pote, lui aussi du club Aix Savoie Triathlon. Puis top départ à 5h50 dans le calme de la nuit. Traverser le plan d'eau en nocturne en visant les lumières de l'autre côté, ça se gère, L'extinction soudaine des éclairages au bout de 15 minutes surprend mais l'arbre dans la pénombre en remplacement des lumières fera l'affaire.

Parking, voiture, séchage, métamorphose en cyclisme pour la suite du menu : 188 km de vélo sans aucun ravito. On connaît quelques fontaines sur le parcours et c'est tout. Tout le reste est dans les poches pleines à craquer. Démarrage vélo sans âme qui vive. Les 188 km du parcours vélo seront égayés par une forte chaleur, quelques beaux orages, des averses humides, des montées qui piquent, des paysages montagnards



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS J.MITCHELL / PTO





magiques, des rivières séduisantes, des descentes "adrénaliantes" et un vent qui n'est jamais dans le bon sens... 188 fois un kilomètre dont certains se méritent plus que d'autres ! La montée de Pallon n'est pas très longue - Pallon ! - mais 1,5km à 13% en plein cagnard et après 140 km, ça pique vraiment fort...

Nouveau passage au plan d'eau, nouvelle transition. Le vélo a bien assuré, il va se reposer dans la voiture. Changement intégral pour se mettre au sec et à neuf. Je dévore melon et brugnon fraîchement sortis de la glacière. Patate douce, petits sandwiches, boissons variées, pommes de terre et sel... Il faut refaire les niveaux au mieux et au plus vite. Car dans ce défi en "off", le plus gros morceau arrive. Le marathon. 42,195km face à sa motivation, sa propre détermination, ses anges et ses démons... 3 tours à parcourir, 3 fois la même boucle. On est toujours autonomes, pas de ravito, de boissons ou de nourriture... sauf ce qu'on emporte. Alors j'opte pour un petit sac de trail (Hoka) avec un peu de réserves. Il va falloir gérer... Je connais le tour mais je vais

m'imprégner de plein de détails, de chaque virage, du relief, des ombres, des cailloux, des graviers... Il y a une petite fontaine devant laquelle on passe deux fois par tour. Fontaine bénie et salutaire mais pas assez fraîche à mon goût et aux bienfaits trop éphémères !

Les montées sont prétextes à marcher, les descentes doivent aider à dérouler un peu et le reste n'est que lutte et obstination. C'est dur... très dur. La chaleur m'accable, je suis une cocotte minute qui ne va pas tarder à faire "pchiitttt". En fin de boucle on longe la rivière sur 3,5 km. C'est une torture de voir l'eau fraîche de la Durance en contrebas et de cuire comme ça. Je tiens le coup, j'avance à 10 km/h... et puis ni une ni deux je crapahute en bas du talus, touche la rivière et m'arrose à grandes giclées.

Je m'accroche alors à un objectif : ne pas courir moins vite et moins souvent que le tour d'avant. Mais la fin sera vraiment laborieuse, les chevilles-cuisses-genoux-hanches sont douloureuses comme rarement. La pluie a rafraîchi le corps et la tête mais elle a aussi déréglé et tétanisé les jambes. À moins que ce ne soient

les 227 km parcourus... ?

D'ambiance, de sono, d'encouragements et d'émulations de fin de course il n'y aura point. Pas de trace d'adrénaline ! Et dans ce contexte, ce "money-time" est le moment le plus difficile. J'abrége pour vous épargner les dix paragraphes qu'il faudrait pour retranscrire les 6 derniers kilomètres tellement ils ont duré...

La nuit tombe, grosse averse, ambiance plutôt silencieuse sur la ligne arrivée mais on s'en fout. 14h57, une heure de plus qu'en 2015 (qui avait été mon baptême en triathlon), le poids des années est irréfutable...;-)

Une journée qui fabrique des souvenirs, une sacrée expérience...»

Alexandre Natali.

« I am an Embrun(iron)man. »

Jusque hier, je ne saisissais pas vraiment la portée de ces mots. 6 mois de préparation, dans la situation que l'on a tous connu, des incertitudes, des doutes, une

annulation de dernière minute... Mais l'investissement était là, j'étais bien décidé à me lancer dans cette aventure de l'Embrunman. Arrivée au plan d'eau 6h, il fait encore nuit. Une cinquantaine de triathlètes sont déjà présents, avec la volonté d'en découdre... Quelques bénévoles de toujours sont également là et rendent l'ambiance chaleureuse. 6h27, je n'en peux plus d'attendre. 6h30, je me lance... Le plan d'eau que je connais bien est magnifique au soleil levant et l'ambiance magique avec ma team de fidèles supporters et supportrices.

La natation passe vite et facilement. C'est déjà le vélo, qui malgré de très nombreuses heures d'entraînement et de reconnaissance, fut aussi beau que dur. Ma team m'attend à Briançon pour la pause déjeuner et je ne veux pas les décevoir. Je monte aux watts mais l'ascension de l'Izoard est difficile et la chaleur, étouffante. Le soutien des Embrunais qui savent qu'un groupe de triathlètes tentent l'aventure malgré tout, et des familles des autres compagnons d'aventure, m'aident à arriver au sommet. Et un arrêt fontaine salvateur me permet de refroidir. Puis arrivée sur Embrun et dernière maudite ascension qu'est Chalvet. Je peste, j'en ai marre mais je m'accroche, c'est presque fini...

Le marathon commence. Le soleil au zénith et la réverbération du macadam sont accablants. J'ai du mal à respirer, je cherche de l'ombre et me trempe dans la seule fontaine du parcours pour essayer de me refroidir. J'arrive à la fin de la première boucle, complètement cramé. Nombreux ont déjà abandonné. Puis ce genre de course en autonomie, ce n'est pas pareil, le fait de porter 1kg d'eau à bout de bras, ce n'est pas l'idéal... Motivation de ma team, je m'accroche. Le chrono n'a plus d'importance, car je me rends compte que je vais y arriver. Le crépuscule arrive. L'ambiance, seul dans les plaines avec ce couche de soleil et un paysage parfois un peu lunaire, est magique. J'arrive au dernier Km et j'ai le plaisir de franchir



une ligne d'arrivée improvisée par de merveilleux bénévoles. Le speaker improvisé l'annonce, je suis un EmbrunMan, finisher 2020 et je soulève cette banderole tant imaginée. Temps total 15h12. Merci à tous ces Embrunais, inconnus d'un jour qui m'ont encouragé sur le parcours, à ces quelques bénévoles qui ont su recréer une atmosphère si particulière, à ma famille et mes amis qui m'ont témoigné et envoyé de nombreux messages de soutien... à tout ceux qui ont pensé à moi à distance.»

Christophe Baudic.

« Dossard Embrunman 2020 off... »

Je suis arrivé de Paris le 14 à Embrun, seul. Comme prévu depuis 12 mois et depuis l'Embrunman 2019. Départ à 6h10, après le "gros" des troupes. Natation 3,7 km (j'ai dû rater une bouée) et sans draft bien sûr. Puis 100% du parcours vélo, toujours aussi beau et exigeant, avec des supporters enthousiastes par endroits, même et surtout en haut de la côte de Pallon. Merci à vous tous ! Des échanges avec d'autres triathlètes sur la route, pas de risque de carton ! J'attaque le marathon vers 16h10. Un pote de mon club me croise par hasard et cours avec moi quelques kilomètres. Beaucoup d'encouragements des passants sur la digue et dans Embrun. Super ambiance. L'Embrunman est toujours vivant ! Mais pas assez alimenté et déshydraté (où sont les ravitos ?), j'ai très chaud, je m'écroule au km 25... Pas grave, je ferai mieux en 2021.

Franck Ouzo.

« Embrunman en off pour cause de covid : fait ! »

Départ 05h40, arrivée 23h20. Avec des pauses non calculées vu qu'il n'y avait pas de chrono officiel. Des souvenirs plein la tête, un parcours extraordinaire, des paysages magnifiques, la gentillesse des gens qui encouragent et parfois approvisionnent !

Merci à mes filles pour le soutien et

C'était une belle journée. Je suis rentré heureux aujourd'hui. »

Ivan Herrero Fernandez

« Hier, c'était l'un des jours les plus extraordinaires de ma vie.

J'ai fait mon 15ème Ironman et mon 1er Embrunman. En autonomie totale, de fontaine en fontaine, avec le sourire des gens qui m'acclamaient. Aucun contact personnel avec quiconque, juste des sourires et de la fierté pour ce que nous faisions.

Je reviendrai en 2021, je suis amoureux de cette course. »

Ferran Barceló

« Super journée hier !

Merci beaucoup pour tout le soutien

des gens qui nous applaudissaient !!! J'espère que l'année prochaine sera une fête beaucoup plus grande avec la magnifique organisation de l'Embrunman.

Félicitations à tous ceux qui ont couru hier ! »

Danilo Palmucci

« En solitaire absolu.

Départ à 6h00. 52 minutes pour nager dans un plan d'eau très calme, puis un vélo réalisé en 7 heures et 32 minutes, avec des arrêts pour me ravitailler en eau. Et chargé de toutes les "fournitures" nécessaires. Beaucoup de vent lors d'une journée à la météo instable. Pour la course à pied, 27,5 km en 2 boucles, avec un

excellent rythme, car parcourus en 2h03. À ce moment là, la motivation finale de Gérald me manquait, lui qui m'attendait à l'arrivée a toujours été pour moi la plus grande récompense. Et puis, entre nous, je voulais finir frais, en gardant de bonnes sensations de course... Maintenant je veux me consacrer à ma femme et mes enfants, avec l'énergie qu'ils méritent. »

Du côté des bénévoles et du public

Annick Tonus

« Bravo à tous. Je suis bénévole, je me suis levée pour assister aux départs du 15 août. C'était super. À l'année prochaine... »

Karin Verstichel

« Aujourd'hui, samedi 15 août 2020, nous aurions dû être au bord de la route pour encourager les participants de l'Embrunman. Merci à monsieur Gérald Iacono et à toute l'équipe des bénévoles de faire vivre un tel événement au cœur de cette belle région des Hautes-Alpes. Ce n'est que partie remise. Rendez-vous l'année prochaine... encore plus motivés que jamais. »

Béatrice Alvares

« Bravo à tous pour votre Embrunman 2020 !!! On se voit en 2021. »

Didier Gauffres

« Aujourd'hui j'étais à Embrun. Je tiens à féliciter tous les triathlètes qui ont fait cette épreuve en off, vous m'avez vraiment impressionné. Quel courage de faire ça dans de telles conditions... Avec toute mon admiration. Moi je n'ai même pas trouvé le courage de me mettre à l'eau... »



A close-up photograph of a triathlete's torso and legs in a Bioracer triathlon suit, standing in a body of water. The suit is dark with a red and white striped band and a Bioracer logo. The background shows a blurred landscape and water. The text "TRIATHLON" is displayed in large, bold letters across the middle of the image. Below it, the tagline "Speed. We eat it, sleep it, live it. Just like you." is written in a smaller, italicized font. Further down, the text "Our collection triathlon suits are developed for, raced and proven by Olympic and pro Ironman athletes. They require only the best. Just like you." is displayed. At the bottom, the text "it's our mission to make you faster" is written in a cursive font, and "BY BIORACER" is in bold at the bottom right.

Cross Triathlon Jeumont

Le coup d'éclat Maxim Chané,
Morgane Riou inébranlable



LE COUP D'ÉCLAT MAXIM CHANÉ, MORGANE RIOU INÉBRANLABLE

CROSS TRIATHLON JEUMONT

Passé professionnel en septembre 2019, le pensionnaire du Team Nissa a signé, le 23 août dernier, sa première victoire en élite, en devançant le champion du monde et double champion de France sortant de cross triathlon, Arthur Forissier. Chez les féminines, Morgane Riou, la pensionnaire d'Issy Triathlon, s'est offert un cinquième sacre à cet échelon, devant l'autre favorite Alizée Patiès. Retour sur cette édition 2020 du Watrissart, support des Championnats de France de cross triathlon.

« Génial ! » Voilà comment Thomas Gibon résume en un seul mot son week-end. Heureux, le directeur de course du championnat de France de cross-triathlon a du mal à descendre de son nuage. L'association Jeumont Sports Événement a en effet frappé fort ! « Si nous avions quelques craintes légitimes avant le grand rendez-vous sur le format M (ndlr : 0,8 km / 18 km / 8 km) en dépit des exigences sanitaires liées à l'épidémie de COVID-19, les triathlètes comme les spectateurs ont joué le jeu pour faire de ce week-end une réussite totale. » Le bonheur d'enfiler (enfin !) un dossard et de retrouver son terrain de prédilection après plusieurs mois de disette, dans un cadre pour beaucoup surprenant, a donné un tout autre relief à la compétition.

« Situé dans une ancienne carrière d'exploitation de grès, le site est magnifique et très vallonné. Il est technique aussi. Ce site naturel très accidenté a d'ailleurs plu pour sa difficulté et sa技巧性 lors des précédentes éditions. Déjà plébiscité par les VTTistes, puisqu'une manche de coupe de France de VTT y a eu lieu l'an dernier, le Nord a séduit » souligne l'intéressé. « L'ambiance a été excellente et la lutte à trois entre Maxim Chané, François Carloni et Arthur Forissier, alors tenant du titre et champion du monde, n'y est pas étrangère : 30 secondes d'écart sur le vélo séparaient François, Maxime et Arthur, auteur d'une belle fin de course. »

Dans le sprint final, c'est Maxim (1h31'43") qui s'est imposé avec... 5 secondes d'avance. Un vrai régal sur le lac de Watrissart.

La vie avait donc repris son cours pour de bon comme le prouve la présence du contingent belge dans des conditions climatiques très compliquées. Pluie et boue ont poussé la technique à son degré le plus pointu. Relances, embûches, suspense... des jambes très sollicitées en montée. Du très bon cru.

« À deux heures de la course, j'avais encore les chaussures de route avec les cales de course car le parcours était très

sec. Et puis tout a changé » explique le vainqueur. « Tout s'est finalement bien passé avec une belle natation. Confiant à pied, je ne me suis pas affolé et je suis très heureux car je n'ai pas gagné devant n'importe qui », ajoute le nouveau pensionnaire du Team Nissa triathlon.

Le champion du monde U23 l'an dernier s'offre ainsi une sacrée première et ne manque pas de remercier sa famille, OrgaNICOach Xterra et Alexandra Borrelly, pour leur soutien pendant le confinement. « Je m'attendais à une saison 2020 très, très compliquée et elle démarre plutôt bien ».

Un succès qui ne doit finalement rien au hasard.

Il fallait être fort dans la tête pour effacer les doutes.



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS F.BOUKLA @ACTIV'IMAGES





« Je suis passé professionnel en septembre 2019 et cela change beaucoup de choses. Je me consacre à 100 % à mon nouveau métier, mais encore fallait-il concrétiser, être fort dans la tête pendant cette période particulière. Savoir gommer les doutes aussi. Dans la peau de l'outsider, je signe là un coup

d'éclat avec mon premier titre et un premier maillot tricolore en élite. À moi de continuer maintenant. »

Un sudiste qui s'impose dans le Nord, voilà le clin d'œil de l'épreuve qui a donc vu Arthur Forissier (ASM Saint-Etienne Triathlon) laisser sa couronne nationale : « L'objectif était de tout

donner et de ce côté-là, le contrat est rempli », explique ce dernier au micro de Trimax. « Il n'aura manqué que 6 secondes. Néanmoins, Maxim a été le plus fort. Des ajustements ont peut-être manqué sur cette course où il était possible d'aller plus vite à certains endroits, mais je n'avais pas les moyens de faire mieux. » conclut le second du jour.

Auteur d'une superbe course, François Carloni (1h33'31", Saint-Raphaël Triathlon) doit quant à lui son podium grâce à une prise de risque maximale sur le vélo. Son point fort. « Moi aussi, je n'aurais pas pu faire mieux et cette troisième place me va très bien », lance-t-il dans un grand sourire.

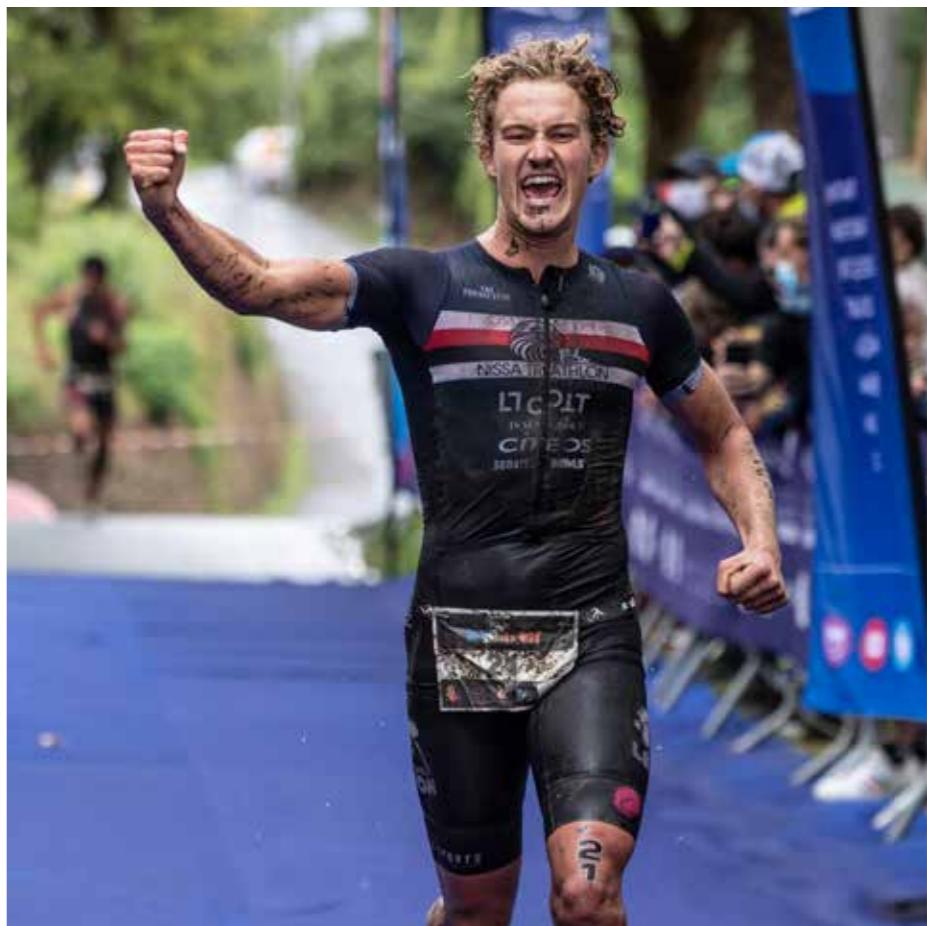
Chez les féminines, en prenant la tête dès la partie vélo, la championne d'Europe Morgane Riou (1h49'50"), n'a laissé que peu de chances à Alizée Patiès (1h51'23", Rougeot Beaune Triathlon) pour réaliser un quintuplé à cet échelon. Son quatrième succès en cinq saisons ! Et ce, en dépit d'une



préparation perturbée... Pas alignée l'an dernier, puisque présente sur l'Xterra Belgium, elle remet donc les pendules à l'heure avec aplomb et valide du même coup de belles sensations sur le vélo.

À Jeumont, les deux grandes favorites ont tenu leur rang. Exactes au rendez-vous... devant Ségaïne Leberon (Chambéry Triathlon). « Le parcours a été rendu difficile par la pluie notamment à la mi-course vélo. C'était très glissant à pied et j'ai fait les montées à quatre pattes, sourit la pensionnaire d'Issy Triathlon. J'étais au contact avec Alizée à la sortie natation, avant de prendre la tête sur le vélo, mais je n'ai pas été en mesure de creuser l'écart sous la pluie. Il faut aussi des courses comme cela, très serrées. Cela montre que la concurrence française est là, avec notamment Alizée et c'est une bonne nouvelle pour l'avenir. » Et en parlant de concurrence, à noter la très belle 5ème place de la Junior Lyson Dumont (2h01'33", ASPTT Mulhouse Tri), une étoile montante à surveiller.

Avec ces championnats de France, Jeumont, Thomas Gibon et son équipe signent une première nationale de belle facture !



UN WEEK-END DE COURSES QUI FAIT DU BIEN !

La dernière épreuve de la ligue des Hauts-de-France remontait au 8 mars dernier (!) avec le Championnat de France de Bike and Run de Saint Omer. À Jeumont, le cross-triathlon reprenait donc ses droits et plus de 400 concurrents étaient attendus sur le week-end.

En lever de rideau des élites, le championnat de France Master, a vu la victoire de Nicolas Durin (1h36) devant Nicolas Lebrun et Olivier Pichou.

En encadrement des championnats de France, le format M a été remporté par Yeray Luxem en 1h38 devant Ryan Louppe et Boris Chambon. Chez les femmes, Cécile Housez s'est adjugée la victoire en 2h32.

Sur le S, la victoire est revenue à Léo-Paul Lanier (1h01) devant Grégory Butomboy et Nicolas Butomboy. Chez les féminines, Emilie Pereira s'est imposée en 1h11 devant Laurence Couget et Emilie Deloffre.



TOM RICHARD

ENFIN UN DOSSARD, ENTRE POTES



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS CÉDRIC LE SEC'H



Pur produit de l'École de Poissy Triathlon, Tom Richard reste fidèle à son club depuis 2008. Propulsé vers le haut niveau, Tom a depuis étoffé son palmarès avec de belles victoires (champion de France U23 en 2016, triathlon M de l'Alpe d'Huez en 2014 et 2018...) et plusieurs podiums en Coupe d'Europe de triathlon. Chez Trimax, nous aimons certes suger pour vous proposer toujours et encore plus d'articles et de contenu, mais nous aimons surtout transpirer sur ce qui motive notre passion : des courses. Et c'est avec plaisir que nous avons croisé Tom à l'arrivée du Panini Climb Challenge, une course cycliste en côte pour amateurs. Retour express sur cette rencontre impromptue au sommet du Mont Revard, en Savoie. Nous essoufflés... Tom frais comme un gardon.

Salut Tom. C'est une bonne surprise de te retrouver ici, au sommet du Mont Revard, à l'arrivée du Panini Climb Challenge ! (ndlr : épreuve en contre la montre individuel ouverte aux amateurs dans le cadre du Tour de Savoie Mont Blanc). On se demande quand même, qu'est ce que tu fais là ?

En fait je suis venu ici pour remettre un dossard ! Car cette année en triathlon, c'est compliqué de trouver des courses maintenues. Comme je m'entraîne dans la région, vers Grenoble, aujourd'hui c'était l'occasion de se confronter à une "bosse" du coin (ndlr : 22,4 km d'ascension pour 1 300 m de dénivelé positif !). Et puis aussi se confronter aux chronos des meilleurs, notamment les cyclistes

pros qui font la même montée en fin d'après midi pour la dernière étape du Tour de Savoie Mont Blanc. C'était intéressant de voir un peu la différence (ndlr : Tom a fini 6ème de la course amateurs, en 1h, à 2'10" du vainqueur)

Et du coup, quelles ont été tes sensations sur cette montée ? C'était dur ! (rires) La chaleur, même si on eu 32 degrés, ça allait. Mais cette montée est longue et dure. 1h d'effort, c'est long. Puis je pense que je suis parti un peu vite, alors que le début est raide (ndlr : plusieurs pentes à 14%). Quand c'est le départ est que tu as encore de la fraîcheur, c'est plus facile de mettre des watts. Mais du coup, à mi-chemin, c'est devenu plus compliqué. En tout cas, ça fait vraiment plaisir de remettre un dossard et de se refaire mal !

Donc tu n'avais pas d'objectif particulier sur cette course ? Tu ne jouais pas le classement, le but était surtout de reprendre des sensations ?

Pour le classement, je ne savais pas trop quels étaient les autres coureurs alignés. Nous avons surtout joué le classement entre potes, ceux du groupe d'entraînement. Avec notamment Léo Bergère, Jonas Schomburg, Mathis Margirier... Nous sommes venus à 6 de notre groupe d'entraînement de Grenoble, donc c'était un peu la course entre nous ! (rires). Après, comme c'était un contre la montre individuel, nous étions séparés, sans trop de repères visuels. Donc nous avons surtout bossé avec les

RENCONTRE

watts, ce qui m'a aussi permis de voir un peu où j'en étais sur ce paramètre.

Et justement par rapport au confinement et toutes ces séances de home trainer que tu as réalisé, quel est ton ressenti ?

Je suis plutôt content. Je pense que je suis dans les watts ciblés qui me correspondent. Ma montée n'est ni exceptionnelle ni mauvaise, mais ce n'était pas là le principal. Le but c'était surtout de remettre enfin un dossard et faire une course.

Cette course s'inscrivait-elle dans une préparation particulière pour, on l'espère, une prochaine compétition de triathlon ?

En principe, la prochaine course est le Grand Prix FFTRI de Châteauroux le 22 août (ndlr : propos recueillis par la rédaction le 8 août). Donc oui,



ce contre-la-montre s'inscrivait un peu dans la prépa. On avait fait une semaine un peu plus souple à l'entraînement en vue de Châteauroux, pour commencer à recharger les batteries.

C'est aussi pour ça que cette course à Aix-les-Bains tombait bien au niveau du calendrier, pour faire une bonne heure à fond en condition de

compétition. Ça donne du rythme, ça fait bien monter le cardio.

On retrouve un peu cette adrénaline de course et cette sensation de se faire mal pendant 1h, donc c'est toujours bon à prendre. En plus, le tout avec les copains. Bonne ambiance, on passe la journée à Aix, c'est sympa.

EN BREF

Tom Richard (France)
28 ans - 1,75 m - 60 kg

Club : Poissy Triathlon

Palmarès (non exhaustif) :

- 2018 : Vainqueur Triathlon M de l'Alpe d'Huez
- 2017 : Champion de France des Clubs de Triathlon
- 2016 : Champion de France Triathlon U23
- 2015 : Vainqueur Triathlon M de l'Alpe d'Huez

A noter

Le Panini Climb Challenge, 1er du nom, est une course cycliste en contre-la-montre individuel, réservée aux amateurs. Sur le même parcours que la dernière étape du Tour de Savoie Mont Blanc, le principe est simple... et brutal : une montée sèche de 22,4 km, avec 1300 m de dénivelé positif, dont quelques rampes à 14% dès les premiers kilomètres. Un effort long et soutenu pour en venir à bout et profiter d'une belle récompense : une vue à couper le souffle (c'est le cas de le dire) sur le Lac du Bourget.



Et concernant la course cycliste pro, les mordus de "la petite reine" et de l'expression « Attaque de Pierre

LET'S GO

OPTIMISER
CHAQUE
SEANCE

FRED VAN LIERDE

X-SPORTS

COACHING

ACCESS 49€

PLATEFORME	OFFERT
DUREE MINIMUM	1 MOIS
HEURES SEMAINE	12 HEURES MAX
TESTS	PAYANTS
CALENDRIER	STANDARD
MASTER CLASS	PAYANTE (OFFERT 1ER MOIS)
VISIO PERSO COACH	PAYANTE
VIDEO TUTORIELLE	PAYANTE (OFFERT 1ER MOIS)
LIVE TRAINING GROUPE	-
SWIM	OK
BIKE	OK
RUN	OK
PPG	-

EXPERT 99€

PLATEFORME	Offert
DUREE MINIMUM	1 mois
HEURES SEMAINE	15 heures max
TESTS	offerts
CALENDRIER	Adapté
MASTER CLASS	inclus
VISIO PERSO COACH	1 /mois inclus
VIDEO TUTORIELLE	1 /mois inclus
LIVE TRAINING GROUPE	-
SWIM	OK
BIKE	OK
RUN	OK
PPG	OK

PREMIUM 149€

PLATEFORME	Offert
DUREE MINIMUM	1 mois
HEURES SEMAINE	15 heures max
TESTS	offerts
CALENDRIER	Adapté
MASTER CLASS	inclus
VISIO PERSO COACH	2 /mois inclus
VIDEO TUTORIELLE	1 /mois inclus
LIVE TRAINING GROUPE	1 /mois inclus
SWIM	OK
BIKE	OK
RUN	OK
PPG	OK

WWW.XSPORTSAGENCY.COM

COPYRIGHT JUSTEJEAN MEDIA



Le visionnaire du triathlon 2.0

CHRIS "MACCA" MC CORMACK



PAR CEDRIC LESEC'H PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Il a écrit une des plus belles pages du triathlon moderne. Notamment à Kona en 2010, avec un remake de l'Iron War de 1989, en luttant coude à coude avec Andreas Raelert sur les derniers kilomètres du marathon, avant de s'imposer avec seulement 1'40" d'avance. Triathlète professionnel au palmarès élogieux et long comme un didgeridoo, l'Australien Chris "Macca" McCormack est également devenu, au terme de sa carrière, un homme d'affaires reconnu. Un visionnaire redoutable de créativité pour le développement du triathlon. Par amour pour ce sport qui lui a tant donné. Alors "Macca" ne s'arrête jamais et donne en retour, y compris un peu de son temps pour répondre à nos questions. Retour sur cette rencontre, avec autant d'étoiles dans les yeux que sur le drapeau australien...

Salut Chris, nous sommes vraiment heureux et honorés de t'accueillir ! Tout d'abord, personnellement, comment as-tu vécu cette période particulière de crise sanitaire et de confinement ?

En fait, nous vivions en Thaïlande, mais nous sommes

revenus en Australie dès le début de la crise, en janvier. Nous avons alors juste profité du fait d'être à la maison. Et il faut le dire, en Australie nous avons été très chanceux, car déjà nous n'avons pas été autant affectés que le reste du monde. Peut être parce que nous sommes sur l'île du bout du monde... Ensuite, nous n'avons pas tellement été privés de liberté, nous avons pu continuer à aller dehors, à aller pêcher... Le plus difficile en fait, c'était des voir nos amis ailleurs dans le monde dans une sorte de vie "au ralenti".

Pour rentrer dans le vif du sujet "triathlon", si on parle de ta carrière, quelle est la plus belle émotion que tu aies connue ?

Et bien si on résume ma carrière à un livre, le meilleur se situe dans les dernières pages ! Je devenais "vieux", mais c'est pourtant à ce moment que j'ai réalisé mes plus belles performances. Sachant que personne ne peut prédire l'avenir, je trouve que c'était une belle façon de mettre en lumière cette fin de carrière.



Justement, on te connaît beaucoup pour ton immense palmarès, et nous y reviendrons par la suite, mais tu es surtout le co-fondateur de la Super League Triathlon (SLT), qui a été fondée en 2017. Ce qui la caractérise, ce sont des formats de courses super courts et hyper dynamiques. C'était la volonté dès le début ? Faire du triathlon un show, et un spectacle télévisuel inédit ?

Oui, pour moi, ça a toujours été l'objectif, le centre de mes préoccupations. Quand en tant que sportif de haut niveau, tu prends ta retraite, tu réfléchis beaucoup à ta carrière, à ton sport. Je crois au triathlon. Et le triathlon a fait beaucoup pour moi, il a construit ma vie. Je sentais que le triathlon avait besoin de plus et je voulais faire quelque chose en retour. Que ce sport avait besoin d'être mieux représenté, d'une façon différente.

Alors je suis allé voir des gros médias comme ESPN, la BBC... Et je leur ai demandé « pourquoi ne diffusez-vous pas plus de triathlon ? » Ils m'ont répondu que pour la télévision et les contenus intégraux, il fallait

“ Le triathlon a construit ma vie. J'avais besoin de lui donner en retour.

que le triathlon soit plus court, plus imprévisible. Pour eux, la diffusion d'un format Ironman était trop monotone et pas assez spectaculaire. Mais ils étaient persuadés que si on pouvait rendre le triathlon plus court et plus dynamique, plus commercialisable, le succès serait là en termes d'audience.

Certes il y avait la WTS, plus destinée aux formats olympiques pour préparer les JO. Mais il n'y avait pas de ligue professionnelle proposant des compétitions sur un circuit mondial avec les meilleurs athlètes au monde, comme en tennis avec l'ATP ou en golf avec le PGA Tour. Il y avait l'opportunité de créer quelque chose de nouveau. Nous avons donc soulevé le capital et créé la Super League, qui a connu un succès immense dès le début.

Effectivement, la SLT, ce sont des

épreuves qui bouleversent les codes du triathlon, car l'enchaînement des disciplines n'est pas habituel, ni tout le temps le même en fonction des formats de course comme Enduro, Equalizer, Triple Mix et Eliminator. D'où est venue cette idée, cette innovation ?

Elle est venue de mon cerveau ! (rires) Je voulais faire du triathlon quelque chose de cool. Pour qu'un sport ne devienne plus grand qu'il ne l'est, il doit capter l'attention des gens qui ne le connaissent pas, ou peu. Et pour ça, on a besoin de stars, de couleurs - comme ce que nous faisons avec nos différents maillots de leaders - afin d'aider les gens à identifier facilement ce qui se passe. Ensuite, il faut surtout de l'imprévisibilité. Donc tout en gardant l'esprit du triathlon avec l'enchaînement classique swim-bike-run, j'ai voulu voir ce que cela pouvait donner en mélangeant les

**DISPONIBLES SUR COMMANDE SUR
SWISSSIDE.COM**

PHOTO: ISAAK PAPADOPOULOS

JAN VAN BERKEL SILLONNE LES ALPES SUISSES AVEC SES NOUVELLES ROUES HADRÓN² ULTIMATE 500.

SWISSSIDE.COM

@SWISSSIDE

66



*The world's best
sports resort.*



Train.

Enjoy.



Relax.



disciplines, pour forcer les athlètes à courir différemment, à se comporter différemment.

Nous avons aussi créé les "short chute" (ndlr : bonus raccourci pour un athlète), les "swim jumps" (ndlr: départ plongeon en natation) qui donnent des avantages aux athlètes pour dynamiser la course et la rendre plus agressive.

En fait, tout le concept de la Super League repose sur le fait d'investir de l'argent sur la diffusion, de proposer des prize money conséquents aux athlètes pour en faire des super stars, et de créer des formats qui vont capter l'attention d'un large public. Y compris les non connaisseurs. Le triathlon existe depuis 45-50 ans, et jusqu'à présent, sa diffusion n'a pas fonctionné. Au niveau de la participation, certes, car elle a explosé. Mais

au niveau des professionnels, non. Et si on continue de faire la même chose, on aura les mêmes résultats. Alors mon idée était de faire quelque chose de différent. "Et voilà !" (rires)

Les lieux dans lesquels se déroulent les étapes, Singapour, Jersey et Malte, sont d'ailleurs de formidables théâtres pour le triathlon. Quels sont les autres lieux qui sont susceptibles d'accueillir prochainement la SLT ?

Quand nous sommes arrivés sur le circuit en 2017, je pense que beaucoup se sont dit « bof, c'est juste une autre série de courses sur des îles». Mais nous étions vraiment déterminés et engagés à installer durablement des courses dans des lieux où tout fonctionne bien avec les sponsors, les partenaires et les autorités locales fortement impliquées. Comme à Malte ou Jersey, où la Su-

per League est devenue l'événement sportif le plus important de l'année pour ces îles. Cela nous a du coup donné beaucoup d'attractivité en retour. Ce qui nous a permis ensuite de rajouter Singapour.

Après, c'est vrai que cette année, on va dire que cela a été... "perturbée". Car nous devions aller à Londres, à Oslo et également à Los Angeles, avec le Malibu Triathlon que nous avons racheté.

Même si nous revendiquons notre volonté d'être disruptifs, nous sommes très respectueux de l'ITU et des aspirations des athlètes par rapport aux JO.

Nous nous considérons donc plutôt comme une sorte de Champions League comme au football. À savoir proposer une opportunité pour les athlètes de briller sur d'autres courses, sur un calendrier un peu décalé sur le circuit, d'août à novembre. Le tout diffusé en live, au monde entier...

Et pour les 4 prochaines années, nous avons 8 villes en projet pour faire en sorte que la Super League devienne la Champions League du triathlon.

“ Faire de la Super League Triathlon la Champion's League du triathlon, le joyau sur la couronne.

Tu parles de Champions League, mais si on devait définir la Super League en un seul mot, ce serait lequel ?
(rires) Magnifique ! (ndlr : prononcé en Français)

Et comment vois-tu l'avenir de la Super League par rapport à la multitude de labels déjà présents ? Penses-tu notamment que la SLT pourrait s'adapter pour figurer aux JO ?

Et bien... je pense que nous nous positionnons comme une proposition de valeur au sein du triathlon. Nous sommes satisfaits de là où nous en sommes, car rien ne ressemble à la Super League. Il y a 4,5 millions de téléspectateurs sur les 2 dernières manches de la Super League.

Cela contraste fortement avec l'audience de Kona qui n'est que de 100 000. On ne joue plus dans la même cour, mais c'est normal car nous essayons sans cesse de toucher un public plus large. J'ai une anecdote pour illustrer ça : en 2016 pour les JO, j'avais fait une fête chez moi en Thaïlande, en laissant la diffusion de l'épreuve de triathlon à la télé. Parmi ceux que j'avais invités, beaucoup n'étaient ni triathlètes, ni connaisseurs du triathlon.

Au bout de 10 minutes de course, des groupes se dispersaient déjà. À la partie vélo, il n'y avait plus que 2 ou 3 personnes - qui avaient déjà fait du triathlon - qui regardaient encore la course. C'est là que je me suis dit « le triathlon a un problème ».

Concernant la reprise de la SLT, le calendrier des courses est-il remis en cause par la crise sanitaire de la Covid-19 ? D'autant plus avec des athlètes qui n'auront pas pu s'entraîner dans les meilleures conditions ?

Car ce n'est pas un sport ennuyeux, loin de là, mais il faut trouver la bonne façon de le diffuser, de toucher un public encore plus large, connaisseurs ou non. Et les formats courts et innovants de la Super League ont pour moi réussi ce pari. Nous avons même des partenaires qui ne s'étaient jamais intéressés au triathlon, comme



des banques, qui se joignent à la Super League en tant que sponsors. Pour finir, encore une fois, nous voulons être disruptifs, mais pas détruire le triathlon non plus !

Nous souhaitons avant tout être le joyau dans la couronne qu'est le triathlon, surtout pour être une aspiration et faire grandir les 3 disciplines de ce sport. Selon moi, elles doivent investir dans le contenu, dans les actions, les réseaux sociaux, pour faire grandir le sport ensemble. Je ne cherche pas forcément à faire des millions et des millions de chiffre d'affaire... je cherche essentiellement à laisser le triathlon encore meilleur que quand je l'ai quitté en tant que pro. C'est mon but.

de qualification.
Et en tant qu'organisation respectueuse des aspirations des athlètes pour les JO de Tokyo, pour ce qui concerne la phase 2 avec les Championship Series (ndlr : les finales), nous avons décidé de décaler Singapour - qui devait se dérouler en août - et toutes les autres courses de 2020.

Nous pourrions avoir un événement en Arabie Saoudite plus tard dans l'année, probablement en novembre, si les conditions de transport et bien sûr sanitaires le permettent. Nous avons des fonds à disposition, donc nous souhaitons vraiment, un peu comme le fait la PTO (ndlr : Professional Triathletes Organisation, lire notre article dans le n° 198) proposer un événement aux athlètes en Arabie Saoudite, qui leur permettrait de réaliser quelques gains en cette année difficile. Nous avons également de fortes chances de retourner à Jersey (ndlr : la course est à ce jour annoncée les 19 et 20 septembre prochains). Mais typiquement, et après concertation avec les villes concernées, tout ce qui devait se dérouler en 2020 "glisse" sur 2021. Donc les finales de Super League commenceront en août 2021 à Singapour, juste après les JO de Tokyo.



Justement, par rapport à ces incertitudes, comment ont réagi les athlètes qui ont l'habitude de participer à la SLT ? Côté Français on pense notamment à Vincent Luis, qui a remporté la dernière édition et qui avait à cœur de défendre son titre, puis à Léo Bergère et Cassandre Beaugrand, qui montaient en puissance sur les dernières courses. As-tu échangé avec eux ?

Oui, car ce qui est top avec la Super League, c'est que les athlètes sont fortement impliqués dans tout ce que nous faisons et mettons en place. En fait, une section de la Super League est une association d'athlètes, avec laquelle nous nous mettons d'accord sur les prize moneys, les partages de gains ou tout autre revendication que les athlètes peuvent avoir sur la ligue. Nous communiquons donc de façon constante avec eux, et surtout avec les athlètes courte distance. Je sais qu'ils ont "lutté" avec tous les changements inattendus cette année, alors pour nous c'était inutile de leur rajouter du stress, car chaque matin ils découvraient une annulation de course, puis une autre. Nous leur avons donc confirmé que nos prize money resteraient identiques, que la diffusion télé serait toujours là et que même si nous ne pouvions avoir un championnat de Super League comme en 2019, nous souhaitons

leur proposer en événement en fin d'année, rien que pour eux.

En insistant sur nos athlètes Français, on voit qu'ils performent en Super League en tirant le meilleur parti de la tactique en course. C'est aussi ton ressenti ?

Oui, c'est clair. Et je pense que les athlètes Français vont encore plus dominer dans les années à venir. Déjà ceux qui marchent fort en Super League viennent tous du circuit Grand Prix de la FFFTri. Globalement, ce sont tous des athlètes bien équilibrés, bons dans les 3 disciplines, avec peu de points faibles. C'est notamment le cas de Vincent Luis, on cherche encore son point faible ! La WTS, sans lui manquer de respect, ne permet pas selon moi d'aussi bien mettre en lumière cette polyvalence dans les 3 disciplines.

Or la France est déjà double championne du monde ITU de relais mixte en titre... avec des athlètes habitués à la Super League. Selon moi, la Super

League est la meilleure préparation pour les athlètes en vue des JO, notamment pour l'intensité, la tactique de course et la rapidité des transitions. Sans aucun doute, la France fait figure de favori pour la médaille d'or du relais mixte.

Et au-delà de la tactique, il y a le show aussi non ?
Sans conteste ! C'est le principe même des formats courts dynamiques à répétition que propose la Super League.

Les athlètes courent 15-20 minutes, s'arrêtent quelques instants, puis courrent à nouveau ou changent de format. Il y a ainsi tellement de changements, notamment par rapport au triathlon "conventionnel", que les meilleurs ne sont séparés que de 5 secondes, tout le temps. Il y a donc toujours de la bagarre entre Vincent Luis, Kristian Blummenfelt, Hayden Wilde ou Jonathan Brownlee chez les hommes, et entre Katie Zaferes, Taylor Spivey et Cassandre Beaugrand

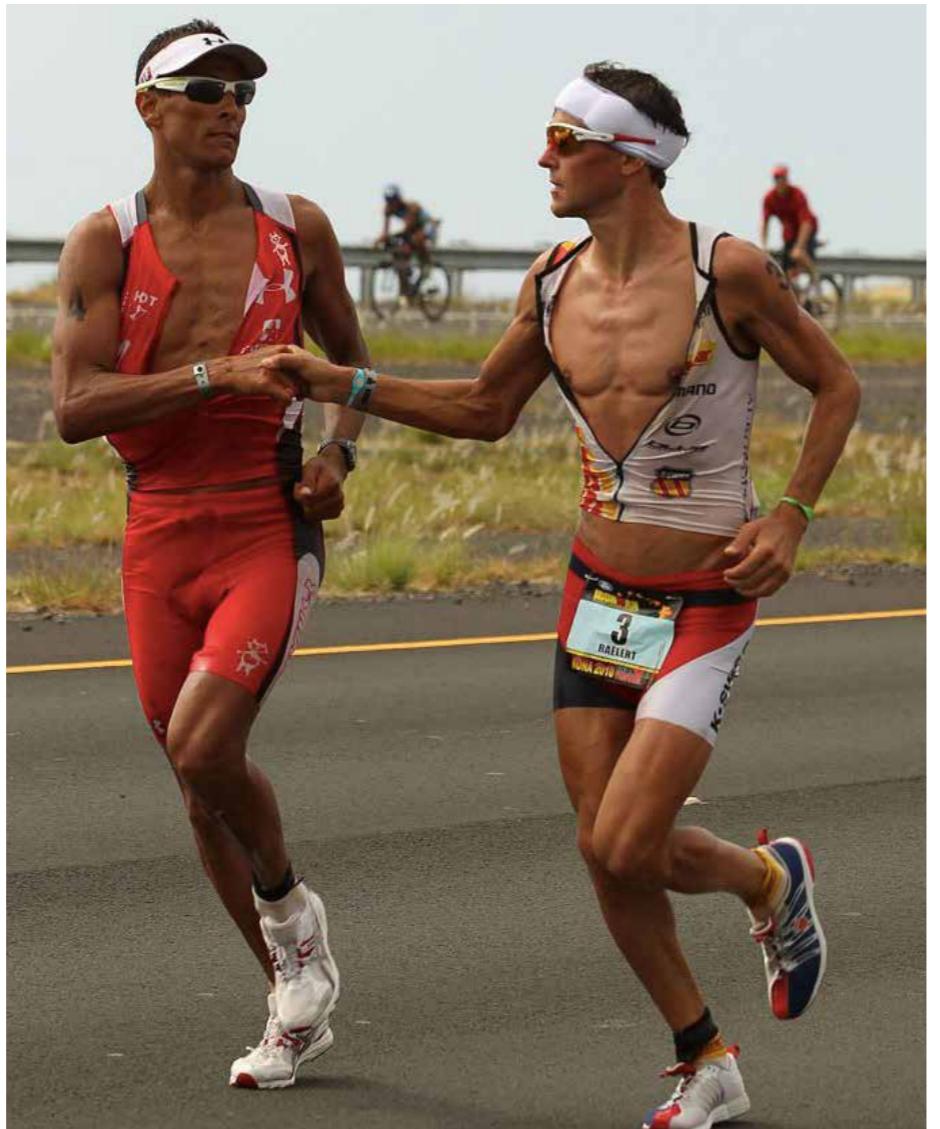
chez les femmes.

Cela donne des courses dures et incertaines, où tout peut arriver. Voir des athlètes comme Vincent et Cassandra mettre autant de pression sur la partie natation, puis finir fort en course à pied, cela n'arrive jamais ou que trop rarement dans le triathlon "conventionnel". C'est le point fort de la Super League. Ce show, ce côté "divertissant" si facile à regarder à la télévision.

En parlant d'athlètes, sachant que tu as fortement imaginé cette SLT, au-rais-tu aimé être un athlète de 2020 sur ce type de compétition ?

Je pense que si ce type de compétition avait existé à mon époque, je ne serais effectivement pas passé sur format Ironman aussi jeune. Car quand j'ai débuté, il avait l'ITU, et il y avait Ironman. Il n'y avait pas de 70.3. Passer sur longue distance était donc un sacré challenge, que certains athlètes n'ont pas réussi d'ailleurs.

Si des formats comme la Super League avaient existé, avec telle-ment d'athlètes puissants comme Olivier Marceau, Simon Lessing, Hamish Carter, Simon Withfield et moi, cela aurait juste été magnifique ! Donc oui, j'aurais adoré. Et puis j'ai imaginé cette Super League en fonction du type de course que j'aurai voulu courir à l'époque. D'autant plus que j'étais assez costaud à vélo, avec un physique de Norvégien un peu à la Kristian Blummenfelt ! (rires) (lire notre article dans le Trimax n°198). Et avec de bonnes qualités de vitesse en course à pied. En revanche, quand je regarde les athlètes qui participent à la Super League, c'est le niveau supérieur... Donc moi à 25-30 ans aujourd'hui, j'aurai vraiment du mal face à eux ! Et pour moi, les athlètes courtes distances sont actuellement les meilleurs au monde, de loin, et



sans discussion possible. Ok, Frodeno est exceptionnel sur Ironman, mais d'où vient-il ? De la courte distance...

Revenons un peu à ton époque. En tant que triathlète, tu as un des meilleurs pourcentages de victoires dans le triathlon dit "moderne", et tu as un pourcentage de 89% de podium ! Quel était ton secret ?

J'ai passé beaucoup de temps en France, ça doit être le vin français ! (rires) Plus sérieusement, quand j'ai commencé le triathlon en Australie, c'est aussi parce que c'était un "blue color sport", un sport noble. Et je ne crois pas au cadeau ou à l'héritage génétique en triathlon. C'est un sport qui récompense le travail à l'entraînement et tous les efforts fournis. J'étais un très bon cycliste et un très

bon coureur, mais je n'ai jamais été un nageur fantastique. J'ai donc vraiment travaillé dur sur ma natation, d'autant plus en tant qu'Australien. Et je la travaille encore aujourd'hui. Je pense que cela vient de l'éducation de notre père, car nous avons toujours travaillé dur dans la famille. Le triathlon était juste le sport parfait par rapport à ces valeurs. Puis je suis naturellement très compétitif, car nous sommes 3 frères et je suis le "petit du milieu", celui qui doit toujours se faire sa place. Par rapport à tout ça, commencer le triathlon jeune était juste le moment parfait. J'ai vraiment apprécié cette "triple joie" : celle de s'entraîner dur, celle de faire des courses et surtout celle de concrétiser tous ces efforts le jour J. Je dois admettre que cela me manque terriblement aujourd'hui.

“ Ma vision ? Inspirer les gens et les inciter à faire du triathlon.

Tu as encore le temps de faire quelques courses à coup ?

Non, non ! Puis je ne suis plus "super fit" (rires). Je cours juste de temps en temps avec ma femme et mes enfants. Je dis que ça me manque, mais je n'ai plus ce désir de compétition comme avant. Mon seul désir de course cette année, c'était le Marathon de Londres et le Marathon des Sables, qui ont été annulés. En vue de ces courses, j'ai beaucoup couru fin 2019-début 2020. Du coup je les ferai l'an prochain. En fait, je ne cherche plus à être le champion de quoi que ce soit. Je veux toujours faire des challenges, mais plus dans l'optique d'être le numéro un... Quand tu fais du triathlon en tant que pro, comme c'est ton travail pendant tant d'années, tu peux facilement perdre la raison pour laquelle tu as fait ce sport, oublier sa beauté. Et je veux retrouver ça en fait ! Je veux juste

fantastique, comme si j'étais arrivé au bout de quelque chose, un accomplissement tellement je m'étais entraîné dur. Mais finalement, quand je regarde ma carrière, ce titre à tout changé. Cela m'a fait prendre conscience que j'étais bon. Et cela m'a donné une confiance énorme pour la suite.

Après, la course la plus dure que j'ai effectuée est probablement Kona en 2006.

J'ai fini 2e 71 secondes derrière Norman Stadler... Pourtant c'est peut-être la meilleure course que j'ai jamais faite à Kona. Mais j'ai souffert comme jamais, j'ai fini complètement KO. On voit d'ailleurs sur les images que Norman m'aide à franchir la ligne... J'ai très bien couru mais il était juste plus fort ce jour-là. Après je me suis évanoui dans la tente médicale, j'avais 2 perfusions. Mon père était là et en me voyant dans cet état, il m'a dit d'arrêter le triathlon. Avec tous ces efforts pour juste finir second à "l'article de la mort", il pensait que ce sport était finalement trop difficile. Mais je n'avais pas encore gagné Kona...

Revenons justement sur ton palmarès. Celui-ci est impressionnant, avec notamment 5 victoires à l'Ironman d'Australie d'affilée (2002-2006), un titre de champion du monde longue distance ITU (2012) et surtout 2 victoires à Kona en 2007 et 2010. Que retiens-tu de ces victoires ? Quelle fut notamment la plus belle et quelle fut la plus dure ?

Ouh là... la plus belle victoire ? Et bien quand je regarde en arrière, la course dont je me souviens le plus, c'est finalement mon titre ITU de champion du monde en 1997. Car c'est la dernière course que ma mère a regardé, avant de décéder deux ans plus tard... À l'époque je vivais majoritairement en France et en Europe, et rentrer au pays pour remporter ce titre (ndlr : dernière étape à Sydney), ça a eu une saveur particulière. J'étais très jeune, 23 ans, mais je me trouvais déjà vieux ! Cette victoire était fantastique, comme si j'étais arrivé

Concernant le team Bahrain Endurance 13, celui-ci regroupe 13 athlètes top niveau comme Jan Frodeno, Daniela Ryf, Javier Gomez ou encore... Vincent Luis ! En dehors de sa forte domination sur le triathlon en termes de performance, quel est l'objectif, le message principal de ce team ?

La création du team Bahrain vient de ma rencontre avec le prince Nasser ben Hamed Al Khalifa en 2013. Également triathlète passionné, il a introduit le 1er triathlon longue distance dans le Golfe Persique en 2014 avec le Challenge Bahrain. Nous avons tout de suite accroché et nous avons travaillé ensemble pour créer des choses dans le triathlon et les sports d'endurance. Nous avons tout d'abord envisagé de créer une équipe UCI WorldTeam en cyclisme pour faire le Tour de France.



Ce qui a été fait fin 2016 avec la Bahrain-Mérida, devenue aujourd'hui Bahrain-McLaren. Nous sommes tous les deux des amoureux du triathlon, c'est ce qui nous a connectés.

Il voulait investir dans le triathlon et les sports d'endurance. Non pas pour que les Bahreïni regardent le sport, mais pour les inciter à courir un marathon ou faire un triathlon. Et c'est aussi ma vision. De plus, le prince est lui-même sportif : il fait des Ironman, il court des marathons, c'est aussi un cavalier émérite au niveau international... Donc il connaît le sport. À partir de là, son numéro porte-bonheur étant le 13, nous avons créé le team Bahrain Endurance 13. Avec 13 athlètes ambassadeurs qui courrent dans le monde entier pour montrer aux Bahreïni ce qu'est le triathlon à son meilleur niveau.

Chaque année d'ailleurs, nous revenons au Bahreïn, nous proposons de faire des sorties courses à pied et d'autres événements dans le but de créer un véritable éco-système, une culture sport autour du Bahreïn, qui incite les gens à faire du sport, pas juste à le regarder. C'est très dur à mettre en place et à réaliser, car le Bahreïn, et donc le prince Nasser, doivent faire face à de gros problèmes de chômage chez les jeunes, d'épuisement de réserves de pétrole et d'eau souterraine. Il fait donc du travail remarquable pour le sport, surtout quand on regarde tout ce qu'il a mis en place les 6 dernières années : 2 marathons et plus de 15 courses par an, des triathlons quasiment tous les weekends... Au dernier 70.3 de Bahreïn, il y avait plus de 1000 Bahreïni parmi les participants. Il y a 5 ans, il y en avait 2... C'est énorme !



Pour moi c'est ce qui illustre la réussite de ce team Bahrain Endurance 13. Avoir réussi à inspirer les gens du Bahreïn et du Moyen Orient à faire du sport, faire des compétitions, plutôt que de les regarder.

Merci Chris, c'était vraiment très instructif. On ne s'arrête jamais d'apprendre avec toi ! Pour finir, petite question bonus : ton surnom est "Macca". Y a-t-il une signification particulière ?

Je pense que c'est quelque chose d'australio-anglais. Tout le monde a tendance à se donner un sur-

nom dans ces pays. Mais en fait, en Australie, tu as beaucoup de "Mac" : McDonald, McKenzie, McCormack... Donc le surnom "Macca", qui vient juste de la prononciation et de la contraction du nom de famille, c'est un peu une revendication héréditaire ! (rires). Mon frère ainé proclame qu'il est le "Macca" original, mon père aussi... Même le Beatles Paul McCartney se fait appeler "Macca". Moi on m'appelle "Macca" depuis mon enfance donc c'est resté. Sur le circuit d'ailleurs tout le monde pensait que c'était mon vrai nom ! (rires)





SUPER LEAGUE **TRIATHLON**

**LE GUIDE POUR
TOUT COMPRENDRE**

Son nom pourrait faire penser au dernier blockbuster issu des usines Marvel ou DC Comics. La Super League Triathlon, une sorte de ligue des justiciers du triple effort ? Presque, quand on s'attarde sur les noms des triathlètes, hommes et femmes, qui composent les start-lists de chaque étape proposée. Que du top-level, du costaud, du lourd. Le gratin mondial du triathlon courte distance. Mais qu'est ce qui incite les athlètes à participer à cette Super League ? Quelle est son histoire ? Quelles sont ses origines ? Quel est son principe ? Quels sont les formats de course et quelles sont ses spécificités ? Passage en coulisses, pour vous expliquer les effets spéciaux de cette réalisation du triple effort en format panoramique...

Naissance de la Super League Triathlon

Tout bon film qui cartonne au box-office vient d'abord d'un bon scénariste. C'est le cas avec cette ligue privée, qui fin 2016, est sortie tout droit de l'imagination de l'ancien

triathlète professionnel Chris "Macca" McCormack (lire son interview dans ce même numéro de Trimax). Légende du triathlon dit "moderne", double champion du monde Ironman à Kona en 2007 et 2010, l'Australien a ainsi co-fondé en 2017 avec le milliardaire et triathlète amateur russe Leonid Boguslavsky la Super League Triathlon (SLT).

Dès les débuts, le cahier des charges était clair : doter ce nouveau circuit de prize money élevés et extrêmement attractifs pour attirer les meilleurs triathlètes du circuit courte distance. Pourquoi "court" ? Car c'est en partie ce qui manquait dans le triathlon selon "Macca" : des formats courts et hyper dynamiques, non conventionnels avec des enchaînements de discipline qui bousculent les codes, avec des rebondissements, du suspense, de l'imprévisible, du "combat"... Dans quel but ? Diffuser mondialement l'événement, en le rendant visuellement spectaculaire, inédit et inoubliable, pour toucher le plus large public possible. Prize money conséquents, superstars, formats inédits, diffusions web et TV mondiales... Le cocktail promettait en effet d'être explosif !

La 1ère étape a donc eu lieu en mars 2017, sur l'île Hamilton en Australie. Avec déjà à l'époque les frères Brownlee, Javier Gomez ou encore Mario Mola. Des "Expendables" du triathlon courte distance.

À l'époque, le prize money s'élève à plus de 200 000 €. Pas mal pour une course inaugurale... 3 ans plus tard, on connaît l'histoire : le circuit féminin a été créé, d'autres noms prestigieux du triathlon courte distance (Vincent Luis, Kristian Blummenfelt, Henri Schoeman, Flora Duffy, Katie Zaferes, Cassandre Beaugrand...) sont venus gonfler les rangs de la SLT, le calendrier des courses a été élargi avec la phase Qualifier Series (courses de qualification) et encore plus d'étapes pour les Championship Series (les finales). Puis fin 2018, la Super League s'est ouverte aux groupes d'âge. Le hashtag #iamsuperleague a alors pris tout son sens.



PAR CEDRIC LESEC'H
PHOTOS @THATCAMERAMAN



En tout juste 3 ans d'existence, la Super League a donc réussi le tour de force de s'imposer comme une référence mondiale dans le triathlon. Un rendez-vous incontournable, qui de plus prolonge la saison de triathlon avec un calendrier hivernal de septembre à février.

Le principe : show devant !

Nous parlions plus haut de blockbuster. Dotée de gros moyens financiers et technologiques, la SLT en regroupe tous les ingrédients : des bandes annonces alléchantes, des décors magnifiques, des stars au générique, de l'action, du suspense et des rebondissements qui offrent une diffusion web et TV sans fausse note et sans pareille.

En effet, le succès de la Super League repose en grande partie sur la qualité de sa diffusion. Le teasing de chaque étape est méticuleusement réalisé et savamment diffusé avant la date de la course. Le marketing est rodé. La diffusion web ou TV n'est pas en reste. Tout est hyper léché, une vraie réalisation hollywoodienne. Ça bouge dans tous les sens, on voit des athlètes partout, les différents plans se succèdent rapidement, avec des angles de camera inédits dans le



triathlon. On se croirait presque en athlétisme aux JO, car tous s'enchaîne, tout va vite. Et tout et beau, décors comme athlètes en pleine intensité.

D'ailleurs, c'est peut-être un des mots qui définit le mieux cette Super League. Intense. C'est ce qu'avoua "Macca" dès sa création. Il n'y a pas de temps mort, que du show. Alors les plus gros diffuseurs sportifs ont dit oui. Eurosport, Fox Sport, ESPN, L'Équipe, ou encore TriathlonLive diffusent (ou ont diffusé) régulièrement (en direct ou en replay) les étapes de la SLT. Un large éventail de possibilités s'offre donc à vous pour suivre le spectacle,

y compris sur la page Facebook de la Super League.

Malte, Jersey, Singapour... les étapes de la Super League se déroulent en pleine ville, dans de superbes décors, avec un public toujours plus présent. Ici, pas de traversée de plaine rase en vélo ou de course à pied seul dans la pampa... Puis regarder la Super League, même pour un non connaisseur du triathlon, c'est un peu comme écouter Paulo la Science pendant une retransmission du Tour de France cycliste. On se tait, on regarde, on écoute et on profite.

Mais bon, si tout ça était vide, ça ne résonnerait pas de la même manière. La Super League est faite pour les stars, et a besoin de stars pour exister. Sans stars, l'alchimie ne serait pas parfaite. C'est là le pari réussi de la SLT. Les meilleurs athlètes mondiaux du circuit courte distance sont là. Non seulement parce que, il est vrai, les prize money sont hyper alléchants, mais surtout parce que courir la Super League constitue la meilleure des préparations "hivernales" en vue des étapes WTS et des JO. Ainsi, pas



de coupure de compétition pour les athlètes qui ne supportent pas ce manque d'adrénaline.

Depuis plusieurs étapes, on retrouve donc des stakhanovistes du circuit, dont Vincent Luis, qui a remporté le classement général de la dernière édition. Katie Zaferes, chez les filles, est son pendant. On retrouve aussi le bourreau de travail Kristian Blummenfelt, le fougueux Jonathan Brownlee et le polyvalent Hayden Wilde. Et puis des valeurs montantes dans le triathlon français, avec Léo Bergère, Dorian Coninx, Cassandre Beaugrand, Léonie Périault ou encore Sandra Dodet. Des athlètes qui ont depuis brillé sur la scène internationale en ITU (la France est double championne du monde en titre en relais mixte). La Super League Triathlon, un accélérateur de carrière.

Les formats de courses

Il faut avouer que lorsqu'on découvre pour la première fois la Super League sur son écran, on peut être

un peu perdu ou perplexe, voire déconcerté... Habités, en tant que triathlètes, aux formats classiques et à l'enchaînement conventionnel des disciplines natation-vélo-course à pied, nos cerveaux ont du mal à assimiler un ordre nouveau. Quoi ? Finir par la natation ? C'est l'idée un peu folle de "Macca" lorsqu'il a créé cette ligue. Tout mélanger, pour voir comment les athlètes aller s'adapter, comment ils allaient courir. Les formats de course de la Super League sont, en ce sens, vraiment uniques. 4 formats de course ont été développés : Enduro, Triple Mix, Equalizer et Eliminator. Tous les formats sont condensés, imprévisibles et stimulants, et exigent des athlètes qu'ils courrent à bloc tout en ajustant leur stratégie pendant la course. Non seulement il faut être fort, mais il faut surtout rester lucide !

Enfin, au niveau du classement, pour chaque victoire finale d'étape de SLT, 15 points sont attribués au vainqueur. Puis un point de moins par place jusqu'à la 15e place (donc 14

point pour le 2ème et 1 point pour le 15ème).

Enduro

Considéré comme le format le plus brutal... Nécessitant de l'endurance et de la tactique, l'Enduro est une série ininterrompue de 3 "mini" triathlons. Sans aucune pause ! Et il faut aller vite, l'athlète le plus lent à la fin de chaque discipline étant immédiatement éliminé. Le vainqueur est le premier athlète à franchir la ligne d'arrivée, après avoir terminé toute la séquence de course. Vous essayez au prochain entraînement ?...

3 fois de suite : 300 m natation - 4 km vélo - 1,6 km course à pied

Triple Mix

Le "serial killer" de l'enchaînement classique swim-bike-run. Le Triple Mix mélange les cartes et répartit les disciplines sur trois étapes. La



versatilité à l'état pur. Les athlètes sont éliminés s'ils accusent un retard de plus de 90 secondes sur la tête de course. Le Short Chute (lire plus loin) entre également en jeu dans la première et la deuxième étape. Les erreurs tactiques dans ce format sont donc coûteuses et la lutte pour rester dans la course, terrible !

À la fin de chaque étape, les athlètes bénéficient (quand même !) d'une pause de 6 à 10 minutes en fonction de l'heure d'arrivée du premier athlète. "Malheur" aux derniers arrivés !

Étape 1 : 300 m natation - 4 km vélo
- 1,6 km course à pied

Étape 2 : 1,6 km course à pied - 4 km vélo - 300 m natation

Étape 3 : 4 km vélo - 300 m natation
- 1,6 km course à pied

Equalizer

Pour avantager l'effort solitaire sans drafting. L'étape 1 consiste en effet en un contre-la-montre individuel sur une des 3 disciplines sélectionnées. Les temps perdus sur le meilleur athlète serviront ensuite d'écart au début de l'étape 2, un enchaînement sans pause de 2 "mini" triathlons. Les différences de niveau seront ainsi mises en lumière. Et autant dire, les "suceurs de roue" devront s'employer pour revenir dans le match !

Étape 1 : contre la montre individuel (sur une des 3 disciplines) : 300 m natation ou 4 km vélo ou 1,6 km course à pied

Étape 2 : 2 fois de suite : 300 m natation - 4 km vélo - 1,6 km course à pied



Eliminator

Pour les plus tenaces. Premier format jamais disputé en Super League, l'Eliminator teste la résilience, l'endurance et la vitesse des athlètes dans une course tout le temps sous pression, les derniers athlètes étant éliminés au fur et à mesure.

3 étapes à effectuer, avec des pauses de 6 minutes entre chaque étape. Un format où il faut regarder devant, mais aussi derrière pour ne pas être éliminé. Un format à la mode Terminator. "Reste avec moi si tu veux vivre" !

Étape 1 : 300 m natation (dernier éliminé) - 4 km vélo (dernier éliminé)
- 1,6 km course à pied (2 derniers éliminés)

Étape 2 : 300 m natation (2 derniers éliminés) - 4 km vélo (dernier éliminé)
- 1,6 km course à pied (dernier éliminé)

Étape 3 : 300 m natation - 4 km vélo (dernier éliminé) - 1,6 km course à pied (2 derniers éliminés)

Raccourcis et éliminations

C'est aussi ce qui fait le charme et surtout le côté spectaculaire de cette SuperLeague. Des avantages, des bonus réservés aux meilleurs. Mais aussi des pénalités, des sanctions. Valoriser la performance par une action visible et compréhensible du public. Plein d'innovations qui pimentent la course et la rendent incertaine, imprévisible.

Mode Poursuite

Les temps d'arrivée de chaque athlète de l'étape précédente déterminent le moment où il est autorisé à commencer une course qui commence en style poursuite. Ainsi, dans le Triple Mix, les temps totaux de l'étape 1 et de l'étape 2 sont calculés. L'athlète le plus rapide après ces deux premières étapes de la course part alors en premier pour la 3^e étape. Si le temps cumulé du

2^e athlète est 5 secondes derrière le leader, il part 5 secondes plus tard. Si le retard cumulé du 2^e athlète pour les étapes 1 et 2 est de 45 secondes, il prend le départ 45 secondes après le leader. Le même format est utilisé pour l'Equalizer, les départs étant basés sur les temps du contre-la-montre individuels de l'étape 1.

Short Chute

Le Short Chute, ce n'est pas faire une petite chute en peloton... C'est la carte Joker cachée dans la manche des athlètes. Une vraie innovation de la Super League. C'est tout simplement un raccourci sur le parcours. Mais tous les athlètes ne peuvent pas le prendre. Il faut le mériter. Un Short Chute est toujours attribué aux gagnants des deux demi-finales, quel que soit le format utilisé pour la finale. Les athlètes peuvent également obtenir un Short Chute dans les étapes 1 et 2 du Triple Mix. En remportant une discipline attribuée, ils ont le droit d'utiliser le Short Chute à la discipline suivante. Un des plus mémorables Short Chute

? Celui utilisé par Vincent Luis dans le dernier tour à Majorque en 2018, pour chipper la victoire à Jonathan Brownlee dans les derniers mètres. Tactique.

Règle des 90 secondes

Dans tous les formats de course, la règle des 90 secondes est appliquée. Ainsi, tout athlète qui finit à 90 secondes ou plus du leader à la fin d'un tour (il s'agit d'un tour plutôt que d'une discipline entière) se voit stoppé par le drapeau jaune et est éliminé de la course. Sans appel.

Si aucun athlète n'est éliminé par la règle des 90 secondes, dans les finales utilisant les formats Enduro ou Equalizer, la pression est quand même maintenue sur l'arrière de la course, car le dernier athlète à franchir la ligne dans chaque discipline complétée est éliminé. Cette dernière règle ne s'applique pas lorsque la règle du Super 6 est invoquée. La règle du Super 6 garantit en effet qu'il y a toujours un minimum de 6 athlètes dans une course et, par conséquent, 6 athlètes à l'arrivée.

Les maillots de leader

C'est une particularité empruntée à la plus belle course cycliste du monde, le Tour de France : les maillots de leader des différents classements (général, grimpeur, points, jeune) sont tout de suite reconnaissables au sein du peloton. "Macca" a souhaité le même principe sur la Super League. Identifier rapidement et facilement, pour le public, les meilleurs athlètes en fonction de leurs aptitudes et performances. Et comme un des buts de la Super League est aussi de mettre les athlètes en avant, il y a bien sûr un prize money à la clé... La rançon du succès ? Chaque athlète qui remporte un maillot de leader à la fin d'une étape de SLT gagne le droit de le défendre à la prochaine course.

- Maillot rose : leader au classement général
- Maillot bleu : meilleur nageur
- Maillot vert : meilleur cycliste
- Maillot rouge : meilleur coureur à pied
- Maillot gris : meilleur en transition

Avant l'arrêt des compétitions en 2020, côté hommes c'est Vincent Luis (leader général et meilleur nageur) et Hayden Wilde (meilleur cycliste, meilleur coureur à pied et meilleur aux transitions !) qui se partageaient le linge. Quant aux féminines, Katie Zaferes voyait la vie en rose, Cassandre Beaugrand confirmait ses progrès en course en pied avec le rouge, Sophie Coldwell était la meilleure nageuse et Luisa Baptista la meilleure cycliste.

À noter qu'un dernier maillot, le blanc, permet d'identifier le petit poucet : le et la plus jeune triathlète, indépendamment de ses performances.





La nouveauté 2020 l'Arena Games

Après les super-héros, les gladiateurs ? C'est un peu le principe. Les nombreux confinements dans les différents pays et la mise au point mort de la saison de triathlon n'ont pas eu de que du négatif en conséquence.

Certes cette situation a mis à mal l'ensemble de la sphère triple effort, mais elle a aussi forcé les acteurs à proposer et adopter de nouvelles pratiques, pour retrouver la compétition. Ou juste exercer sa passion.

Avec l'Arena Games, c'est le cas. Associée à la plateforme virtuelle Zwift, qui a été le meilleur ami de nombreux triathlètes pendant le confinement, la Super League entre encore un peu plus dans le triathlon 2.0, en proposant une compétition mi-réelle / mi-virtuelle en indoor, toujours à la sauce Hollywoodienne. La SLT Arena Games. Rien que le nom chante, et évoque du show, de la bataille, de la clameur. D'ailleurs, en temps difficiles, les Empereurs de Rome offraient bien au peuple du pain et des jeux au peuple pour calmer sa grogne.

Ce 23 août à Rotterdam, il n'y pas eu de mise à mort, mais plein de pouces levés, car le format était explosif, et le lieu d'accueil, le Zwemcentrum de Rotterdam, chauffé à blanc pour accueillir les triathlètes "gladiateurs" pour cette grande première. Javier Gomez, Jonathan Brownlee, Richard



Murray ou encore Jonas Schomburg chez les hommes, puis Rachel Klamer, Georgia Taylor-Brown ou Ilaria Zane chez les filles. Ça sentait la médaille olympique et les grosses perfs. Même Anne Haug, la championne du monde Ironman 2019 à Kona, avait répondu présente ! Elle, la spécialiste longue distance. Et côté frenchies, Pierre Le Corre et Léonie Périault étaient là pour représenter fièrement l'étandard tricolore.

Une natation dans la piscine olympique du Zwemcentrum, avec chacun sa ligne, un départ en plongeon et les culbutes à effectuer... Les bons nageurs s'en sont donné à cœur joie ! Puis du vélo sur home trainer Tacx Neo2Tsmart et du tapis de course, tous connectés à Zwift, aux bords de

la piscine. Et qui dit connecté, dit un maximum de données directement visible pour le public, comme la puissance la vitesse ou le rythme cardiaque de chaque athlète. Athlètes qui avaient la possibilité d'être coachés en direct, ce qui n'est jamais le cas dans le triathlon "conventionnel". Le tout basé sur le format Triple Mix. C'était la séance ciné du jour.

Et à ce petit jeu, chez les femmes, c'est la Britannique Jess Learmonth qui a "surpris" tout le monde en remportant l'événement devant la favorite Rachel Klamer. Pourtant, la vice-championne du monde WTS 2019 a assuré son rang en écrasant la concurrence avec 3 victoires ! Anne Haug fini quant à elle à une anecdote 9è place, preuve que peu d'ath-

lètes peuvent si facilement "switcher" entre le court et le long... La vraie surprise est finalement venue du côté des hommes, avec la victoire finale inattendue de l'Allemand Jus-
tus Nieschlag, qui n'avait plus couru depuis 1 an... Une seule victoire sur les 3 formats, mais une belle régularité qui lui offre la 1ère place, devant des pointures comme Gomez, Brownlee ou Schomburg.

Plébiscitée par les athlètes pour son format, ses équipements, son intensité, et présentant une alternative en cas d'impossibilité de compétition en extérieur, l'Arena Games a donc passé avec succès ce "test".



La récupération

trucs et astuces



RÉCUPÉRATION

TRUCS & ASTUCES

PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS FREEPIK



L'un des grands noms de notre sport, Simon Lessing, avait l'habitude de dire : « Si je gagne en triathlon, ce n'est pas parce que je m'entraîne plus, mais parce que je récupère plus que les autres. »

La récupération est souvent délaissée au second rang

Les triathlètes sont bien connus pour être des forçats de l'entraînement. On ne compte plus les heures à aligner les longueurs dans la piscine, les kilomètres sur la selle ou les running aux pieds. Ou plutôt si, on aime à enchaîner les heures. Cela "apaise" notre conscience. Par ailleurs, avec la levée des restrictions gouvernementales, mais malheureusement l'annulation de bon nombre de courses, certains d'entre nous nous sommes lancés des défis sportifs personnels, comme rouler son premier 200 km à vélo. Pour ceux qui reprennent le chemin de la compétition, il y a une envie décuplée par le manque de courses depuis 6 mois. Mais l'enthousiasme ne doit pas laisser la place à la précipitation et à des erreurs liées à un manque de récupération...

des priorités dans notre communauté. Cependant, elle fait partie intégrante de l'entraînement. Une mauvaise récupération aura des répercussions néfastes sur vos prochains entraînements ou compétitions, avec des risques éventuellement de surentraînement.

Lorsque l'on vient de terminer un triathlon ou un effort intense, il est important de consacrer un peu de temps à la récupération, et pas seulement sous la forme de repos et d'un bon repas riche en protéines et glucides lents. On va donc s'intéresser à vous décrire les quelques méthodes de récupération élémentaires qui vous aideront à être en pleine possession de vos moyens sur la ligne de départ d'un triathlon ou d'une discipline enchaînée. Le repos, les étirements, les massages, la compression, l'électrostimulation, le froid et bien sûr l'alimentation sont les moyens les plus efficaces pour récupérer (lire aussi notre article "Nutrition après l'effort, comment accélérer la récupération ?" au sein de ce même numéro de Trimax Magazine)..

La récupération, facteur clé de la progression et de la performance

Mais tout d'abord, il est utile de rappeler que la phase de récupération est fondamentale pour la progression et la performance physique. Si la récupération est insuffisante après un effort intense, l'organisme ne peut pas se régénérer et créer des adaptations physiologiques. La durée de récupération après un effort "exhaustif" (type séance VMA) est de l'ordre de 72 heures. Cependant, ce délai peut être réduit par la réalisation d'une séance de récupération active incluant quelques sprints de courtes durées (sprints de 7 à 8 secondes, dit anaérobiose alactique). Ces sprints engendrent une accélération de la prise en charge des toxines sans en fabriquer de nouvelles.

Les sportifs n'en n'ont pas tous conscience, mais la récupération est un facteur clé de leur progression et fait partie intégrante du processus d'entraînement. La récupération permet aussi d'éviter le phénomène de surentraînement et donc le risque de blessure. Pour bien



enchaîner les entraînements et les courses, la récupération est la clé du succès ! Cela est d'autant plus vrai pour un triathlète qui combine trois disciplines, sans parler des séances de renforcement musculaire, du travail, de la famille...

La récupération va permettre au sportif de retrouver tout ou partie de ses moyens après une séance. C'est le principe de la surcompensation. Ce processus permet de progresser et d'atteindre un niveau de performance plus élevé.

Sans phase de récup, c'est le surentraînement

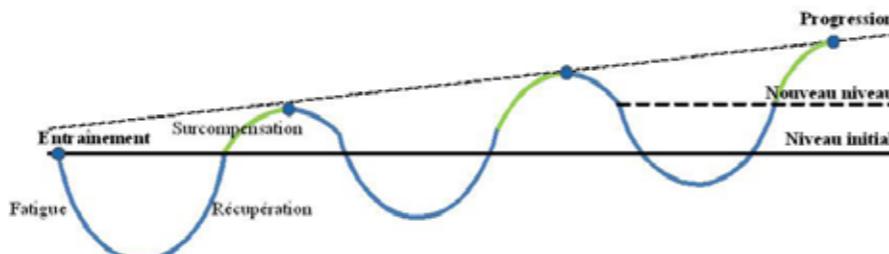
Lorsque l'on enchaîne les entraînements sans phase de récupération ou que la phase de récupération est incomplète, on prend le risque de se surentraîner et on s'expose aux risques de blessure, comme les fractures de fatigue. Mais cela peut aussi se manifester par des carences ou des déficits en vitamines et minéraux, spécialement chez le sujet féminin, du fait notamment des menstruations. L'un des premiers signes à prendre en considération est la perte de plaisir à l'entraînement. Ensuite, le niveau de performance plafonne voire diminue. Il est ainsi recommandé d'effectuer un retour au calme après chaque séance, particulièrement quand elles ont été intenses.

Il existe plusieurs méthodes pour aider le sportif à mieux récupérer et récupérer plus vite :

1/ Le massage

Le massage permet de détendre les muscles lorsqu'ils ont été fortement

Schéma du principe de la surcompensation :



sollicités pendant un effort. Il permet de diminuer les contractures, les raideurs et la perception de fatigue. Il joue un rôle dans la réduction de l'apparition de douleurs retardées que sont les courbatures.

Le massage joue également un rôle :

- Au niveau des tendons, il va permettre d'augmenter leur souplesse et de diminuer les adhérences.
- Au niveau de la circulation sanguine, il crée une vasodilatation sous cutanée, et favorise le retour veineux.
- Au niveau du système nerveux, il a un effet antalgique grâce au phénomène de la théorie du "gate control" (ce mécanisme inhiberait la

transmission du message douloureux et diminuerait la perception de la douleur) et à la libération d'endorphine (hormone du plaisir).

Un massage efficace doit s'effectuer en allant de l'extrémité distale à l'extrémité proximale pour aider le retour veineux. Pour un bon massage, il y a évidemment le massage manuel à l'aide d'huile contenant des huiles essentielles et de l'arnica. Différentes techniques de massage peuvent être utilisées, les plus fréquentes étant la pression statique (sur les points réflexes, trigger points, points de contractures), la pression glissée et le pétrissage profond. On peut aussi s'aider d'accessoires pour s'auto-





BV SPORT

3X200
LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

www.bvsport.com

8005TEZ VOUS PERFORMANCEZ

masser facilement, efficacement, en profondeur comme le rouleau ou les balles.

- Les balles de massage

Elles sont très utiles pour s'auto-masser en profondeur et de manière ciblée. Elles existent en différentes tailles pour s'adapter au mieux à la zone à masser :

- les petites pour la voûte plantaire et le dos,
- la double balle, particulièrement adaptée pour le dos et la colonne vertébrale avec sa forme creuse au milieu,
- les grosses, pour le dos et les fessiers.

- Les rouleaux de massage

Le massage s'effectue grâce au poids du corps.

Il existe plusieurs types de rouleaux :

- Le Soft, pour un massage doux avec une mousse lisse et confortable
- Le Hard, pour un massage plus intense grâce à une mousse dure et structurée.
- Le rouleau électronique, pour un massage avec des vibrations, ce qui apporte encore plus de décontraction aux muscles.

2 / La compression

La compression permet de réduire la fatigue des membres compressés, et les douleurs musculaires, en améliorant le retour veineux et donc la circulation sanguine. En effet, la compression augmente le flux sanguin et permet d'éliminer les toxines accumulées pendant l'effort. Aujourd'hui, il existe des manchons de compression pour les jambes mais aussi les bras. Il est conseillé de porter des manchons de compression juste après l'effort, pendant 1h30 à 2h au minimum. C'est un moyen simple, abordable et efficace pour optimiser la récupération.

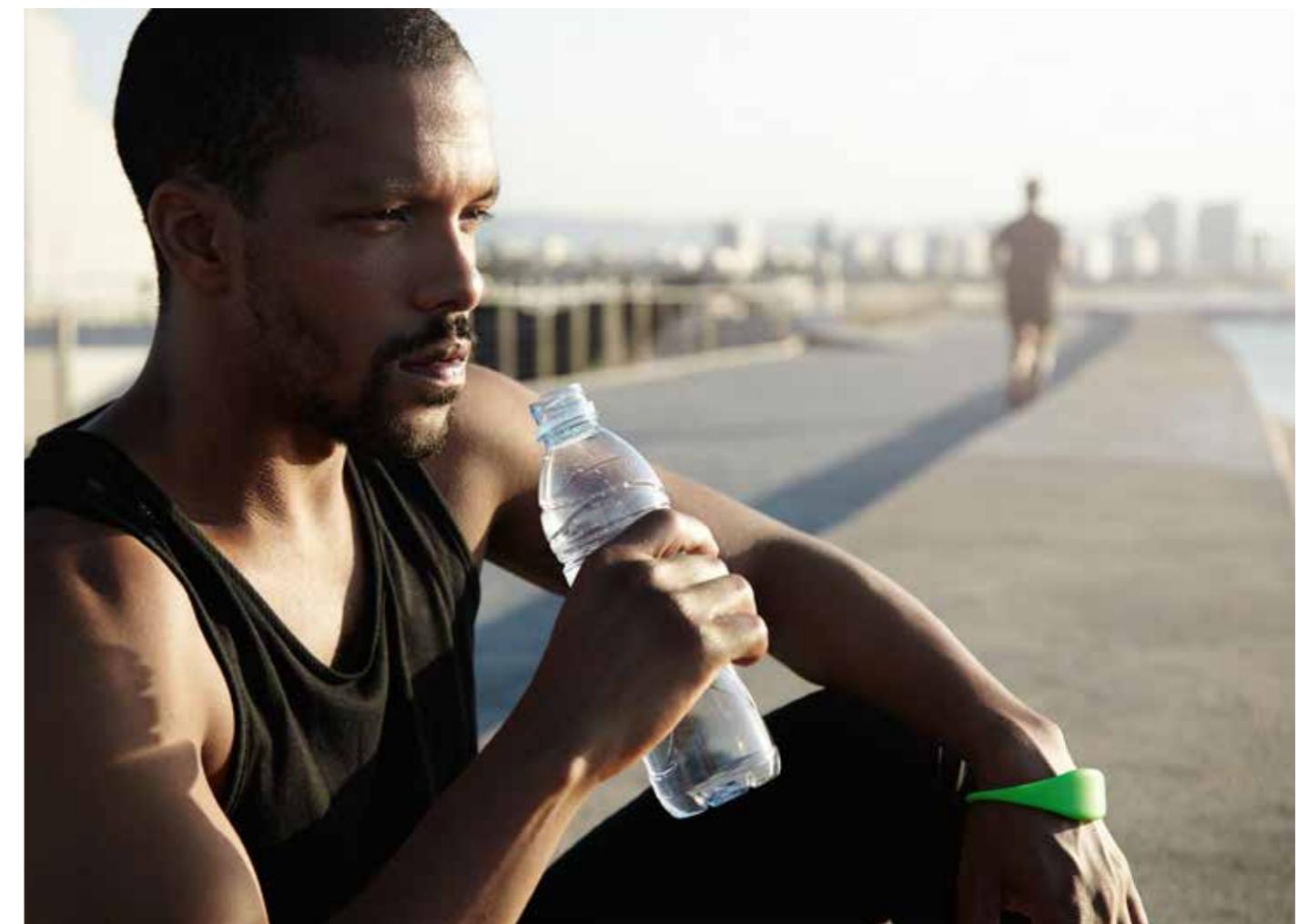
3/ L'électrostimulation

L'électrostimulation au 21e siècle est très bien documentée et les gains pour la récupération sont scientifiquement prouvés. Par ailleurs, les types d'exercice possibles permettent de cibler la récupération, principalement en diminuant la douleur, ou en améliorant le retour veineux.

L'électrostimulation a un effet antalgique. Elle permet ainsi de diminuer les courbatures et de détendre les muscles de façon passive. Il suffit juste de poser des électrodes reliées à un boîtier électronique qui génère des impulsions électriques selon un programme établi.

4/ Le froid

L'application de froid diminue la sensation de douleur, l'oedème et agit sur l'inflammation naturelle provoquée par l'effort. Le froid va aider à la régénération des micro-lésions créées pendant une séance sportive ou une compétition. De plus, le froid favorise la circulation sanguine. Différentes méthodes existent. Le plus abordable est d'acheter des compresses de froid (placées au préalable au congélateur) ou de se placer dans un bain d'eau glacée. Le petit conseil de la rédaction est d'ajouter des cristaux de soude dans le bain. Cela aide à soulager les inflammations notamment. Des sociétés en France se sont lancées dans la démocratisation de la cryothérapie



gazeuse : un appareil diffuse du froid grâce à la projection d'un gaz sec.

5/ La nutrition

L'alimentation tient une place primordiale dans l'objectif de régénérer des réserves hydriques et énergétiques.

Les objectifs de l'alimentation après un effort :

- Reconstituer les réserves énergétiques afin de pouvoir enchaîner les séances d'entraînement grâce aux glucides, lipides et protéines. N'oubliez pas que l'énergie ne vient pas uniquement des glucides !
- Réhydrater l'organisme, car l'activité sportive engendre de la transpiration et une perte d'eau et de sels minéraux importante. Il est donc important de consommer de l'eau et du sodium. Le mieux est d'avoir une
- Rétablir les défenses immunitaires : l'effort intense crée une baisse des défenses immunitaires, favorisant la multiplication d'infections virales.

Cela s'appelle la fenêtre ouverte de Pedersen. Il faut donc veiller à se protéger durant cette période et booster les défenses par une alimentation saine et de saison.

Vous l'aurez compris, le corps humain est doté de remarquables capacités à se surpasser. Cependant, il faut en prendre soin et en être à l'écoute. Des méthodes simples permettent d'améliorer le processus de récupération. Gardez surtout à l'esprit que sans récupération, il n'y a pas de performance possible. Patience, mère de toutes les vertus !

Pour compléter votre lecture sur le sujet et devenir un *as de la récup*, nous vous invitons à lire l'article "Nutrition après l'effort, comment accélérer la récupération ?" au sein de ce même numéro de Trimax Magazine.

Entrainement

La nutrition après l'effort
Comment accélérer la récupération ?



LA NUTRITION APRÈS L'EFFORT

ENTRAINEMENT

En période d'entraînement intensif et/ou de compétition, le principal risque auquel est exposé le triathlète est la mauvaise gestion des phases de récupération. L'adoption d'une ration alimentaire spécifiquement adaptée à la phase de récupération permet d'accélérer le processus.

Lors d'un entraînement intensif ou d'une compétition, l'organisme subit un stress physique et mental maximal. Ce stress induit une perturbation de l'équilibre interne de notre corps (ce que les physiologistes appellent l'homéostasie), qui se traduit par un état de fatigue prononcé. Durant la phase post-effort, l'organisme met en place un certain nombre de processus, visant à compenser les perturbations et à rétablir un fonctionnement physiologique normal. Bien entendu, le temps nécessaire pour obtenir une récupération complète est d'autant plus long que l'effort a duré et s'est révélé intense.

Néanmoins, quel que soit le type d'effort, la vitesse de récupération est influencée par une multitude de paramètres, tels que le niveau d'entraînement, les conditions environnementales (météo, altitude), le

sommeil, l'état psychologique, les adjuvants (massage, thalassothérapie), les activités annexes (professionnelles, familiales), et la nutrition...

Faciliter la récupération par la nutrition

Pour accélérer le processus de récupération, la nutrition est la première arme du sportif adepte de triathlon. La ration de récupération vise à effacer les perturbations physiologiques induites par l'effort, en particulier l'effort épuisant si spécifique à l'endurance.

Les principaux objectifs de cette ration de récupération sont de :

1. Réhydrater l'organisme (c'est la priorité)
2. Restaurer les réserves énergétiques (glycogène, triglycérides)
3. Eliminer les déchets acidifiants
4. Stimuler la synthèse protéique, musculaire.

Pour ce faire, les spécialistes s'accordent à dire qu'il existe

une "fenêtre métabolique de récupération" quelques heures après la fin de l'effort, durant laquelle le processus de récupération pourra être optimisé.

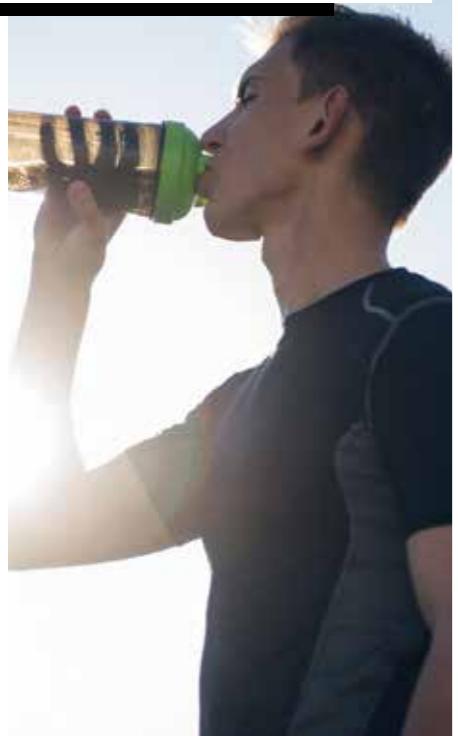
Le protocole de récupération suivant pourra être mis en place durant cette fenêtre :

1. Dès la fin de l'effort, il est conseillé de se réhydrater avec une boisson de récupération comprenant 50 g de glucides / pour 25 g de protéines. Ce mélange permet la restauration des réserves glycogéniques, et favorise la synthèse protéique (fibres musculaires, hormones). En outre, il favorise la libération d'insuline, hormone qui permet l'incorporation musculaire des glucides et des acides aminés.



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH, WTS
PHOTOS ADOBE STOCK / FREEPIK





La consommation concomitante d'une eau minérale alcaline riche en bicarbonate et sodium (eau gazeuse type Vichy), permettra de compenser l'acidité corporelle par effet tampon, tout en réhydratant efficacement l'organisme.

Pour se réhydrater efficacement, il est conseillé de boire une quantité de boisson égale à 1,5 fois le différentiel de poids constaté à la pesée (avant et après l'effort).

2. Environ 1 heure après la fin de l'effort, avec la réapparition de la sensation de faim, les premiers aliments solides pourront être inclus à la ration : fruits secs, barres céréalières, petit sandwich, pommes de terre vapeur...

Il est recommandé de consommer 50 g de glucides / par heure.

3. Quelques heures après la fin de l'effort, on consommera un repas "ovo-lacto-végétarien".

Celui-ci comprendra idéalement :

- o Potage (à base de légumes variés et de pomme de terre)
- o Crudités + huiles vierges (colza, olive, pépin de raisin, soja...)
- o Féculents : pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs
- o Oeufs (2 ou 3)
- o Laitage (yaourt bio)

4. Au coucher, on pourra utiliser un complément à base d'acides aminés essentiels (ramifiés – leucine, isoleucine et valine – et

glutamine), qui complèteront les mesures nutritionnelles précédentes notamment pour stimuler la synthèse musculaire, soutenir le système immunitaire, et favoriser la récupération nerveuse.

Bien entendu, afin de ne pas ralentir le processus de récupération, on évi-tera tous les aliments acidifiants durant les 24 heures post effort (alcool, sodas, viande rouge, fromage, café...).



En conclusion, optimiser la récupération de son potentiel physique à l'issue d'une grosse séance d'entraînement, d'un stage, ou d'une compétition, c'est la garantie de pouvoir reprendre l'entraînement plus rapidement et dans de bonnes conditions. De plus, l'application des conseils évoqués ci-dessus doit permettre de limiter les chances d'apparition du syndrome de surentraînement.

Retrouvez l'ensemble de notre dossier sur la nutrition à l'effort (avant, pendant, après) dans les numéros 197, 198 et 199 de Trimax Magazine.



Les autres méthodes de récupération

En complément des conseils nutritionnels, un ensemble de procédures permet aussi d'accélérer la vitesse de récupération. Cela passe notamment par le drainage des toxines produites par le muscle durant l'effort, mais aussi par la baisse du niveau d'activation du système neuro-musculaire.

Parmi les techniques les plus efficaces, on retrouvera :

▪ Les étirements : on s'attachera à étirer, de manière passive, l'ensemble des groupes musculaires sollicités pendant l'effort (quadriceps, ischio-jambiers, mollets, fessiers, lombaires, triceps...).

▪ Le "décrassage" : quelques heures après la fin de l'effort, un exercice de 10 à 15 minutes à une intensité très légère (50-60% de la fréquence cardiaque maximale) permettra de drainer les toxines produites par

les groupes musculaires sollicités pendant la compétition, vers les organes de "traitement" (reins, foie...). On privilégiera un exercice différent de celui réalisé en compétition. Ainsi, si vous avez fait un triathlon, l'idéal serait d'aller marcher sur terrain plat.

▪ La relaxation : suite aux étirements, on pourra réaliser une séance de relaxation, allongé sur le dos, en veillant à respirer avec le ventre. L'ambiance devra être reposante (silence ou musique douce, lumière tamisée, encens...)

▪ Le massage : c'est une technique très appréciée des sportifs, parfois au détriment des autres. Le massage sera d'autant plus efficace si vous n'êtes pas en phase de digestion.

Si votre "masseur" n'est pas expert, contentez vous de massages légers. Le massage sera plus agréable si la peau est lubrifiée (huile à l'arnica... etc).

▪ L'électrostimulation : tous les électrostimulateurs proposent des programmes de récupération active relativement efficaces. Il faut cependant veiller à ne pas utiliser des intensités trop élevées, car votre muscle doit avant tout se reposer. Par ailleurs, les programmes de capillarisation sont très utilisés par les kinésithérapeutes. Aussi, songez à faire de même !

▪ La cryothérapie corps entier : L'exposition à un froid intense (-80 à 180°C pendant 1 à 3 minutes), entraîne une diminution de la température corporelle (en particulier cutanée), des inflammations locales, et de la douleur.

▪ L'hydrothérapie : C'est une technique très utilisée à haut-niveau, en particulier aux USA. Elle consiste à utiliser des bains très chauds ou très froids, parfois en alternance.

ENTRAINEMENT



Le froid entraîne une vasoconstriction (diminution du diamètre des vaisseaux sanguins), et diminue les processus inflammatoires. Le chaud entraîne une vasodilatation. L'effet conjugué du chaud et du froid permet un drainage veineux important. En s'inspirant de cette méthode, on peut conseiller aux sportifs de profiter de la douche pour asperger les muscles des jambes, en alternant eau très chaude et eau très froide. L'eau froide a l'avantage d'éviter un certain "ramollissement" musculaire, et permet donc d'être en pleine forme le lendemain.

■ La thalassothérapie : les bains d'eau de mer chaude permettent de recharger l'organisme en eau, en minéraux, et en oligo-éléments. À ce titre, il est particulièrement conseillé de faire une cure de thalassothérapie, à la fin d'un cycle d'entraînement ou de compétition éprouvant sur le plan physique et mental.

Ces différentes techniques pourront être utilisées en synergie, cependant la vitesse de votre récupération ne sera pas forcément proportionnelle au temps passé à les appliquer. Bien que l'individualisation du processus de récupération soit essentielle,

on peut suggérer de faire des étirements dans l'heure qui suit la fin de l'épreuve, un peu d'hydrothérapie sous la douche avant le massage, puis quelques minutes de relaxation après le dîner et avant de se coucher. Enfin, il ne faut pas oublier le sommeil, qui va permettre à l'organisme de concentrer son action sur le rétablissement de l'homéostasie, en particulier sur le plan nerveux. En effet, l'organisme est tout à fait capable de récupérer sur le plan métabolique même s'il y a déficit de sommeil. Par contre, la fatigue nerveuse ne pourra être gommée qu'avec la mise au repos du cerveau. Cet aspect

est particulièrement important pour les sports de puissance où l'influx nerveux est prépondérant. À l'inverse, dans les disciplines d'ultrarendurance (raid, voile...), on constate qu'il est possible de poursuivre son effort avec une bonne gestion de très courtes phases de sommeil (1/2 heure à 1 heure, par tranche de 12 heures).

Pour compléter votre lecture sur le sujet et devenir un as de la récup, nous vous invitons à lire l'article "Récupération : trucs & astuces" au sein de ce même numéro de Trimax Magazine.



OVERSTIM.S®

Bio

Marque
Française

L'énergie BIO

Saine, Naturelle, et Performante

Nouveautés 2020



Gel énergétique Endurance
Miel Bio, spiruline, curcuma

Pâtes de fruits pour le sport
Riche en fruits (+50%)

Barre énergétique BIO
Vegan et sans gluten



* Organisme certificateur indépendant et agréé par les pouvoirs publics.



Nos produits BIO sont
certifiés par ECOCERT*



FR-026
Nos produits SANS GLUTEN sont
conformes à la
réglementation européenne.

Produits conformes à la réglementation
ANTIDOPAGE
NORME AFNOR NF V94-001
à la date de fabrication des lots

** Exception faite de ORIGIN BAR, AUTHENTIC BAR et BOISSON ELECTROLYTES fabriquées au Bénélux.

SHOPPING


CAMELBAK

1

CAMELBAK STASH BELT

Le profil minimal et super bas de la Stash Belt vous offre jusqu'à 2 litres de chargement et ne pèse que 90 grammes.

Ceinture idéale pour emporter les essentiels : ravitaillements, téléphone dans compartiment sécurisé, clés et carte d'identité. Flux d'air multidirectionnel, maille de ventilation 3D pour maximiser le confort et la respirabilité.

Prix : 39,99 €
www.camelbak.com

xplova

2

XPLOVA NOZA S

3 "S": Simple. Stable. Silencieux. Le Noza S est le 1^{er} home trainer de Xplova, filiale du géant Acer. Volant d'inertie le plus lourd dans sa catégorie (5,9 kg et 20,5 cm) pour des sensations de conduite réalistes. Convient aux vélos de route 650/700C et VTT 24"/26". Contrôle de la résistance et changement d'intensité avec une précision de ±2,5 %. Zone de contact optimisée. Conception de la courroie et de la poulie repensée. Puissance maximale de 2 500 watts ; simulation d'inclinaison jusqu'à 18 % !

Prix : 799 €
www.xplova.com

**Favero
ELECTRONICS**

3

FAVERO ASSIOMA DUO

La marque italienne propose un capteur de puissance sur pédale en plusieurs versions, simple (UNO) ou double (DUO), facile à monter en 5 minutes, pour des résultats précis.

- Mesure précise (+/- 2%) des valeurs de puissance (puissance totale, rapport de puissance gauche/droite)
- Compatible avec les cales Look Kéo
- Autonomie de la batterie : 50 heures
- Compatible ANT+ et Bluetooth avec Garmin Edge, Wahoo ELEMNT, Polar.

Prix : 695 €
cycling.favero.com

RESPRO[®]

4

RESPRO CITY

Les masques sont à la mode ! Avec son filtre DACC, le masque City™ a été spécialement développé pour offrir une haute protection contre l'inhalation de poussières et d'odeurs nuisibles, associées aux émissions d'échappement des véhicules. Les deux soupapes d'expiration Techno™ permettent à la chaleur indésirable, au dioxyde de carbone et à la vapeur d'eau de s'échapper, assurant ainsi le confort et la fonction. Comme les autres masques Respro®, il a un design profilé assurant une étanchéité confortable. Fabriqué en néoprène.

Prix : 29,99 €
www.respro.com

CYCLIQ

5

CYCLIQ FLY 6 ET 12

Cycliq, compagnie australienne, propose des caméras (résistantes à la pluie) intégrées aux éclairages. La Fly 6, pour l'éclairage arrière, permet d'enregistrer votre trajet et les plaques d'immatriculation (5h sans éclairage et 4h avec éclairage). La vidéo est conservée en cas d'incident. Sinon, l'enregistrement intelligent l'efface pour conserver de l'espace sur la carte (inclus). La Fly 12, pour l'éclairage avant permet un enregistrement plus long. Système rotatif de montage pour une fixation et un retrait en un éclair.

Prix : À partir de 219€
www.cycliq.com

DT SWISS

6

**DT SWISS ARC DICUT 1100
REBORN FASTER**

C'est la très grosse annonce que l'on attendait ! La paire de roues aérodynamiques DT Swiss avec freinage à disque la plus avancée, pour exploser les chronos avec une sécurité maximale. Dernière génération de roues ARC 1100 DICUT, développée en coopération avec Swiss Side, expert leader en aérodynamique, pour réduire la trainée et le couple de braquage.

- Jante : Carbon, Clincher
- Hauteurs de jante : 50 mm, 62 mm, 80 mm
- Poids : A partir de 1472 g

Prix : À partir de 2 388 €
www.dtswiss.com



LA NOUVEAUTE MATOS DE **SIMON BILLEAU** **PNEU TANNUS AITHER 1.1**

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Le pneu Tannus Aither 1.1 est le nouveau pneu plein de la marque sud-coréenne. Vous connaissez déjà les boyaux, les pneus, les pneus tubeless... laissez-nous vous présenter le pneu plein ou « airless » comme les inventeurs préfèrent l'appeler. Sans air!

Avant que Dunlop n'invente le pneumatique en 1887, tous les vélos étaient équipés de pneus pleins et, mis à part le fait d'être inconfortables, personne n'avait jamais eu de crevaison avec. Depuis, l'industrie du vélo a lancé et assuré l'hégémonie du pneu.

Et les cyclistes / triathlètes se sont habitués à emporter avec eux chambres à air de rechange, démonte-pneus et mini-pompe, nécessaires pour réparer une crevaison. Pourtant, il n'y a rien de plus désagréable que d'être sur le bord de la route en hiver à réparer une crevaison, pendant que les copains vous attendent, ou pire encore, avoir une crevaison durant une course !

En théorie, un pneu non pneumatique pourrait être une aubaine : pas besoin de transporter une pompe, des démonte-pneus et une chambre à air, ni d'appeler son/sa conjoint(e) pour rentrer à la maison. Tannus a développé le pneu sans air Tannus Aither 1.1 depuis plus d'une décennie et a d'ailleurs gagné un prix IPSO à Munich en 2012 pour son produit.

Composition et innovation

Le pneu Tannus Aither 1.1 utilise le même système de goupille pour maintenir le pneu dans la jante

que les pneus précédents (1.0) de l'entreprise et est fait d'une résine polymère brevetée.

Installation

Le montage du pneu Tannus Aither 1.1 en 23 mm est le point faible de ce produit. Car vous devez sélectionner les goupilles de la bonne longueur pour votre jante, afin qu'elles se mettent en place assez facilement tout en maintenant le pneu en place en toute sécurité. Vous n'avez pas besoin de fond de jante, ce qui économise un peu de poids au roulement. Vous devez également vous assurer que toutes les goupilles sont posées uniformément, de sorte que le pneu soit symétrique sur la jante. Heureusement, le Tannus Aither 1.1 23 mm est suffisamment large pour bien s'adapter aux jantes plus larges qui sont de plus en plus répandues sur les roues modernes.

Si vous rencontrez des difficultés à l'installation, n'hésitez pas à demander à votre revendeur de vous les installer. Tannus affirme que la durée de vie du Tannus Aither 1.1 23 mm est d'environ 10 000 km ! Cette installation "délicate" est donc un point faible à oublier.

Les pneus sont expédiés avec tout le nécessaire pour l'installation. Chaque boîte en plastique contient un pneu, 3 jeux de goupilles (différentes couleurs pour différentes largeurs, pour s'adapter à différentes largeurs de jantes), un outil d'installation, un manuel d'utilisation et des instructions qui sont joliment complétées par des informations

et des vidéos d'installation sur le site internet de Tannus. J'ai lu les instructions, regardé les vidéos et même contacté directement Tannus pour obtenir des conseils. Fait appréciable, ils répondent très vite et même les week-ends.

J'ai mesuré la largeur de ma jante intérieure (17 mm) et pris en considération le fait qu'il fallait des goupilles d'environ 3,5 mm plus longues. Après avoir testé chacune des trois broches pour déterminer celle qui s'adapte le mieux à ma jante, j'ai installé les goupilles violettes de 21 mm et j'ai commencé à les insérer dans les pneus. Chaque pneu nécessite 40 goupilles. Mais ce n'est pas difficile avec leur outil pour pousser la goupille. Tannus inclut aussi quelques goupilles en plus, au cas où vous en perdriez pendant le montage ou si vous en cassiez une. Les pneus étant livrés serrés, il faut donc les "pré-étirer" pour aider au montage. Après cela, il faut verrouiller les goupilles en place.

Le montage est long et demande de la patience, car il faut parfois enlever les goupilles si le pneu ne se place pas symétriquement sur la jante. Il faut refaire le processus avec une autre longueur de goupille. Cependant, une fois que vous avez réussi, il suffit d'utiliser les mêmes goupilles lors d'une nouvelle installation.

À l'essai

J'ai été impressionné par l'adhérence des Tannus ! J'avais essayé des pneus



pleins génériques de l'un de mes fournisseurs en Chine et la différence est significative. Vous pouvez déraper de la roue arrière si vous freinez fort sur une route mouillée, mais ce n'est pas moins contrôlable que les meilleures pneumatiques du marché. Cependant, la grande recommandation est d'éviter les dérapages, car le pneu perdra sa forme cylindrique et à chaque rotation, on peut réellement sentir le "plat" formé par le dérapage...

Là où le pneu ne se comporte pas si bien, c'est sur sa qualité de roulement. Tannus nous a dit que la pression équivalente pour un pneu pneumatique est de 105 psi soit 7 bars. Cela semble être plus "dur". On peut s'en rendre compte sur les routes avec de fortes aspérités. Si vous avez des soucis de dos et notamment au niveau des lombaires, ce n'est donc pas le pneu à vous conseiller ou alors il faut les utiliser sur du beau bitume. Cela s'est traduit par une conduite inconfortable, sur les routes australiennes typiques, qui devient fatigante après quelques heures. Autre fait intéressant, j'ai

également perdu entre 1 et 1,5 km/h avec le Tannus Aither 1.1 23 mm par rapport à mes pneus d'entraînement habituels (Vittoria Zaffiro).

La promesse de Tannus est séduisante pour tout cycliste : 10 000 km garantis sans crevaison. C'est mission impossible avec un pneu traditionnel... En général, on en obtient 5 000 km, soit la moitié moins et souvent, il n'est pas rare qu'une crevaison en fin de vie du pneu vienne nous ennuyer. Cependant, si la durabilité et l'absence de crevaison étaient les seuls facteurs, nous roulerions tous sur des pneus en caoutchouc plein, mais ceux-ci s'avèrent peu pratiques pour le cyclisme en raison de leur poids, de leur confort de conduite réduit et de leur résistance au roulement accrue. Par ailleurs, ils viennent à un prix relativement cher (AU\$88 le pneu, soit plus de 50 €). Esthétiquement, les Tannus peuvent vous aider à customiser votre vélo car ils sont disponibles en 12 couleurs différentes.

Si vous recherchez un pneu qui va vite, passez votre chemin... Selon

Tannus, la résistance au roulement est augmentée de 8%.

Le conseil est d'être prudent lors des 100 premiers kilomètres pendant la phase de "rodage" du pneu. Une préoccupation qui se surmonte finalement assez tôt, était de savoir si les pneus resteraient en place ou déjaneraient. J'ai commencé à rouler avec prudence, inquiet que cela puisse arriver. Le doute s'est vite dissipé et après avoir épuisé ma 1ère paire de Tannus, je sais qu'ils sont de confiance et que l'on peut attaquer dans les courbes.

Les pneus Tannus rendent la conduite sur route un peu plus sûre également. Surtout après la pluie, quand il y a plus de débris sur le bord de la route. Avec des pneus ordinaires, je suis focalisé sur la chaussée pour éviter les potentiels agents de crevaison, mais avec des pneus sans air, je ne me soucie pas de rouler à travers des choses qui pourraient normalement couper un pneu ou provoquer une crevaison. Et cela réduit aussi l'exposition du cycliste à une circulation dangereuse.

En conclusion, je ne regrette pas mon achat, car les Tannus me permettent de rouler en toute sérénité. On sait qu'on ne sera pas en retard du fait d'une crevaison. Les points faibles sont l'installation, la résistance au roulement et la conduite un peu moins confortable. Si vous vivez en ville ou en périphérie, les Tannus sont certainement une bonne idée. Nous savons aussi de source sûre que Lucy Charles-Barclay les utilise.

Pour la compétition, les Tannus sont évidemment à proscrire si vous êtes un minimum orienté performance. Enfin, j'ai adoré l'augmentation de la résistance au roulement à l'entraînement qu'ils procurent. Car lorsque je remets des roues avec des pneus traditionnels, la différence est plaisante.



5 & 6 SEPTEMBRE 2020



Venez vous défiez
par équipe de 2, 3 ou 4 !



Création Espice Copie Pro 03/22 504 345

JEUNES 1

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

JEUNES 2

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

XS Relais Mixte-STC Nutrition

(250m / 7km / 1,6km)
+12 ans / Équipe 2, 3 ou 4
Triathlon sur route

S - Radio Scoop

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

M

(1Km / 25km / 9km)
+18 ans / Individuel / Relais
Cross-Triathlon

www.oxyrace.fr



L'ALTERNATIVE COROS

COUP D'ŒIL SUR LA VERTIX !

PAR GWEN TOUCHAIS



Dans un marché ultra-dominé par Garmin, une marque ambitieuse pointe le bout de son nez : Coros. Avec cette Vertix, Coros nous propose son modèle haut-de-gamme pour une utilisation outdoor montagne et aventure. Elle rentre donc en compétition direct avec la reine de la catégorie : la Fenix 6 de chez Garmin. Alors quels sont les atouts de la Vertix ?

Comme toute montre qui se respecte, la Vertix est un très beau produit ! Sur ce point, Coros a su mettre toutes les chances de son côté et en fait un des atouts principaux de la Vertix.

Tout, du boîtier au verre en passant par la boîte dans laquelle elle nous est proposée, est d'une finition

irréprochable. Les matériaux employés, Titane ou encore verre saphir, sont ce qu'il se fait de mieux pour une montre GPS de sport. Enfin, la Vertix est disponible en différentes finitions (Fire Dragon, Ice Breaker, Mountain hunter, Dark Rock) afin que chacun y trouve son bonheur. Vous l'aurez compris, sur la forme Coros a tout compris avec cette Vertix et réussi un carton plein !

A noter que Coros contrairement à ses adversaires ne réserve pas le titane qu'à son modèle haut de gamme. Toutes les variantes de Vertix sont donc conçues dans ce métal. Un détail qui fait la différence et qui explique donc la légereté de la montre... 76g à la balance ! Un atout qui lui permet de se faire oublier notamment quand la fatigue nous gagne parfois.



Une autonomie record et une ergonomie astucieuse !

Deuxième atout de la Vertix : son autonomie ! Avec son autonomie GPS allant de 60 à 150 h (mode Ultramax), elle est la championne toutes catégories, loin devant la concurrence. Là où elle dispose de 45 jours d'autonomie en usage montre standard, une Garmin Fenix 6 n'en dispose que de 14...

Pas forcément un élément décisif pour le triathlète, mais il est cependant à considérer pour les ultra-trailers ou les passionnés de trekking au long cours. Ou pour les triathlètes étourdis qui ont tendance à remarquer que leur montre a besoin d'une charge batterie... au moment où ils doivent s'en servir.

Enfin, la Vertix joue également la carte d'une ergonomie astucieuse avec l'utilisation d'une molette digitale faisant office de sélecteur. Cela permet une ergonomie simple pour laquelle le nombre de boutons est réduit au minimum et où tout (ou presque) se fait au travers du sélecteur : 3 boutons au lieu de 4 ou 5 pour la concurrence.

Petite remarque prouvant le soin apporté par Coros sur ce point : l'affichage de la montre peut être inversé (haut-bas) afin que les gauchers portant leur Vertix à droite puissent la porter "à l'envers" et donc profiter de la même prise en main du sélecteur.

Pour le reste et sans surprise, la Vertix propose un niveau de fonctionnalités plus ou moins conforme à la concurrence (altimètre barométrique, capteur de fréquence cardiaque poignet, oxymètre de pouls, différents modes sport, intervalles...)

Pourtant certains points mentionnés



ci-après la place encore légèrement en retrait.

Une cartographie absente et une connectivité en retrait

On a beau me dire que la Vertix dispose du suivi d'itinéraire... ne pas proposer de cartographie sur une montre typée outdoor aventure présente un inconvénient. Les fonctionnalités de connectivité sont également en retrait. Pas de suivi segments Strava

live, pas de musique ou encore pas de paiement sans contact en sont quelques exemples. Loin d'être des fonctions indispensables à une montre GPS sport, leur absence peut cependant être un frein à l'achat. On devine ici la volonté de Coros de se concentrer dans un premier temps sur l'essentiel d'une montre outdoor : autonomie de la montre et qualité des données GPS et barométriques. Les deux points cités plus haut sont d'autant plus regrettables qu'à un prix quasi similaire vous en disposerez sur une Garmin Fenix.

**FICHE TECHNIQUE**

Affichage : 240 x 240 (64 couleurs)
Verre : saphir
Boîtier : Titane
Lunette : Titane
bracelet : Silicone
Dimensions : 47 x 47 x 15.6 mm
Poids total : 76 g
Poids boîtier seul : 63 g
Connection Smartphone : Bluetooth
Connection accessoire : ANT+ / Bluetooth
Navigation : GPS / GLONASS
Capteurs : Oxymètre de pouls
Capteur fréquence cardiaque poignet
Altimètre barométrique
Accéléromètre
Boussole
Gyroscope
Thermomètre
Etanchéité : 15ATM (150 Metres)
Temperatue de fonctionnement : -20°C à 60°C
Temps de charge : Moins de 2h
Autonomie : 45 jours usage montre / 60 heures mode GPS / 150 heures mode UltraMax

AUTONOMIE**CONNECTIVITÉ****RAPPORT QUALITÉ / PRIX****Prix : 599 €****DESIGN****WIDGETS**



2020. Une saison pour laquelle nous n'aurons malheureusement pas eu l'occasion de souvent enfiler nos tenues de compétition. Mais ce n'est pas une raison pour ne pas se faire plaisir pour autant et commencer à déjà s'équiper pour 2021 ! C'est une trifonction de chez TRI-FIT, marque encore rare en France, que nous avons eu entre les mains cet été. Le modèle ici testé est la EVO, qui est déclinée en 5 tailles, autant chez les hommes que pour les femmes.

TRI-FIT, born in Australia

TRI-FIT, c'est l'histoire d'une marque fondée par Simon Bennett sur les plages du nord de Sydney. Avant d'être une marque de vêtements depuis 2017, c'est par la création d'une communauté de sportifs de divers horizons (triathlètes, cyclistes, coureurs d'ultra) qu'a commencé l'aventure TRI-FIT en 2013. Autour d'objectifs communs de performance et d'endurance, c'est alors que l'idée de créer une marque à l'image de leur passion est née.

**Pour qui, quelle utilisation et quel format ?**

Annoncée comme une reine de la polyvalence vous permettant de vous aligner du format Sprint à l'Ironman, c'est pourtant bien sur la longue distance que vous en retirerez tout son potentiel. Alors oui, rien ne vous empêche de l'utiliser sur un sprint, dans la mesure où vous la porterez sous une combinaison lors de l'épreuve natation.

En effet, la TRI-FIT EVO ne dispose pas des qualités hydrophobes des meilleurs trifonctions courte-distance et ses poches, bien que discrètes, seront également un frein à la performance pure dans l'eau. À l'inverse et sur

La TRI-FIT EVO, technique jusqu'au bout des manches !

Lors du premier enfilage, la technicité de cette trifonction est immédiatement mise en évidence. Les matériaux utilisés lors de la fabrication sont multiples et choisis avec soin en fonction de leur emplacement :

- Revêtement aéro sur les bras, épaules et dos
- Textile "made in Italy" sur le torse pour une bonne évacuation de la transpiration ainsi qu'un séchage rapide
- Idem avec un mesh très aéré sous les bras
- Et enfin indispensable sur longue distance, une peau de chamois haute densité

D'autres caractéristiques techniques démontrent l'orientation plutôt longue distance de la trifonction :

- Un zip ventral intégral
- Une poche en mesh sur la cuisse
- Deux petites poches dans le dos

longue distance, la TRI-FIT EVO est sans aucun doute une des trifonctions les plus abouties et confortables que nous ayons eu l'occasion de porter.

Les textiles employés offrent un maintien, un confort et une durabilité bien supérieurs aux standards actuels chez la concurrence. Cela est tout particulièrement sensible sur deux points en particuliers :

- la peau de chamois est d'un confort supérieur à la moyenne, sans être pour autant gênante en course à pied
- le textile aéro utilisé pour les bras, les épaules et le dos, offre, de par son extensibilité, un ajustement parfait de la trifonction, sans inconfort.



TEST TRIFONCTION

TRI-FIT EVO



PAR GWEN TOUCHAIS

Autre atout de la TRI-FIT EVO : ses poches très appréciables, que ce soit à l'entraînement ou en compétition.

Les poches dorsales sont en effet très ingénieuses et offrent un accès latéral à votre stockage. Fini les contorsions pour accéder à vos gels !

Tout aussi malin, les poches en mesh disposées sur les cuisses... elles "s'effacent" si vous ne les utilisez pas et proposent si besoin un accès rapide pour y mettre un gel. Enfin nous avons aussi apprécié les bandes de maintien au niveau des cuisses, qui permettent de maintenir la trifonction bien en place lors de la transition.

En conclusion, la TRI-FIT EVO est une véritable réussite pour qui cherche une trifonction technique pour s'attaquer à toutes les distances. La qualité de l'ensemble nous laisse penser que c'est une trifonction que vous utiliserez sur plusieurs saisons sans souci. Avec 5 tailles autant chez les filles que les garçons, il ne fait aucun doute que vous trouverez celle qu'il vous faut. Seul bémol à notre goût : un design unique un peu trop sage ! Vous n'aurez donc pas d'autre choix que le blanc/noir/bleu/vert ici proposé.

Au prix de 200 €, la TRI-FIT EVO se situe dans la moyenne pour cette catégorie de produit technique et c'est un investissement que vous pourrez amortir sur plusieurs saisons.

Tous les détails sont disponibles sur le site <https://tri-fitathletic.com/>



TRIATH'L LONG
CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI
12 SEPTEMBRE
2020
DÉPART 12H

1,9 km SWIM

92 km BIKE

21 km RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN



© DESIGN ACTIV'IMAGES





Match à grande vitesse



MATCH À GRANDE VITESSE

RON AERON X vs. PARCOURS CHRONO

Parce qu'elles ont un champ d'action très similaire, nous avons testé ce mois-ci deux paires de roues taillées pour la vitesse et les parcours plats. Dans le coin droit, toute de noir vêtue, une magnifique paire de roues Parcours Chrono ... et dans le coin gauche, un combo Ron Aero X tout aussi beau. Alors qui sortira vainqueur de ce match à grande vitesse ?

Présentation technique

Ron Aeron X

Notre test porte plus particulièrement sur une jante avant Aeron V6, associée à une roue arrière Aeron X disc. Cette configuration n'est pas encore la plus exclusive de chez Ron, puisqu'il est également possible d'associer l'Aeron X à une jante avant plus haute, en l'occurrence l'Aeron V8.

La jante avant propose un profil de 65 mm pour un poids de 860 g. La largeur de jante est de 25,6 mm (extérieur), compatible pneu standard et tubeless ready. Le moyeu est un moyeu "propriétaire" équipé de roulements céramiques et d'un axe traversant de 12 mm. Les rayons

RON AERON X VS PARCOURS CHRONO

quant à eux sont des Pillar PSR X-TRA (24).

À l'arrière, l'Aeron X attire sans aucun doute tous les regards ! Avec 1 180 g sur la balance, elle se défend plutôt bien dans la mesure où elle n'est qu'environ 100 g plus lourde que la version jante haute de la marque en 88 mm. Le moyeu dispose également de roulements céramiques et est compatible Shimano, Sram mais aussi Campagnolo et Sram XD en option.

Côté technique, la construction du disque est de type lenticulaire, avec un revêtement "XaeroSkin" dont la technologie doit vous offrir une réduction de la traînée de 4 à 5 %. On retrouve donc ici un discours très similaire aux grandes marques qui font référence sur le marché... pour une fraction du prix. La production est 100% "Made in Poland", nous offrant ainsi une alternative à un tarif compétitif. Le poids de l'ensemble est au total de 2 040 g.

Parcours Chrono

L'option la plus rapide de chez Parcours, avec une jante avant d'une hauteur de 77 mm, et une jante arrière de

86 mm. La différenciation de hauteur de jante permet de maintenir le gain aero de l'ensemble tout en réduisant de 15 % l'influence du vent latéral sur la roue.

Valide pour les 2 jeux de roues : celles-ci sont optimisées pour être utilisées avec des pneus "larges" et de préférence en monte tubeless ready, afin de pouvoir rouler à une pression moindre. On y gagne en confort sans y perdre en performance.

Les moyeux disposent de roulements haute-précision EZO, axe de 12 mm et compatibles Shimano/Sram et en option Sram XDR et Campagnolo. Les rayons sont ici des Sapim CX-Ray, au nombre de 24 à l'avant comme à l'arrière. Le poids de l'ensemble est ici de 1 705 g ce qui donne un net avantage à la paire de Parcours sur cet aspect.

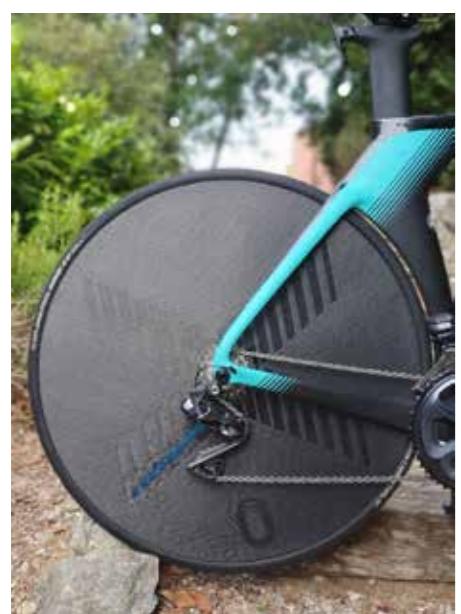
Vainqueur "technique" : Match Nul !

Sur l'aspect technique et la qualité des composants utilisés, les deux marques proposent quelque chose de très similaire. Petit avantage à la paire de Parcours au

TEST REALISÉ PAR GWEN TOUCHAIS



TEST MATERIEL



“ Parcours Chrono, Ron Aero X... des roues faites pour aller vite... sur le plat.

niveau du poids mais aussi pour ce qui est des rayons utilisés. A l'inverse Ron propose des roulements céramiques, ce qui à ce prix est une réelle performance.

Qualités dynamiques

Bien que visant une même utilisation (triathlon plat et sans drafting quelque soit la distance) il est à noter qu'à l'emploi les deux paires offrent pourtant des sensations bien différentes !

Ron Aeron X

La paire Aeron X offre une inertie très sensible et sera à réservier aux parcours absolument plats ou présentant très peu de dénivelé !

Dans ce cas, et comme souvent plus que le gain aérodynamique, on ressent de façon sensible l'effet d'entrainement généré par la roue disc.

À l'inverse, et parce qu'évidemment on ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre, les poids plumes devront s'abstenir de l'utiliser dès que la route s'élève. En effet les relances sont coûteuses et au-delà d'une pente de 4%, le poids de l'ensemble se fait nettement sentir en comparaison de nos sensations habituelles. Cette sensation est renforcée par la rigidité de l'ensemble. En revanche, nous n'avons constaté aucun frottement ni flottement lors des relances. Ce constat sera certainement à nuancer pour les gabarits de plus de 75 kg

qui pourront y trouver un champ d'utilisation plus large.

Le confort est au rendez-vous. C'est ici la grosse évolution des roues pleines récentes : le passage au freinage disque qui assure un freinage irréprochable et la monte de pneu large qui gomme l'effet "tapis-cul" des anciens modèles de roues pleines. On élimine donc ici 2 des gros points négatifs qui pouvaient par le passé vous faire hésiter lors de l'achat.

Il en reste cependant encore deux :

- La prise au vent latéral, qui sera toujours quoiqu'on fasse plus importante et vous empêchera d'utiliser votre roue sur tous les circuits. Soit car c'est dangereux, soit

car c'est tout simplement interdit. Dans notre cas nous n'avons pas été mis en difficulté lors de nos sorties... mais notre région est en général épargnée par le vent.

- La polyvalence très limitée d'un tel combo qui peut peser dans la balance.

À l'inverse, il semble établir que cette configuration reste très rapide en terme de gain aero, si les conditions s'y prêtent. À ce sujet, Ron annonce une réduction de 259 g de traînée en tunnel pour un gain de 3'27" sur une distance Half-Ironman. Des chiffres toujours difficile à vérifier et qu'il faudrait pouvoir comparer avant tout à la concurrence.

Pour en terminer avec l'Aeron X, celle-ci vous fera profiter de la douce mélodie d'une roue lenticulaire. Le bruit est en effet bien plus présent que sur la version précédente, que nous avions testé précédemment, et ce même à faible vitesse. Vous profiterez donc sans aucun doute de

cet effet grisant tant que vos jambes le permettront !

Parcours Chrono

À l'inverse, la paire de Parcours Chrono s'est révélée bien plus polyvalente (et performante) sur nos sorties... car nous roulons en effet assez rarement sur des parcours absolument plats. Et bien que pour l'occasion, notre parcours test disposait d'une portion de 10 km en faux plat montant à 1-2 % où nous espérions que la Ron puisse être à son avantage, il s'est avéré que la paire de Parcours Chrono est au final plus rapide sur l'ensemble de nos segments.

Les Parcours Chrono sont relativement légères au vu du profil de jante et cela permet au final de les utiliser sur un plus large éventail de parcours. Elles sont tout particulièrement à leur aise sur un terrain plat à légèrement vallonné et excellent sur les rollers dans lesquels

on cherche à maintenir de la vitesse. Dans les longues ascensions et jusqu'à environ 6%, elles savent se faire oublier, à condition de monter au train. Aucun souci de rigidité. Elles encaissent les relances sans que les plaquettes ne viennent lécher les disques.

Les Parcours Chrono, une fois lancées, se trouvent alors dans leur domaine de prédilection et c'est pour cet usage qu'il vous faudra les privilégier. Au-delà de 30 km/h, couché sur votre guidon, les Parcours Chrono vous feront alors profiter d'un sifflement distinctif vous amenant à toujours pousser un peu plus fort.

Côté confort, même constat sur les deux paires de roues : la monte en pneus tubeless ready est un vrai plus. Fini les roues qui "tabassent" !

Au final, les Parcours Chrono sont une paire de roues que vous pourrez aussi bien utiliser à Roth qu'à Nice... Vous évitant ainsi de multiplier les



options de roues au fond du garage

Vainqueur "dynamique" : Parcours Chrono

Sur les qualités dynamiques, les Parcours Chrono sortent en vainqueur de ce match, en grande partie grâce à leur polyvalence qui les rendra plus rapides sur la majorité des parcours.

Le Look

Comment ne pas terminer avec quelques mots sur le look respectif de ces deux paires de roues... Car oui, opter pour un combo jante haute + disc c'est le summum du triathlète ... un véritable hommage à l'histoire de notre sport.

Avec l'Aeron X, vous ferez tourner les têtes, n'ayez aucun doute là-dessus ! le Combo Ron Aeron X est en effet splendide et transforme votre vélo en machine de guerre. Et même si les Parcours Chrono ne sont pas en reste dans leur livrée "all black"... en comparaison vous passerez presque inaperçu.

Vainqueur "look" : Aeron X

Coté look l'Aeron X est imbattable. Il vous restera à l'assumer sur vos routes d'entraînement !

En conclusion

Votre choix devra donc se faire principalement autour d'une question : polyvalence ou exclusivité d'utilisation ? Sachant que chacun des choix peut se justifier en fonction de l'usage que vous réserverez à cette paire de roues ! Destinez-vous cette paire de roues à des parcours exclusivement plats ou



“ Exclusivité pour les Ron et polyvalence pour les Parcours... à vous de choisir !



très rapides (type Klagenfurt) ? Sioui, vous pouvez alors vous pencher sur l'exclusif combo Ron Aeron X. Dans le cas contraire, et pour plus de polyvalence et de performance quelque soit le circuit, les Parcours Chrono sont à privilégier !

Les Parcours Chrono sont au final le choix de la rédaction lors de ce match. Reste une dernier point à considérer : celui du prix. Le combo Ron Aeron X + V6 est

actuellement à 1 761 € sur le site de la marque. Pour les Parcours Chrono, c'est seulement 1 110 € qu'il vous faudra débourser.

Évidemment, nous ne comparons pas ici exactement le même produit et il faut souligner que la Ron Aeron X reste à 849 € (actuellement en promotion sur le site Ron), la roue pleine la plus abordable du marché. À vous de faire votre choix !

SPORCKS**NEW COLLECTION**

RÉCIT



LES GRANDS LACS DE LAFFREY **LA SOIF DE CONCOURIR**



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS YANN FOTO / @ACTIV'IMAGES



Elle devait être la dernière étape du circuit Swimrunman, elle aura finalement été la toute première. Organisée le 23 août, la quatrième édition du swimrun des Grands Lacs de Laffrey a été une belle réussite.

Jamais l'envie, ni la soif de performance n'auront été aussi palpables sur une ligne de départ. « Les participants avaient faim et avaient envie de prendre un dossard », rapporte Florent Le Derf, le co-directeur de Swimrunman France.

La quatrième édition du swimrun des Grands Lacs de Laffrey devait initialement clôturer le circuit Swimrunman. Elle aura finalement été l'incipit. Avec la crise sanitaire, l'organisation a dû revoir sa copie en termes d'agenda. C'est ainsi que l'étape d'Embrun Serre-Ponçon prévue le 28 juin a été annulée et l'épreuve des Gorges du Verdon repoussée au 1er novembre. Le 23 août, l'épreuve des Grands lacs de Laffrey a ouvert le bal.

« Une belle surprise »

Les 800 participants inscrits sur les trois courses (la sprint, la classic et la vertical) ont tous été très impliqués et ont joué la carte

des mesures sanitaires. « Ils ont vraiment été à l'écoute des protocoles, c'était une belle surprise », souligne l'organisation. Pour ne pas « dénaturer la course », l'équipe organisatrice n'a pas opté pour des sas de départ. C'est donc masqués que les athlètes ont pris le départ. « Nous avons rallongé le premier run de toutes les courses de 1 km. Cela a permis aux participants d'être bien espacés. Un bac pour jeter les masques était installé à l'issue du run », détaille Florent Le Derf.

« Un lieu indomptable »

S'inscrire à cette étape des Grands Lacs de Laffrey, c'est tout d'abord savourer la beauté du cadre. Donné à 1 000 m d'altitude, le départ annonce la couleur en termes de dénivelé. Au creux des Alpes, l'épreuve embarque les athlètes sur un terrain de jeu aussi épatait que surprenant. En effet, en montagne la météo est capricieuse et peut très vite changer. « Le lieu est indomptable », s'amuse Florent Le Derf. Les conditions n'ont pas été en faveur des participants et certaines portions de natation ont été tumultueuses.

COUP DE PROJO



Rendez-vous le 1er novembre

L'épreuve aura en tout cas séduit un joli plateau d'athlètes Élite et Swimrunman France donne rendez-vous le 1er novembre prochain au cœur des Gorges du Verdon. Une course avec trois formats là encore de proposés (classic, half, ultra). La beauté des eaux turquoise du Lac de Sainte-Croix lové entre les falaises majestueuses des Gorges du Verdon ne devrait pas laisser indifférent(es) les amateurs(trices) de nature.



Spécial Kids

Débuter la discipline



SPÉCIAL KIDS

DÉBUTER LA DISCIPLINE

Le swimrun est une discipline relativement jeune, récemment affiliée à la Fédération Française de Triathlon (FFTri). Les nombres de pratiquants et d'épreuves augmentent constamment, mais la structuration de sections ou de clubs spécifiques swimrun est plus compliquée. Il s'agit pourtant d'un pré-requis indéniable pour le développement de ce sport, notamment chez les enfants. Les jeunes swimrunners font l'objet de cet article. En effet, la rentrée scolaire et donc sportive arrive à grand pas, et malgré la crise de la COVID-19, les activités vont reprendre. Et le swimrun constitue une discipline d'intérêt pour ce public. Nous allons évoquer ici les avantages de cette pratique chez les jeunes, les spécificités et les stades de développement de l'enfant et de l'adolescent, les épreuves KIDS et enfin "l'avenir" de la pratique jeune du swimrun.

Interets de la pratique du swimrun chez les enfants

La pratique du swimrun pendant la jeunesse possède de nombreux avantages. En fonction de la tranche d'âge de l'enfant, des habiletés à la fois physiologiques, motrices et cognitives seront développées. Il est intéressant de pratiquer un sport composé d'enchaînements de natation et de course à pied, deux habiletés fondamentales et "opposées" de la locomotion humaine.

En effet, la course à pied est un sport en charge permettant des sollicitations stimulant la construction de l'organisme à tous niveaux (tendineux, musculo-squelettique, physiologique, cardiovasculaire...) lorsqu'elle est adaptée au pratiquant. Il s'agit d'acquérir une technique de déplacement, une maîtrise de son schéma

corporel sous l'effet de la gravité (alignement postural, gainage dynamique, équilibre...), mais aussi des capacités à lire sa trajectoire, à anticiper des obstacles, à gérer son effort ou encore sa respiration. La pratique pourra être à la fois en chemin, sur herbe, sur sable, en montée, en descente ou sur du plat. La variété des sollicitations développera diverses compétences chez le jeune, notamment la proprioception et le gainage dynamique, la technique en descente et en montée, la gestion de l'appui selon le revêtement...

La natation, quant à elle, est une discipline portée "soulageant" le corps des contraintes liées à la gravité.

PAR GEOFFROY MEMAIN
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



images

Toutefois, elle nécessite une maîtrise de son schéma corporel (alignement, coordination), de sa respiration, de son rythme et une technique fine. Les demandes musculo-tendineuses seront complémentaires à la course. La pratique pourra être réalisée en piscine ou en eau libre permettant au jeune athlète de développer des compétences de lecture de trajectoire et de plan d'eau, de prise de repère et de sécurité.

Toutes ces spécificités du swimrun créent un véritable terrain de jeu et de développement sportif et personnel pour l'enfant. Débuter assez tôt, autour des 6-8 ans, permet de mettre en place les connaissances de base : le respect et la compréhension des règles, la familiarisation avec les milieux de pratique (de nature ou d'intérieur) et la motricité liée au swimrun. Ces acquisitions permettront d'optimiser l'âge d'or de l'apprentissage, entre 9 et 12 ans (lire la partie suivante), et donc de construire une base solide d'habiletés motrices et cognitives chez l'enfant. L'alternance swim et run crée une pratique équilibrée en charge et décharge, dominance bas ou haut du corps, position verticale ou horizontale, respiration "libre" ou "sous contrainte"... Les pratiques en nature ou en intérieur, seul, en groupe ou en binôme, avec le club ou la famille, font de cette discipline une mine d'or en terme de variété, de jeu et de possibilité de contenu, notamment chez l'enfant. Il s'agit ici d'un bon compromis entre sport individuel et collectif, car les deux sont possibles.

La FFFtri parle de « jouer au triathlon » pour les catégories d'âge jeune. Le même principe doit être appliqué au swimrun, de manière construite et réfléchie. Le swimrun peut représenter à la fois une discipline



de prédilection pour les nouvelles générations d'enfants souhaitant pratiquer ce sport, mais il peut aussi être une pratique de diversification pour les enfants débutant par le triathlon, l'athlétisme, la natation ou toutes autres disciplines d'endurance ou d'enchâinement.

Physiologie et stades de développement de l'enfant et de l'adolescent

L'enfance et l'adolescence sont des phases de vie particulièrement importantes dans les constructions physique et psychologique de l'individu. Ces périodes vont fortement influer sur le caractère, les relations sociales, les habiletés motrices et cognitives et donc la personne que l'on deviendra par la suite.

D'un point de vue physiologique,

anatomique et psychologique, cette phase de vie peut être définie par une période de croissance dans tous les domaines. Des contenus et des thèmes neuromoteurs et cognitifs doivent être abordés à des moments clés, dits "moments opportuns", afin de "potentialiser" les capacités de développement de l'enfant et de l'adolescent. Ce développement va être impacté par des facteurs génétiques, environnementaux (sociétaux) et hormonaux.

Lorsque l'on encadre des mineurs, il est primordial de prendre en compte le niveau de maturation de la personne. La maturation peut être précoce ou tardive. Les filles vont avoir un pic de croissance autour des 12 ans (+/- 2 ans selon la maturation), plus précoce (comme leur pic potentiel de VO2max) que celui des garçons arrivant autour des 14 ans (+/- 4 ans).

Il existe des différences importantes de maturation physique et/ou psychologique pour une même catégorie d'âge, liées soit à la date de naissance calendaire (début ou fin d'année), soit à la notion de maturation tardive ou précoce selon les profils d'enfants.

Au sein de cette maturation, nous pouvons distinguer :

- la maturité liée aux phénomènes cognitifs et émotionnels
- l'âge squelettique lié notamment au degré d'ossification
- l'âge d'entraînement général et spécifique, représentant le nombre d'années et la quantité de pratique déjà effectuée dans sa discipline ou dans un autre sport
- l'âge du pic de croissance représentant le moment de développement le plus intense
- l'âge chronologique faisant référence au nombre de jours et d'années depuis la naissance

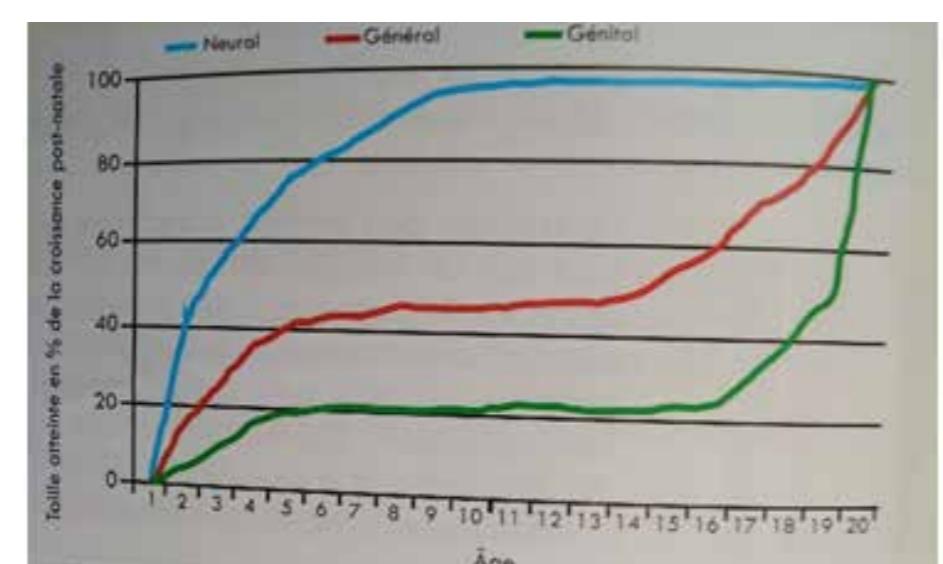
une forte hausse de progression de 0 à 10 ans avant de décrire un plateau par la suite.

En effet, à 7 ans, 95% du système nerveux est opérationnel. La croissance hormonale est très lente jusqu'à la puberté (généralement entre 13-16 ans) où elle marque un fort et soudain développement.

Par rapport aux adultes, les mineurs utilisent plutôt les graisses que le glycogène à l'effort. Les fibres musculaires sont en proportion plus nombreuses, laissant l'opportunité à l'entraînement de les convertir en IIb ou en I selon les contenus de pratique. Ces spécificités individuelles doivent être au centre de la structuration de "l'entraînement" du jeune, à la fois pour la formation et pour la détection des "talents" pour ceux souhaitant faire de la performance.

Enfants

La période de 9-12 ans est reconnue comme l'âge d'or de l'acquisition des habiletés motrices. Il s'agit d'un intervalle temporel, au cours duquel les enfants ont de fortes facilités d'apprentissage liées à leurs



Bayli et Way 2005 (Issu de Keller & Morigny, La Prophylaxie en sport de haut niveau, Editions INSEP 2019)

spécificités de développement. Voici les thèmes à aborder de préférence :

- Début du développement du système cardiorespiratoire, notamment aérobie selon les capacités et le degré de maturité de l'enfant. La filière glycolytique (anciennement anaérobie lactique) peut être sollicitée chez les enfants, mais ils utilisent moins la phosphocreatine que l'adulte, et leur métabolisme penchera plus vers une compensation de la voie aérobie. Il sera donc impératif d'adapter les temps de travail / récupération et d'éviter des cycles "longs" de travail de cette filière glycolytique.

- Début du développement du système musculaire, mais plutôt par l'intermédiaire de la pratique en elle-même et/ou de jeu de bondissement, d'équilibre, de posture sans charge ou encore d'exercice de stabilisation-respiration (base de gainage notamment). Le but étant de créer un socle de base physique permettant la pratique de l'activité physique en toute sécurité et donc un apprentissage des "bonnes postures" pour les années à venir. Le début du travail de "force" sera conservé pour les catégories d'âge plus avancées. Attention également à bien calibrer l'intensité des sollicitations.

- La mémoire kinesthésique est en pleine expansion, permettant une facilitation de l'apprentissage notamment sur les qualités d'équilibre et d'orientation.

- Introduction à la prise d'initiative, au respect des règles, à la collaboration, à la coopération, à la notion d'objectif, à la "compétition" - dualité saine, ou encore à l'esprit et à la relation de camaraderie.

- Capacité d'observation, de mémorisation, de concentration et de réceptivité, points primordiaux pour la coordination.

- Développement d'une partie de la vitesse et de la fréquence gestuelle (ou vitesse), basé sur le travail de coordination entre 7 et 10 ans. Puis à 10-11 ans, développement de la vitesse de réaction (miroir, réflexe, relais, coordination). Il s'agit de sollicitations qualitatives et cognitives allant avec la forte maturation neurale de cette tranche d'âge.

À retenir :

* Lors de cet âge d'or, une importance particulière doit être portée à la structuration des séances : introduction (présentation, préparation...), échauffement (physiologique et cognitif), contenu spécifique à la discipline, retour au calme, conclusion.



* Cette période est un moment propice à la création d'un socle d'habiletés motrices peu complexes mais de qualité pour préparer le terrain aux pratiques futures.

Adolescents

La puberté est marquée par une forte croissance globale engendrant une fragilisation corporelle et motrice, notamment due aux changements de repères dans l'espace et à la limitation de la coordination avec l'évolution du corps. Cette période est propice à divers thèmes de travail :

- Le développement de la force grâce à la production d'hormones (notamment de croissance) chez les deux sexes (même si majorée chez les garçons). On tâchera d'effectuer un travail de force avec de faibles charges additionnelles (à privilégier à partir d'un an post-pic de croissance) ou au poids de corps avec une posture et une gestuelle de haute

* A cet âge, l'enfant a besoin d'une pratique de groupe, axée sur le jeu et l'exploration du milieu et de l'espace.



qualité, mais aussi par l'intermédiaire de bondissements (pliométrie basse), d'équilibre dynamique (proprioception) et de core training (gainage-respiration). L'objectif est double : le progrès athlétique et la poursuite de la construction de ce bagage athlétique au sens large du terme. Une sollicitation adaptée de la force chez l'adolescent participera à la prévention des blessures, notamment grâce à la hausse de la densité minérale osseuse et des propriétés articulo-musculo-tendineuses, et par l'éducation à la posture et à la bonne technique gestuelle.

- La structuration de l'individu est omniprésente à ce moment. Il faudra donc prendre en compte la recherche de la responsabilité, de l'association pour un but commun, la volonté d'indépendance, la création de l'esprit critique, l'affirmation de la personnalité de l'adolescent.

- Les modèles sociaux et le rôle de l'entraîneur sont primordiaux à ce stade.

- Le développement de la vitesse de déplacement.

- Le développement de l'endurance (dont la VO2max pour la puissance aérobie) de manière plus poussée sur l'ensemble des dominances de filières énergétiques (notamment glycolytique grâce à la maturation hormonale).

- Le développement de la gestuelle spécifique plus complexe, notamment avec l'usage de matériel spécifique.

- Introduction des notions de prise de décision et de choix tactique.

- Développement de l'esprit d'équipe, de la confiance en soi, de l'analyse de ses ressources et des conditions environnementales et naturelles

(lecture des plans d'eau).

À retenir :

* Avec la puberté, il est possible d'augmenter les charges d'entraînement (volume et intensité) de manière adaptée et progressive.

* Le facteur limitant principal de la performance sera liée à la puissance, qui sera un axe de développement prioritaire autour des 17-20 ans selon les profils de maturation.

* A cet âge, l'adolescent a besoin de rencontrer des amis, d'affirmer son appartenance à un groupe et d'avoir des objectifs de progression, de jeu ou de performance ensemble.

Epreuves pour enfants

De plus en plus d'organisateurs proposent des épreuves pour les



"KIDS". Les distances sont adaptées à l'âge, la sécurité y est assurée et un cadeau souvenir est généralement prévu pour ces jeunes participants. Le tout dans une ambiance de jeu et d'amusement. En résumé, le must pour promouvoir le swimrun chez les jeunes. Et pour créer un lien entre la pratique du swimrun, la nature, les enfants et leurs familles.

Diverses formules sont notamment proposées :

- Au swimrun Costa Brava kids, les jeunes peuvent courir avec un(e) ami(e) ou avec un parent pour les 12-15 ans, et uniquement avec un parent pour les 6-11 ans. Il ne s'agit pas d'une compétition, car il n'y a ni chronomètre, ni classement. Le "short" distance correspond à 500 mètres avec 2 sections de nage de 50 m maximum et le "long" représente 3

000 m avec 6 sections de swim de 200 m maximum.

- Dans les épreuves SwimrunMan France, appelées swimrunkids, les enfants peuvent participer de 6 à 15 ans à une épreuve calibrée selon la catégorie d'âge, la veille des épreuves adultes (lors de l'après-midi du retrait des dossards). Il s'agit d'un moment de convivialité, ponctué par une médaille souvenir et par un goûter pour chaque enfant. De multiples enchaînements sont réalisés. Pour les 6-9 ans, 800 m au total avec 100

m de nage et 700 m de course. Pour les 10-13 ans, 1 500 m avec 200 m de swim et 1300m de run. Et enfin, pour les 14-15 ans, 2 500 m divisé en 500 m de natation et 2 000 m de course à pied. Ces initiatives d'organisateurs sont un vrai moteur pour la promotion et le développement du swimrun pour les enfants. Cet engouement doit être appuyé par la création de clubs spécifiques swimrun ou de sections "swimrun" dans les clubs de triathlon, de trail, ou encore de natation... Le tout encadré par des directives et



des conseils fédéraux, comme la FFFTri le fait déjà pour les sections jeunes en triathlon, afin d'adapter au mieux les contenus et les conditions de pratique des jeunes swimrunners. Il s'agit ici d'une étape, qui prendra quelques saisons pour être réalisée.

L'avenir du swimrun chez les enfants

Pour développer la pratique du swimrun chez les jeunes, il va être nécessaire de structurer cette discipline par divers moyens. Il s'agit ici des mêmes problématiques que pour la pratique des swimrunners adultes. L'appui de l'orientation d'une politique fédérale (ici la FFFTri) serait une magnifique base de structuration pour le swimrun.

La création de sections "swimrun",

dans un premier temps, dans les clubs de triathlon, d'athlétisme, de natation ou de clubs multisports semble être un premier pas nécessaire. La poursuite d'organisation d'épreuves jeunes swimrun en France, à l'instar des SwimrunMan France est aussi très importante dans la promotion de la discipline chez les jeunes.

La création de clubs swimrun "exclusifs" pourrait être une étape clé dans le développement de ce sport, mais la construction de ce type d'association nécessite de bénéficier de structures de pratique, de matériel et d'encadrement. Ce qui est loin d'être simple. C'est pour cela que la création de sections "swimrun" dans les clubs de sports d'endurance peut être une solution plus "viable" dans un premier temps.

Un dernier point semble essentiel. Il

s'agit de la formation des encadrants. Ce qui n'existe pas pour l'instant. Mais il est fort probable qu'une formation de moniteur en swimrun, à l'instar du BF5 triathlon ou du brevet de moniteur de raid, voit le jour dans les saisons prochaines par l'intermédiaire de la FFFTri.

Comme évoqué ci-dessus, le swimrun bénéficie de nombreux intérêts pour le jeune pratiquant et représente, pour la rentrée à venir, une alternative intéressante aux autres sports d'endurance et d'enchaînement. Pour devenir une discipline attrayante pour les enfants sportifs, le swimrun se doit de se structurer (formation, encadrement, offre de pratique, association, épreuve...) afin de proposer une pratique adaptée, captivante, formatrice et sécuritaire.

HUUB

BROWNLEE AGILIS

La combinaison ultime pour la performance



WWW.HUUBFRANCE.COM